

“ANÁLISIS HISTÓRICO COMPARATIVO DE LA FORMA DE PREPARACIÓN
DE LOS PLATOS MÁS DESTACADOS DE LA GASTRONOMÍA
ECUATORIANA”

Plan de titulación presentado de conformidad con los requisitos establecidos
para optar por el título de Licenciada en Gastronomía

Profesor guía:
Msc. Jenny Osejo

Autor:
Paola Vázquez Ordoñez

Año
2016

DECLARACION DEL PROFESOR GUIA

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante Paola Andrea Vázquez Ordoñez, 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.

Msc. Jenny Maribel Osejo Angulo

CC 1715612238

DECLARACION DE AUTORIA 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.

Paola Andrea Vázquez Ordoñez
CC 1716219223

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a toda mi familia y amigos por su apoyo incondicional. Agradezco a todos aquellos profesores, jefes y autoridades que aportaron a mi aprendizaje, así como a mi tutora por su guía y conocimientos.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todos aquellos que deseen aprender acerca de la historia, componentes y elaboración de dos platos tradicionales representativos del Ecuador, la colada morada y la fanesca.

RESUMEN

El Ecuador es un país rico en culturas, flora, fauna e historia. Todo esto conlleva a una gran diversidad gastronómica. El entendimiento de donde proviene una preparación, su representación para determinada cultura o el porqué de su elaboración y significados de sus componentes es esencial para poder apreciarla y comprender la razón por la cual forma parte de la cultura ecuatoriana.

Es por esto que en el siguiente trabajo se analizará el origen ancestral de la *fanesca* y la *colada morada*. Se comprenderá dónde y por qué inició la elaboración de estos platos, así como la representación de sus componentes y por qué forman una parte esencial de determinadas celebraciones como la “*Semana Santa*” y el “*Día de los Difuntos*”. Serán determinados ciertos conceptos como la colonización y la globalización que son elementos que influyeron en los cambios sufridos por estas preparaciones con el paso del tiempo.

Se expondrán dos recetas de cada plato, una más apegada a la preparación original o ancestral y otra actual. Del mismo modo se describirá el origen y propiedades de cada ingrediente, así como el cambio del uso de ciertos componentes y cómo cada elemento que forma parte de estos platos tiene un significado.

ABSTRACT

Ecuador is a country rich in flora, fauna, culture and history. All of these elements give as a result a vast culinary diversity. Understanding where a certain dish comes from, what it means to a determined culture, why it's made and what each component represents is essential to be able to appreciate and understand why it's a part of the Ecuadorian culture.

That is why this thesis will analyze the ancestral origin of two dishes: *fanesca* and *colada morada*. It will allow a better understanding about where and why these preparations were originated, what each ingredient represents and why they are an important part of determined celebrations such as "*Semana Santa*" and "*Día de los Difuntos*". Certain concepts such as colonization and globalization will be described due to the fact that these are elements that influenced some of the changes these dishes have had over time.

Two recipes will be presented, one showing a more ancestral way of making these traditional dishes and the other will be a more updated version of the dish. The origin and properties of each ingredient will also be described and how some elements are exchanged as well as what meaning they have within the celebration and the dish itself.

ÍNDICE

Introducción	1
Objetivos	2
Objetivo general:.....	2
Objetivos específicos	2
Justificación	2
Metodología de la investigación	4
Hipótesis.....	6
Variables.....	6
Impacto y novedad	6
Impacto social.....	6
Impacto económico.....	6
Novedad	6
1. Capítulo 1: Fundamentación Teórica.....	7
Relación de la comida y los seres humanos.....	7
La Globalización y sus Implicaciones en la gastronomía.....	10
Patrimonio Alimentario Ecuatoriano.....	12
Cultura gastronómica.....	14
Dinámica de la cocina tradicional familiar	15
Cocina tradicional ecuatoriana.....	16
2. Capítulo II: Análisis histórico	20
2.1 Fanesca	20
2.1.1 Historia y evolución	20
2.1.2 Preparación.....	22
2.1.3 Ingredientes	25
2.2 Colada morada	32

2.2.1 Historia y evolución	32
2.2.2 Preparación	34
2.2.3 Ingredientes	36
3. Capítulo 3: Resumen	46
3.1. Preparación tradicional y preparación actual de la fanesca.....	46
3.2. Preparación tradicional y preparación actual de la colada morada.....	49
3.3. Conclusiones	53
3.4. Recomendaciones	54
Referencias.....	55
ANEXOS	64

ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla 1: Receta actual de la fanesca	22
Tabla 2: Receta Ancestraal de la Fanesca.....	24
Tabla 3: Receta Actual Colada Morada.....	34
Tabla 4: Receta Ancestral Colada Morada.....	35

Introducción

Las preparaciones realizadas solo en ciertas fechas festivas como: la colada morada y la fanesca tiene orígenes en culturas milenarias. En determinadas festividades la preparación de ciertos alimentos era un acto simbólico importante dentro de la comunidad, por lo cual se diferenciaban de las preparaciones elaboradas el resto de días del año. En Latino América, la existencia de culturas como Mayas, Aztecas e Incas daban un gran valor a los alimentos ya que se los consideraba una conexión directa con la madre tierra, es decir era una manera de interactuar con los dioses. Muchos productos eran consumidos solamente en ocasiones especiales o por personas de alta importancia como los Yachaks actualmente conocidos como *shamanes* (nombre adoptado debido a la aculturación de la civilización) y los líderes de estas enormes civilizaciones.

Con la colonización española ocurrió el mestizaje en todos los aspectos físicos, psicológicos y culturales de las civilizaciones establecidas en las regiones conquistadas. Con su llegada, el arribo de productos extranjeros, europeos, africanos e incluso asiáticos fue inevitable y de esta manera se creó una diversificación en los alimentos producidos. Después se dio la independencia latinoamericana, en la cual está incluida la independencia del Ecuador, en ese entonces llamada La Real Audiencia de Quito. Se empezaron a mezclar costumbres y tradiciones. La conquista española dejó influencias, provocando un fuerte sincretismo que transformó la forma de preparar y los ingredientes utilizados en dichas preparaciones.

En el Ecuador tenemos una gran diversidad de platillos, sin embargo son muy reconocidos unos pocos preparados en fechas festivas tradicionalmente, tales como la colada morada y la fanesca. En el siguiente documento se realiza una comparación entre la preparación que éstos tienen ahora y como se preparaban antes, intentando responder de esta manera la pregunta ¿Cuáles

fueron los factores que hicieron de la cocina ecuatoriana, una cocina transculturizada?

Objetivos

Objetivo general:

Analizar cómo y por qué los procedimientos de recetas ancestrales han cambiado y a su vez cómo se modificaron su significado y representación desde sus preparaciones tradicionales hasta llegar a las preparaciones de la actualidad, específicamente las preparaciones Colada Morada y Fanesca.

Objetivos específicos

- Sistematizar teóricamente los elementos que más han influenciado en el cambio de determinados platos tradicionales entendiendo cómo y por qué sufrieron dichos cambios.
- Realizar un análisis comparativo acerca de los productos y técnicas originales de las recetas tradicionales, comparándolas con las preparaciones actuales.
- Realizar un informe sobre el cambio de la utilización de los productos y las técnicas en la elaboración de recetas tradicionales, basados en la investigación de los capítulos anteriores.

Justificación

Los cambios en la dinámica familiar diaria ecuatoriana son cada vez más evidentes. Con el paso del tiempo los papeles que se creían que debía cumplir cada miembro de la familia se han ido modificando. Esto sucede principalmente porque en la actualidad, la sociedad busca reivindicar el papel de la mujer dentro del núcleo más pequeño. De esta manera, se pretende dar paso a un funcionamiento equitativo del núcleo familiar en el cual tanto madre como padre son responsables de proveer y realizar las labores del hogar.

Al pretender transformar este paradigma se busca la igualdad para hombres y mujeres, pero como consecuencia es evidente la pérdida del espacio familiar para una endo-culturización. Esto se debe a que al momento en que ambos, padre y madre, tuvieron la oportunidad y la obligación de proveer un sustento para el hogar, el tiempo para la educación de los hijos, así como la elaboración de alimentos tradicionales en familia fue disminuyendo. Es decir, debido a que las mujeres empezaron a laborar, éstas dejaron de dedicar tanto tiempo a la cocina y a enseñar a sus hijas la elaboración de platillos tradicionales, por la falta de tiempo.

Debido a la globalización y la modernización, la sociedad quiteña ha sufrido una aculturación la cual ha tenido como consecuencia la pérdida de costumbres gastronómicas. Como consecuencia, se ha dado una modificación de los métodos de preparación de platillos tradicionales tales como la colada morada y la fanesca, así como la pérdida del uso de ciertos productos, su esencia y su significado.

Al ser un país con una variada flora y fauna, por los diversos climas de las regiones que conforman al Ecuador, se puede considerar a éste como un país gastronómicamente diverso. Buscando aportar la difusión del patrimonio gastronómico es necesario analizar el origen de estos platos y su aporte en la construcción de identidad.

Al entender y recuperar estos métodos ancestrales en conjunto con su historia, no solo se logra un enriquecimiento cultural del Ecuador, pero también una reconexión con todo aquello que hizo de la cultura de este país lo que es hoy en día.

Es importante también mencionar que si la población ecuatoriana posee una identidad definida y el conocimiento acerca del origen de las preparaciones culinarias festivas, es posible generar una oferta gastronómica con identidad y

por ende calidad. De esta manera, se genera mayor potencial de generar desarrollo a través del turismo gastronómico.

Metodología de la investigación

El estudio a realizarse acerca de la fanesca, la colada morada, sus principios y cambios ocurridos con el paso del tiempo, se realizará en tres etapas. La primera consiste de la sistematización teórica. Esta es el estudio de la naturaleza, el origen y se refiere a la recopilación de información de diversas fuentes, para después poder interpretar y resumir todos los conceptos e ideas analizadas. Esto es una parte de la epistemología, que a su vez es una rama de la filosofía. Se examinan métodos de estudio científico para poder fundamentarlos. (Bernal, 2010)

Para esto, se usará el método de análisis y síntesis. El análisis se trata de tomar un tema, o concepto y estudiar cada una de sus partes, para que de esta manera exista una mejor comprensión de este tema, sus fundamentos y principios. Por otra parte la síntesis consiste en resumir, para luego poder ordenar toda la información adquirida y analizada durante el proceso de investigación, recopilando toda la información existente relacionada con la elaboración de los diferentes platos tradicionales a estudiar en los distintos momentos de la historia del país. Con esto se lograrán las bases teóricas necesarias, obtenidas a través de una extensa revisión bibliográfica. (Madrid, 2004)

La segunda etapa de este estudio será el análisis comparativo. Es decir, se realizará un contraste de las diferentes preparaciones de los platos tradicionales seleccionados y los diferentes momentos de la historia. Éste será basado en el origen de la fanesca y la colada morada y su elaboración actual, para poder observar y entender todos los cambios que han tenido éstos con el paso del tiempo y a la evolución de la sociedad; de igual manera, comprender la transformación del funcionamiento de la sociedad y el papel cumplido por cada integrante de ésta.

Para esto, se utilizará nuevamente el método de análisis y síntesis previamente explicado. También se aplicará el método histórico lógico. La parte histórica se basa en el aprendizaje de la trayectoria del objeto de estudio a través de diversos acontecimientos dentro de un período de tiempo determinado. La parte lógica por otro lado trata el funcionamiento y del desarrollo que ha tenido este objeto. Estos dos se utilizan juntos pues son complementarios. No se puede hablar o comprender completamente el funcionamiento o desarrollo de algo sin antes conocer sus orígenes; además, toda la información desplegada en una investigación debe ser basada en hechos y no especulaciones. De igual manera, solo saber los hechos no es suficiente. Toda esta información será obtenida mediante entrevistas y basándose en la investigación de la parte anterior. Ésta será organizada en cuadros comparativos con un orden cronológico. (Pérez G. , 2002)

La tercera y última etapa será un informe de los resultados. Para la ejecución de éste se aplicarán los métodos analítico-sintético, descrito anteriormente, y el inductivo-deductivo. Éste consiste de dos métodos complementarios al igual que los anteriores. La parte inductiva utiliza hechos y fundamentos específicos para llegar a una conclusión que puede ser generalizada. Mientras que la deductiva aplica activamente el razonamiento. Para éste, se toman conclusiones, soluciones o ideas generales y se las aplica al tema específico deseado. Al aplicar estos dos sistemas de investigación se empezará con información general para llegar a una idea específica, la cual será revisada para así obtener una conclusión que podría ser generalizada después. (Bernal, 2010)

Hipótesis

Con un análisis comparativo de las principales preparaciones tradicionales del Ecuador, se permitirá la difusión del patrimonio gastronómico ecuatoriano.

Variables

Dependiente

Análisis comparativo que permite la difusión del patrimonio alimentario del Ecuador

Independiente

Patrimonio cultural gastronómico

Impacto y novedad

Impacto social

Mediante la difusión del análisis a realizarse, con el entendimiento de los cambios sufridos por estos platos significativos y el porqué de los mismos, se puede crear una conciencia para recuperar las tradiciones que conllevan la preparación y el simbolismo de estos platillos de esta manera creando una integración familiar y recuperando esta parte de la cultura ecuatoriana.

Impacto económico

Mediante el crecimiento de la producción nacional, aumentará el ingreso de los agricultores, emprendedores y establecimientos de alimentos y bebidas tradicionales.

Novedad

A pesar de existir recetarios acerca de la colada morada y la fanesca, así como breves investigaciones, no existe una comparación entre las preparaciones tradicionales y las actuales para entender todo el proceso de cambio sufrido por la

1. Capítulo 1: Fundamentación Teórica

Relación de la comida y los seres humanos

El principal motivo por el que un ser humano come es para satisfacer una necesidad básica. Esto significa que el ser humano, al igual que cualquier otro ser viviente no pueden existir sin alimento. Dependiendo del país, región, localidad o incluso el sector en el que se habiten los productos utilizados así como la preparación de los mismos varía, ésto se debe a la disponibilidad de los productos, así como las costumbres y tradiciones de cada lugar.

La elección de un alimento u otro es influenciado por factores: biológicos como el hambre o apetito, económicos como la disponibilidad de dinero, sociales como la familia, amigos, cultura, físicos como la asequibilidad de los productos, la capacidad de la persona para consumirlo y psicológicos tales como la actitud, estado de ánimo, consciencia entre otros. (Council, 2005)

El cuerpo humano necesita de la ingesta de diversos nutrientes para su correcto y saludable funcionamiento. Existen diversas maneras en la que los seres humanos obtienen estos nutrientes, en la actualidad existen una infinidad de dietas (Solarte, 2010). Las tendencias alimenticias también influyen el cambio de apetito de la sociedad. Las modas o tendencias light, veganas, vegetarianas, integrales, orgánicas entre otras, generan cambios en los platos tradicionales y la creación de nuevos, para poder adaptarse a las nuevas demandas de la sociedad. La creación de estas modas alimenticias se basa principalmente en una alimentación más sana para fortalecer el organismo, ya que existen muchas enfermedades relacionadas a la mala alimentación y el estrés. Se toma como ejemplo el sobrepeso, esta enfermedad afecta no solo a adultos pero también a niños. Esto se debe a la falta de tiempo de los padres para preparar un refrigerio o almuerzo saludable. En el año 2013 más de 42 millones de niños menores a 5 años sufrían de sobrepeso y en el año 2014 el 39% de la población adulta mundial (mayores a 18 años) sufrían de sobrepeso. (Salud, 2015).

El acto de alimentarse no es solamente una acción realizada debido a una necesidad básica. Como se mencionó antes, la alimentación tiene una influencia social. En cualquier tipo de reunión, celebración o evento, la comida siempre estará presente; ésta crea un espacio o momento de comunicación, transmisión de cultura o tradiciones, haciendo así un vínculo, no solamente entre la comida y el hombre sino también entre todos aquellos que participan de este momento.

La preparación de los alimentos es un ritual cotidiano. Un ritual es una actividad o situación que se realiza todos los días y este en específico puede llegar a ser un espacio educativo. Es decir, es un momento en el cual se puede enseñar (en especial a los niños) acerca de la preparación, de lo que se va a comer, por qué se lo hace así, qué significado tiene ese plato y sus propiedades. (Ramunno, 2010)

El ritual de la preparación de los alimentos data de tiempos inmemorables. En la sociedad siempre ha existido un papel que debe ser cumplido por cada individuo, para que ésta funcione de manera adecuada. Originalmente a la mujer se le asignaba la tarea de elaboración de alimentos, pues en el pasado los hombres eran los encargados de la caza, es decir de proveer los alimentos, mientras que las mujeres se encargaban de prepararlos. Cuando empezó la agricultura, la mujer tenía la tarea de ayudar en la siembra y recolección de los productos que posteriormente serían utilizados en la preparación de platos a ser consumidos por la comunidad. Estas responsabilidades asignadas eran pasadas de generación en generación a través de una tradición oral, por lo tanto los varones aprendían a cazar, construir refugio y proteger a la aldea en conjunto con sus padres y las niñas aprendían de sus madres acerca de la preparación de los alimentos, sus ingredientes, qué función cumplía cada uno y el significado de cada plato. (Romero, 2008)

Existe una evolución constante en cuanto a la manera en la que actúa la sociedad, así como la manera de pensar, la tecnología utilizada, la disponibilidad de tiempo y la organización del día a día, entre muchas otras cosas. Todos estos cambios constantes son notorios y afectan también a la manera y el papel que juega la comida y buena alimentación.

La integración de la mujer al ámbito laboral de la sociedad ha hecho que muchas tradiciones se pierdan. Esto se debe a que el paso de ciertas costumbres tradicionales era básicamente de manera verbal y demostrativa. La ausencia de la mujer en el hogar, la falta de tiempo y las nuevas y distintas responsabilidades que ellas han asumido, han provocado una ruptura en la transmisión de saberes tradicionales, especialmente en todos aquellos relacionados a la cocina tradicional.

La mujer fue en la mayoría de los casos, la encargada de las actividades del hogar. Ella ahora debe equilibrar tanto su vida laboral, su vida personal, su relación de pareja, su papel de madre, su tiempo a solas y la preparación de las diferentes comidas para toda la familia. Debido a que debe manejar varias responsabilidades, la mujer suele buscar la eficiencia y rapidez al momento de preparar los alimentos pues el ahorro de tiempo en cualquier aspecto es sumamente importante para poder cumplir con todas sus obligaciones. Es por esto que el uso de alimentos pre hechos o la compra de platos ya preparados es muy común y se ha generalizado en la mayoría de la población. Todos estos aspectos tienen una estrecha relación con la pérdida de costumbres, pues la dinámica del núcleo familiar se ha transformado. (Sánchez & Mújica).

Debido al nuevo ritmo de vida que se tiene, la industria alimenticia se ve forzada a crear nuevos productos que ofrecen una manera rápida y fácil de alimentarse. Así es como empieza la tendencia del fast-food. Este tipo de comida está generalmente lleno de azúcares, sal, carbohidratos, grasas saturadas, hormonas, preservantes y saborizantes. Además, carecen de fibra, vitaminas y minerales. (Cabrera, 2007). A pesar de esto, su consumo se ha

generalizado por conveniencia y costo, poco a poco se deja de lado la alimentación saludable y la buena costumbre de reunirse para cocinar juntos en familia, lo que provoca una pérdida de las costumbres que acompañaban muchos platos tradicionales. Sin embargo comer no es lo mismo que alimentarse. En el Ecuador el ingreso de franquicias extranjeras que proveen comida rápida hace que el mercado se vea inclinado a comprar alimentos ya preparados en lugar de cocinar y comer en casa junto a la familia. Por esta razón ahora en la mayoría de hogares no saben cómo preparar platos relacionados a la cultura ecuatoriana porque nunca hubo tiempo ni el interés para aprenderlos. (Donoso & Calle, 2007)

La Globalización y sus Implicaciones en la gastronomía

La globalización es uno de los elementos influyentes en los cambios de costumbres a nivel mundial. Ésta consiste en el intercambio de comunicaciones, productos, tecnologías, creencias y gustos, influenciando en la manera de actuar y de pensar de las personas. De esta manera, se crea un comportamiento y razonamiento o entendimiento de los alrededores de manera trans-culturizada. Esto se refiere también a la manera en la que se preparan ciertos alimentos así como los productos utilizados y su presentación. (Hernández, 2002)

Los platos consumidos así como la manera en la que estos son percibidos tienen una estrecha relación con la influencia de las marcas importantes, las cuales la mayoría son grandes empresas internacionales. Esto se debe a toda la publicidad y campañas de marketing con las que la población es bombardeada día a día a través de todo tipo de medios, como la televisión, la radio, pancartas, mensajes de texto, correos, entre otros. Por este motivo se ha creado un hábito alimenticio basado en la practicidad, rapidez y bajos costos, debido a que esto es lo que el cerebro percibe querer, por los mensajes recibidos de manera consciente o inconsciente durante el trayecto del día (Acosta, 2014). Esto es parte de la razón por la que existen diferencias entre los platos originales con los actuales.

El adecuado manejo de la actividad gastronómica puede ser utilizado como motor para el desarrollo turístico local, éste debe ser visto como la combinación de la cultura local, el saber ancestral y la integración de las nuevas tendencias culinarias. Se debe tomar en cuenta que las poblaciones y costumbres a las que se están representando mediante la gastronomía sean beneficiadas y su significado no sea tergiversado, pues sería contradictorio a lo que se quiere lograr. El turismo gastronómico tiene como meta la difusión de las tradiciones de una población o un país. Por esta razón, la manera en la que se presenta un plato o se explica su representación dentro de una sociedad debe ser adecuada, certera y veraz para poder transmitir el correcto mensaje, adecuadamente. (Santana, 2013)

La gastronomía es una parte importante y representativa del país y un motivo de turismo. Las nuevas tendencias turísticas y gastronómicas apuntan a un desarrollo planificado donde, el mantener el patrimonio natural y cultural representarán un diferenciador constituyéndose como una importante campaña de marketing, este desarrollo se puede lograr a través de una adecuada planificación de espacios turísticos mediante la creación de productos como: rutas gastronómicas, tours gastronómicos entre otros (Acerena, 1991). El Ecuador al ser un país que cuenta con regiones como: costa, sierra, amazonía e incluso las Islas Galápagos, tienen gran potencial gastronómico gracias a la variedad de productos y preparaciones (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

Los productos utilizados son la parte fundamental de un plato y por tal motivo deben ser de buena calidad, deben ser tratados y preparados adecuadamente y la disponibilidad de éstos es indispensable. Por este motivo y debido a que el turismo gastronómico debe ser capaz de beneficiar a los residentes del sector, las alianzas con productores locales son muy importantes. De esta manera se podrá crear un flujo de ingresos que ayudarán a mejorar no solo el sector

turístico, ayudando con el mantenimiento del patrimonio tangible, pero también la calidad de vida de las personas locales (Programme, 2015).

La utilización de productos locales genera empleo al impulsar el cultivo y la comercialización local. Además, crea una cultura sostenible al generar preferencia por productos propios de cada región, cultivados por productores locales (Consumo, 2008). Este tipo de manejo no solo beneficiaría a los agricultores, también facilitaría el desarrollo de la industria turística a través de la creación de rutas gastronómicas (Sánchez & Mújica).

Patrimonio Alimentario Ecuatoriano

El patrimonio puede ser definido como parte de una herencia transmitida a través de varias generaciones. Éste es la representación simbólica de la identidad de un pueblo o cultura (Shluter, 2006). Otra definición de patrimonio se podría decir que son los objetos arqueológicos, pinturas, esculturas, partituras, instrumentos musicales, o incluso el conocimiento que se ha mantenido con el paso del tiempo, etc. Es decir todo aquello que representa un momento de la historia de un pueblo (Sánchez & Mújica). Es un conjunto de bienes que caracterizan la creatividad de una sociedad distinguiendo un grupo social de otro, y que crean un sentido de identidad. Estos bienes materiales o inmateriales tales como el conocimiento tradicional que pueden ser heredados o de producción reciente (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

La gastronomía y todo lo que ésta involucra, es decir preparaciones, ingredientes y significados, son parte del patrimonio de un país, ciudad, población o cultura. La UNESCO definió a la gastronomía como una de las partes intangibles del patrimonio cultural de un país (Presculí, 2007). Las tradiciones, costumbres, patrimonio, son el legado del país que se genera con el pasar de los años. Son momentos, conocimientos, lugares, o acciones fundamentales que marcaron parte de la historia por diversas razones y las cuales representan e identifican a las personas de dicho país.

El patrimonio alimentario está constituido por todas aquellas preparaciones tradicionales, saberes, conocimientos y productos de la tierra. Es decir todo aquello que no se realiza de manera industrializada.

También son aquellos productos y platos locales, de una zona específica. Un plato puede expresar toda la creatividad de una sociedad, siendo una representación de esta hacia el mundo (Espeitx, 2004). El patrimonio gastronómico es la herencia cultural y natural que aporta cada plato que tiene una representación simbólica o cultural dentro de una región determinada. Son todos aquellos conocimientos y prácticas involucradas con la producción de alimentos, la preparación de recetas y su consumo. Se toma en cuenta platos o preparaciones consideradas típicas o tradicionales, las cuales tiene historia desde la producción sus ingredientes hasta la elaboración de los mismos (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

El patrimonio alimentario en el Ecuador ha sido considerado como parte fundamental de la cultura del país, una parte importante de la memoria social y colectiva. Por este motivo, el gobierno, a través del Ministerio de Cultura y Patrimonio, puso en práctica la difusión del patrimonio alimentario ecuatoriano mediante fascículos, en los cuales se habla de la importancia de los productos del país desde su producción y al mismo tiempo impulsando una mejor alimentación. También se puso en práctica el proyecto *Patrimonio Alimentario* el cual tiene como objetivo la identificación, el fortalecimiento, difusión y posicionamiento de todo aquello que se considera parte del patrimonio alimentario del Ecuador. Se identificaron 1400 establecimientos representativos en 12 provincias del país, se realizó una capacitación a emprendimientos con la finalidad de promover las preparaciones tradicionales representativas de cada localidad (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

La cultura alimentaria tiene una estrecha relación con los sistemas políticos, económicos, sociales, culturales y familiares. Es por esto que en la constitución se declaró que todos tienen derecho a una alimentación sana, nutritiva y

suficiente, de preferencia de productos locales correspondientes a las diversas identidades y tradiciones culturales de cada individuo (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013). Según el Ministerio de Cultura y Patrimonio, el patrimonio alimentario es un conjunto de actividades agrícolas, culinarias y culturales que han sufrido una asimilación colectiva. Es decir se han vuelto representativas de una manera simbólica o material y son aplicadas en la vida cotidiana de una sociedad, de esta manera prevaleciendo en el tiempo (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

Cultura gastronómica

La cultura consiste en la manera de pensar, actuar, la manera en la que se reacciona a diversos estímulos o ideas de una sociedad, es decir es la manera en la que el ser humano entiende su realidad. Se refiere a la manera en la que se alimentan las personas en cada país es decir sus costumbres y los alimentos consumidos en sí (Carrillo, 1996). Esta también puede ser definida como la comprensión y amplia visión de la realidad de un grupo de personas. Puede ser expresada de una forma física o de una manera más abstracta, por ejemplo a través de un medio más simbólico, tal como lo es la religión. O incluso el concepto que tienen estas personas de la relación del hombre con su entorno, la naturaleza y otros seres humanos (Solarte, 2010, pág. 24).

Por otro lado, la cultura gastronómica o cultura alimentaria, se la puede definir como una manera de juntar todo aquello que conforma la comida de un lugar en específico. Es decir, se refiere a los ingredientes utilizados, el porqué del uso de cada ingrediente y su historia o significado, puede ser por la facilidad, o disponibilidad de dicho elemento, debido a la diversidad del lugar o la costumbre y tradición que llevó a la utilización de ese producto. Asimismo, se toma en cuenta quien prepara los alimentos, cuándo, dónde e incluso para quién. De este modo se comprende de una manera más acertada que hay detrás de cada plato y como su elaboración forma parte de la tradición y costumbre de un lugar o grupo de personas, creando una cultura gastronómica (Zaldumbide, Recalde, & Gallardo, 2011).

El patrimonio gastronómico es el resultado de la unión de todas las creencias, representaciones, todo el conocimiento y los métodos de cocción en conjunto con sus técnicas. Éstas han sido heredadas o se han aprendido con el paso del tiempo y tienen un vínculo con todo aquello relacionado con la alimentación del ser humano, se toman en cuenta tanto las proporciones adecuadas a utilizar o que deben ser consumidas, como las propiedades que posee cada elemento. (Solarte, 2010, pág. 25)

La aculturación es la pérdida paulatina del saber tradicional de un pueblo o una comunidad. La influencia de franquicias multinacionales que ofrecen conveniencia, facilidad y bajos precios, provocan un desplazamiento de la comida tradicional promoviendo el consumo de comida chatarra (Barrera, 2008). Esta es una de las razones por las cuales poco a poco el saber ancestral relacionado a la preparación de ese plato va desapareciendo.

Dinámica de la cocina tradicional familiar

Todo esto tiene que ver con la manera en la que se inició y educó a una sociedad. La sociedad puede ser definida como un conjunto de individuos que se relacionan compartiendo metas, rasgos culturales, y tienen un sentido de pertenencia a un grupo con ideales similares. La sociedad comparte una ubicación o una cultura en común. Cada individuo de una sociedad cumple un papel o función esencial. Cada integrante de la sociedad realiza un aporte que en conjunto con todos crean un ambiente funcional.

La dinámica familiar consiste en la manera en la que interactúan todos los miembros pertenecientes a una familia, es decir padre, madre e hijos o cualquier integrante de la misma. Ésta varía de familia a familia pues se basa en la organización y cultura que posee cada una. Ésta determina el papel que cumple cada integrante para aportar al resto, y por el bien común. También tiene que ver con la manera en la que se realizan ciertas actividades. Se asignan diversas responsabilidades a cada miembro de la familia. Éstas

pueden ser elementos tales como proveer los alimentos, el pago de los servicios básicos, la limpieza, encargarse de preparar los alimentos, incluso el pasar tiempo juntos logra un funcionamiento eficiente dentro del hogar (Velázquez, Silva, Garduño, & Luna, 2008). Así todos son una pieza esencial, logrando que tengan un sentido de pertenencia, el cual según Abraham Maslow, es una de las necesidades humanas.

Una de las tradiciones familiares más importantes solía ser la costumbre de comer en familia, las tres comidas importantes del día (desayuno, almuerzo y cena). Esta actividad beneficia tanto a grandes como a chicos ya que es un momento para aprender los unos de los otros por ejemplo, las madres o padres enseñando a sus hijos a cocinar y creando la costumbre de comer ciertos platos que con el paso del tiempo se tornan en una tradición dentro de dicha familia. Es también un espacio para tomar un respiro del ajetreado día a día y es una manera de controlar los alimentos ingeridos por la familia, de esta manera se llevaba una dieta más saludable. Sin embargo, esto ha cambiado debido a la necesidad de trabajar de los padres y madres. Esto es parte de las obligaciones que deben ser cumplidas por los padres o responsables de la casa para poder proveer al hogar asegurándose de no le falte nada a ningún miembro de la familia. Ahora, adultos, jóvenes y niños prefieren dedicar su tiempo a estar enlazados a la tecnología como celulares, televisión y computadora, en lugar de las interacciones humanas (El Comercio, 2013).

Cocina tradicional ecuatoriana

La cocina tradicional ecuatoriana es el resultado de un fuerte mestizaje entre pueblos de América y el imperio español. El concepto de mestizaje dice que este es la unión, intercambio y absorción entre dos o más culturas (Larios & Rosales, 2011). El mestizaje gastronómico se basa en la mezcla de ingredientes y preparaciones. Esto sucedió en el actual Ecuador principalmente después de las dos conquistas, la conquista Inca y luego la Española. Debido a la extensa biodiversidad que posee el Ecuador, al momento en el que llegaron los Incas, el país ya contaba con una gran riqueza de productos; con esta

conquista, se diversificó la producción principalmente de la papa y el maíz. También se implementaron las terrazas agrícolas, con las cuales se llegó a obtener diferentes productos de distintos pisos climáticos (Gellibert, 2012). La conquista española trajo consigo elementos e influencias incaicas inicialmente y europeas, asiáticas, africanas e incluso otras partes de América posteriormente (Cultural, 2008). Trajo consigo principalmente cereales como el trigo, hortalizas, frutos cítricos, la vid, el olivo, los espárragos, la zanahoria entre otros vegetales e incluso hierbas. También aportó con animales como caballos, cerdos, asnos, mulos, perros aulladores, vacunos, ovinos y aves de corral. También existió una contribución en cuanto a técnicas agrarias que fueron adaptadas por los nativos a sus costumbres e ingredientes (Ancestral, 2009). Con esto se comprende que es posible mantener una preparación con su elaboración original, pero debido a la existencia de nuevos ingredientes o técnicas que pueden ser aplicadas en la preparación de ésta, su concepto inicial cambia ajustándose al gusto de ambas partes (Weston, 2009).

Estos cambios se deben además al mestizaje de las sociedades. En el pasado, éste era el resultado de la conquista de un pueblo a otro ocasionando la fusión de las 2 culturas. En la actualidad, es el resultado de la influencia externa que se tiene a través de la migración y medios de comunicación. El mestizaje en la actualidad se trata de un tema cultural y ya no genético (Armenta, 2012).

Se debe comprender primero el concepto de cocina, es la manera característica en la que son preparados los alimentos así como la condimentación tradicional de una determinada sociedad. Todo esto está relacionado con las reglas o simbolismos del alimento a ser consumido y la cantidad de comidas que deben realizarse al día. Es una forma de comunicación no verbal a través de la cual se pueden entender aspectos complejos de una cultura. Pueden ser aspectos políticos, económicos de estrato social, de una cosmovisión específica, de arte, crianza, relaciones familiares, etc. Así como por ejemplo, determinar si un plato está elaborado

para el consumo individual o colectivo, que representa el consumo o elaboración de ese plato para quienes lo preparan, tanto como para aquellos que lo comen, entre muchos otros aspectos (Solarte, 2010, págs. 25-26). Después de esa especificación y mejor comprensión de la cocina se puede proceder al entendimiento de la comida ceremonial. Esta consiste en platillos consumidos en fechas determinadas y que constituyen parte importante de un ritual realizado en dicha fecha específica y generalmente su significado está relacionado o tiene algún tipo de atadura religiosa (Carrillo, 1996).

A pesar de existir varias religiones, suele haber una creencia en común. Es decir una religión reconocida y adoptada por la mayor parte de la población en un país, ciudad, pueblo o simplemente un sector. Es por esto que diversas fechas representativas dentro de dicha creencia, se tornan tan importantes, que al momento de ser celebradas o realizados los ritos debidos, estos se hacen en comunidad. Incluso se declara feriado el día asociado con estas tradiciones religiosas.

Sin embargo, aunque la mayoría de comidas ceremoniales están entrelazadas con creencias católicas, existen muchas creencias paganas tradicionales en las cuales la tierra, el sol, la luna, la naturaleza son tratados como deidades y se les otorga poderes místicos, en el Ecuador se tiene como ejemplo el Inti Rayimi o el Paukar Raymi, entre otros (Gallardo, Fiestas y Sabores del Ecuador, 2011).

Para poder realizar de manera adecuada un plato en específico se debe conocer la receta del mismo. Ésta consiste en los pasos a seguir, así como los ingredientes que se deben utilizar, las cantidades de cada uno y el estado de cada producto para poder crear de manera estandarizada el plato determinado (Balseiro, 2010). Todas estas especificaciones hablan de la textura que deben tener los elementos preparados, los cortes que se deben realizar y el tamaño de cada componente para lograr el sabor ideal. La información contenida en una receta, es la base para la preparación del plato deseado.

Existen infinitas variaciones dentro de la preparación de un mismo plato, dependiendo de quien la prepara. Esto se debe a la formación que tiene cada individuo, en cuanto a las técnicas utilizadas, así como la influencia que tuvo de sus familiares al momento de preparar un alimento u otro. Aquí también interviene el gusto de cada persona, al igual que sus necesidades o restricciones, refiriéndose de esta manera a las alergias o intolerancias que pueden poseer.

Por otro lado una receta tradicional se refiere a todas aquellas recetas que tienen historia, cierta trayectoria en su preparación o significado dentro de una sociedad o simplemente dentro de una familia.

Las recetas tradicionales tienen una estrecha relación con el concepto de cultura, sociedad, comunidad e historia. Se cree que una receta tradicional es una preparación constante. Sin embargo, estas se crean mediante la compilación de influencias, ingredientes, y métodos de cocción de varias culturas. Se cree en su tradición por la antigüedad de éstas y nadie toma en cuenta que en algún momento dado, todas las recetas fueron nuevas por lo que realmente hace que una receta sea tradicional es su historia, su representación y significado dentro de una sociedad (Lab, 2001).

Por ejemplo la colada morada, es una bebida tradicional, es una preparación basada en ritos pre-incaicos, la cual utiliza productos muy manejados en diversos rituales nativos así como en la dieta pre-incaica e incaica. Dichos productos son el ataco y el mortiño (Carrillo, 1996). A pesar de tener productos base, esta preparación tiene cientos de variantes dependiendo de la familia que la prepara o incluso de la provincia en la que ésta es consumida. Otro ejemplo es la fanesca, esta consiste en una sopa cuyo consumo es sumamente representativo en la festividad de Semana Santa.

2. Capítulo II: Análisis histórico

2.1 Fanesca

2.1.1 Historia y evolución

El origen de la fanesca se cree que puede estar relacionado a la época de cosecha andina. Así como una conexión con el *Solsticio* de marzo. Este da inicio a la preparación para el Pawcar Raymi. Como parte de la celebración de este solsticio estaba la preparación del uchucuta, este es un término quichua que significa la cocción de granos tiernos como las arvejas, habas, mellocos, choclo y fréjol con ají y hierbas, también contiene zambo y zapallo. También se cree que esta era acompañada por carne de cuy salvaje.

Según el Archivo Metropolitano de Historia de Quito, este plato tiene como inicios una preparación realizada en una celebración prehispánica llamada Mushuc Nina que significa “Fuego Nuevo”. De acuerdo al artículo “*La fanesca, mezcla indígena y religiosa*” de la página web del diario “*La Hora*”, esta celebración, según el calendario original andino coincide con el equinoccio de marzo y era el símbolo del inicio de un nuevo año. Se considera que este potaje era elaborado debido al equinoccio primaveral, el cual era el auge de la cosecha de granos. Esta preparación era un agradecimiento que se hacía a la tierra por sus productos (Veintimilla, 2016).

De acuerdo a Silvana Arcos hay muchas otras teorías como por ejemplo que esta sopa fue originada en alguna parte de Imbabura. Con la llegada de los conquistadores los nativos huyeron y se escondieron en las cuevas en las cuales almacenaban sus granos. Debido a que tenían salir en busca de comida, lo que hicieron fue preparar algo con lo que tenían a su alcance.

Según el libro “*Fanescas, un recorrido ancestral y contemporáneo por una tradición festiva del Ecuador*”, esta preparación tiene una representación

espiritual por lo que incluso, la preparación de los granos y las calabazas debía realizarse en abstinencia sexual y en ayunas. (Gallardo, 2014)

Debido a su antigüedad, el origen exacto de la fanesca tiene muchas versiones. De acuerdo al chef del Hotel Plaza Grande, Fabián Huerta, existen al menos cuatro diferentes posibles orígenes. Uno de esos es la creencia de que esta sopa se elaboraba por una señora indígena llamada Juanesca. También se cree que este nombre puede provenir de la invasión española, al momento de la conquista, se trajo el plato “francisca”, del sur de la península Ibérica. Ya que la invasión europea a América no trajo solamente influencia española, es posible que provenga del guiso italiano llamado “Francesca”. Por último existe la teoría de que los barcos mercantes trajeron consigo un pescado salado llamado “fanesco”. Este fue incorporado a platos realizados con granos (EFE, 2013).

La influencia europea y el mestizaje cultural y gastronómico fueron cambiando poco a poco los ingredientes utilizados así como el significado de los mismos. Por ejemplo el bacalao fue introducido en la preparación recién en el siglo XX. De esta manera, se dice que se utilizan 12 granos representando a los 12 apóstoles y las doce tribus de Israel. A pesar de estas creencias, se puede notar en la preparación de este plato que no se utilizan doce granos pero si doce ingredientes. Entre estos están incluidos el zambo, la col, el zapallo que personifica a San Francisco de Asís, debido a su imponente sabor y textura, lo cual representa el sacrificio que hizo éste al dejar de lado su reino y su fortuna por seguir a Dios y también está la cebolla que simboliza las lágrimas derramadas por la Virgen María durante el Viacrucis (Universo, 2012). El chocho se dice que es Judas por el amargor que posee, representando la traición de este, por eso debe ser agregado al final. El choclo es San Pedro, la cantidad de granos de su mazorca representan la descendencia del apóstol. La arveja por su color verde es San Antonio, representando el amor a la naturaleza y el labrado de la tierra. Las habas son María Magdalena debido a su sabor predominante. Las variedades de fréjol son la representación de los

tres reyes magos. El achiote es la representación de la sangre de Cristo. El arroz debido a su color blanco es interpretado como el Espíritu Santo. El bacalao es la idea de Jesús de vivir en comunión (Veintimilla, 2016). El huevo duro, el maduro y las empanadas de queso se cree que representan a todos los no creyentes, que sin embargo son bienvenidos en la celebración de esta tradición religiosa. Debido a su significado estos elementos no son usados dentro de la preparación, son simples acompañamientos (Zauzich, 2015).

2.1.2 Preparación

Este plato cuenta con diversas variaciones dependiendo de la provincia en la que se lo ha preparado. Tanto sus componentes como sus acompañantes varían dependiendo de la región. Sin embargo realizando una comparación de recetas actuales, se expone aquí una receta de los componentes más importantes y comúnmente usados.

Tabla 1: Receta actual de la fanesca

NOMBRE DE LA RECETA		Fanesca actual	
GÉNERO		Sopa	
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		8/400	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	
0,5	kg	Zambo	
0,5	kg	Zapallo	
c/n	L	Agua	
0,06	kg	Cebolla blanca	
0,06	kg	Cebolla perla	
1	U	Atado criollo	
0,015	kg	Pasta de ajo	
0,03	kg	Mantequilla	
0,03	L	Aceite de achiote	
2	L	Leche	
0,06	kg	Pasta de maní	
0,12	kg	Col	

0,3	kg	Bacalao seco
0,12	kg	Lenteja
0,12	kg	Fréjol rojo
0,12	kg	Fréjol blanco
1,12	kg	Fréjol negro
0,12	kg	Alverja tierna
0,12	kg	Meloco
0,12	kg	Chocho
0,12	kg	Habas
0,12	kg	Choclo
0,09	kg	Arroz
0,3	kg	Queso fresco
c/n	kg	Sal
c/n	kg	Comino
c/n	kg	Pimienta

Procedimiento

1. Cocinar el zambo y el zapallo, cernir y reservar el agua
2. Cocinar todos los granos por separado y reservar el agua de la cocción.
3. Colocar el pescado seco en leche para desaguar el exceso de sal.
4. Hacer un refrito con mantequilla, aceite de achiote, cebolla blanca, cebolla perla y la pasta de ajo.
5. Incorporar uno a uno los granos, previamente cocidos aparte, mezclando constantemente para que no se asiente la preparación.
6. Agregar el arroz y el agua de cocción de los granos menos el meloco y ni el agua de desagüe de los chochos.
7. Aparte licuar la leche que estaba con el pescado, con la pasta de maní y un poco del queso fresco. Agregar a la preparación de granos, siempre removiendo.
8. Agregar la col picada finamente. Rectificar el sabor con la sal, pimienta y el comino.

(Gallardo, Ecuador Culinario, 2012)

Tabla 2: Receta Ancestral de la Fanesca

NOMBRE DE LA RECETA		Fanesca ancestral	
GÉNERO		Sopa	
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		8/400	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	
0,5	kg	Zambo	
c/n	L	Agua	
0,06	kg	Cebolla blanca	
0,06	kg	Cebolla perla	
0,015	kg	Diente de ajo	
0,03	kg	Manteca	
2	L	Leche	
0,06	kg	Maní tostado y molido	
0,12	kg	Col	
0,3	kg	Bacalao seco	
0,12	kg	Fréjol rojo	
0,12	kg	Alverja tierna	
0,12	kg	Chocho	
0,12	kg	Habas	
0,12	kg	Choclo	
0,09	kg	Arroz	
c/n	kg	Sal	
c/n	kg	Comino	
c/n	kg	Pimienta	
c/n	kg	Panela	
Procedimiento			
1. Hacer un refrito con la panela, cebolla, ajo, maní, manteca, col y zambo. Agregar agua.			
2. Rehogar los granos en la preparación anterior.			
3. Colocar en una cazuela la leche y bacalao y dar un breve hervor. Cernir.			
4. Agregar la preparación anterior a los granos y dejar cocer hasta que espese.			
5. Rectificar con sal y comino			
6. Servir acompañado de masas y plátano frito, así como con huevo duro.			
(Origen y permanencia de la fanesca, 2012)			

2.1.3 Ingredientes

Es importante hablar acerca de los ingredientes más importantes que componen esta preparación.

Maíz

Grano de 5000 años de antigüedad en Sudamérica. Se lo puede encontrar principalmente en el Perú, Ecuador y Bolivia. En el Ecuador es producido principalmente en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo, Bolívar, Cañar, Azuay, Loja, Guayas y Los Ríos.

Existen un sin número de variedades de maíz. Las principales variedades usadas en el Ecuador son el mote, el tostado, el canguil, el chulpi, el morocho, el maíz blanco, amarillo o morado, entre otros. Estos granos están constituidos por carbohidratos, grasas, fibras y proteínas en orden de mayor a menor cantidad. También contiene vitaminas como B1, B9 y la B13 así como minerales como el magnesio, fósforo, hierro y potasio. Su consumo es muy importante en muchas comunidades, pues este es la base de diversas preparaciones.

Las barbas del maíz eran usadas como una infusión medicinal, así como su aceite. Este era considerado un grano sagrado por comunidades andinas ancestrales. Su uso en la cocina empezó en bebidas tales como la chicha, cocido o incluso tostado.

Este grano ha sido representativo en la mayoría de pueblos y comunidades indígenas. Se dice que este representa a la vida. En el mes de septiembre la tierra se encuentra lista para la siembra, por lo que se realiza el “Killa Raymi”.

La siembra del grano representa la fertilidad, por lo cual esta celebración también tiene como objetivo la entrega de las mujeres vírgenes de la comunidad, para que la Pachamama y el Taita Inti les brinde fecundidad y así asegurar la longevidad del pueblo. Luego viene la germinación de este grano celebrado por el “*Kapac Raymi*”. Aquí son agasajados los bebés recién

nacidos, debido a que el momento en que germina el maíz éste debe ser cubierto con tierra a su alrededor para que pueda crecer sano y fuerte. Esto sucede en los meses de diciembre y enero. Luego viene el florecimiento, esta época es celebrada en marzo en el *“Pawcar Raymi”*. Por último viene la cosecha del maíz, esto ocurre en el mes de Junio y es celebrado con el *“Inti Raymi”* donde se agradece a la Madre Tierra y al Dios Sol por los productos que ofrecen. (La Hora, 2016)

La variedad de maíz usada en la Fanesca es el maíz blanco, mejor conocida como choclo. El desgranar los choclos era una de las tareas que se debía realizar para la preparación de esta sopa. Era uno de los pasos previos a la cocción de todos los granos.

Chocho

Es un grano proveniente de la región andina de Sudamérica. Es procedente de Ecuador, Perú, Bolivia y Chile. Este es cultivado en zonas frías de los 2000 a 3800 msnm. Por lo que en el Ecuador es producido en la sierra en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja. Es un grano rico en proteína (47%), calcio y fósforo. Este también contiene muchas propiedades medicinales. Ayuda al estreñimiento, artritis, reumatismo, tuberculosis, diabetes tipo 2 y disglucemia. La cultura Caranqui lo consumía frecuentemente. También el obispado de Quito lo utilizaba como una gran fuente de alimentación.

Este grano posee alcaloides lo cual lo vuelven tóxico para el consumo humano. Sin embargo esto se elimina dejando el grano en agua. Con la creencia actual de la representación de la fanesca se dice que este grano es Judas y por eso tiene el sabor amargo de la traición. De esta manera se deja el chocho desaguando durante 7 días que representan los 7 pecados capitales (Gallardo, El Sabor de mi Ecuador, 2013).

Melloco

Tubérculo de al menos 5500 años de antigüedad. Crece en climas húmedos y frescos y es capaz de resistir heladas. Crece desde el nivel del mar hasta los 4000 msnm. En Ecuador es cultivado principalmente en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, y Chimborazo. Puede ser producido durante todo el año y en el Ecuador dependiendo de la provincia su cosecha se realiza en diferentes meses. Existen algunas variedades de melloco tales como el amarillo, el blanco, el rojo y el melloco gallo que es de color blanco con rojo.

Las hojas de esta planta tienen forma de corazón y las flores forma de estrella. Este ingrediente en conjunto con la papa, oca y las habas formaba una “tonga”. Ésta consistía en una porción de comida que los pobladores indígenas acostumbraban a llevar a ceremonias que involucran una comida comunitaria. En el siglo XVII las hojas de este denominadas *ullucu*, eran consumidas tiernas.

Este tubérculo se caracteriza por tener una consistencia babosa en su parte interior. Éste ayuda en la prevención de enfermedades del estómago y próstata. Así como úlceras, hemorragias de las encías y descalcificación de los dientes. Ayuda en la absorción de hierro y fortalece los cartílagos. Contiene un gran porcentaje de agua y es alto en carbohidratos (Patrimonio, Mashua y Melloco, 2013).

Éste es uno de los elementos que no es imprescindible en la preparación de la Fanesca. En muchos lugares y en muchas familias este es obviado por la viscosidad que posee. Es decir no se lo omite por el sabor que tiene pero por la consistencia que lo caracteriza.

Lenteja

Existen diversas variedades de lenteja, estas se distinguen principalmente por sus diversos colores. Es una leguminosa consumida en todo el mundo, principalmente en Europa e India. En el Ecuador se la encuentra en las provincias de Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Chimborazo y Bolívar. Su zona

de cultivo es desde los 2400 – 2800 msnm. Es sembrada en los meses de Marzo y Abril (Peralta, Murillo, Caicedo, Pinzón, & Rivera, 2000).

Tiene una alta concentración de nutrientes, está compuesta principalmente por carbohidratos, contiene una gran cantidad de proteína vegetal incompleta ya que carece de metionina. Esta tiene hierro, fibra, vitamina B9, B3, B2, E, C, A, potasio, fósforo, zinc. Debido a su composición esta ayuda a eliminar sustancias dañinas del cuerpo como el colesterol, sales biliares, disminución de glucosa entre otros. Ayuda en la renovación de las células sanguíneas y refuerza las defensas. Regula el PH de la sangre y beneficia al proceso de formación de huesos. Es buena para los diabéticos, ayuda en la digestión, el control de peso, ayuda a prevenir el cáncer y enfermedades cardiovasculares (García, 2015).

Fréjol

Este es un grano originario del continente americano, se cree que su origen es México y su cultivo se propagó al resto del continente. Data de la época precolombina. Es el grano más producido mundialmente. Se lo puede consumir tierno, sin embargo la mayor parte de la cosecha es del grano seco. Este último se cultiva en el Ecuador en las provincias de Imbabura, Azuay, Carchi y Loja. Por otro lado el fréjol tierno se cultiva en Chimborazo, Pichincha, Guayas, Imbabura, Carchi, Azuay y Loja.

Su siembra se realiza en los meses de Abril y Octubre y los granos secos son cosechados en Septiembre y Julio. En el 2004 el INIAP mejoró un grano producido en el Carchi, este es sembrado en abril y se lo conoce como “fréjol fanesquero”. La producción realizada en las provincias de Imbabura y Carchi es para la exportación a Colombia. (El Comercio, 2011)

Alverja

Proveniente de una planta trepadora que data de hace más de 3000 años en Suiza. Al igual que el fréjol se lo cosecha tanto tierno como seco. En el país es

producido en las provincias de Bolívar, Chimborazo, Loja, Cañar, Carchi, Imbabura, Pichincha, Azuay y Tungurahua. Se siembra principalmente en los meses de Marzo, Abril, Mayo y Junio (Agro).

La arveja fresca es más dulce que la seca. La arveja seca por otro lado tiene un mayor porcentaje de proteína. Ésta es una proteína con exceso de lisina y falta de metionina. Contiene un alto porcentaje de carbohidratos. Tiene fibra, vitamina B1, B2, B6, K, C, ácido fólico, hierro, fósforo, cinc y magnesio. Ayuda a la reducción de colesterol, al buen funcionamiento del sistema digestivo y al igual que otras leguminosas es utilizada como sustituto de la carne animal en dietas vegetarianas, veganas, entre otras. (Campdera, 2013)

Haba

Cultivada tradicionalmente en la región sierra del Ecuador. La altitud ideal para el cultivo del haba es entre los 2800 – 3400 msnm. La mejor época para su cultivo es de mediados de septiembre a mediados de noviembre. Esta leguminosa al igual que otros de los ingredientes antes mencionados, puede ser cosechada y consumida seca o tierna (Peralta, Cevallos, Vásquez, & Pinzón, 1993).

El haba fresca es una excelente fuente de fibra y vitaminas de tipo, así como hierro, folatos, fibra, magnesio y potasio. Por otro lado las habas secas proveen energía, carbohidratos y proteínas. Esta es una leguminosa depurativa, ayuda a eliminar el ácido úrico del organismo, es diurética y desintoxicante. La infusión de haba es buena para eliminar cálculos biliares, para combatir la gripe y para personas que sufren de asma. Ayuda a incrementar la memoria, debido a su contenido de lecitina y colina es un alimento recomendado para pacientes que sufren de Alzheimer. Es desinflamante, ayuda a la cicatrización y a aliviar los dolores musculares (Cookpad, 2013).

Arroz

El cultivo de este grano es el más extenso de Ecuador. Sin embargo su cultivo ha disminuido desde el año 2007. Es sembrado principalmente en la costa en la provincia de Guayas y Los Ríos, estas dos representan el 83% de la producción de arroz del país, también es cultivado en las provincias de Manabí, Esmeraldas, Loja y Bolívar. Este se cultiva en los meses de Enero, Junio y Julio (Ormaza, 2011).

Es rico en hidratos de carbono y vitaminas del grupo B. A diferencia de las leguminosas antes mencionadas este no contiene un alto porcentaje de proteína. Tiene minerales como el manganeso, magnesio, selenio, hierro, calcio, potasio, cobre y zinc y el arroz integral es muy rico en fibra. Debido a su composición ayuda a reducir el riesgo de cáncer de colon y es un alimento recomendado para personas que sufren de diabetes (Pérez C.).

Zapallo

Existen vestigios originarios de hace más de 6000 años en la península de Santa Elena. Es un alimento de climas templados y zonas tropicales. En el Ecuador es producido principalmente en las provincias de Azuay, Cañar, Guayas, Loja, Manabí, Morona Santiago, Pichincha, Tungurahua y Esmeraldas. Este está compuesto principalmente de agua (un noventa y seis por ciento es agua). Tiene aminoácidos y aceites grasos. Ayuda en el correcto funcionamiento intestinal, es un ablandante, diurético, desinflamante. Sus semillas tienen propiedades anti prostáticas. Su aceite ayuda a inhibir la formación de cálculos renales y en el tratamiento de la artritis.

Es utilizado en dulces, sopas, coladas por su sabor, textura y capacidad de espesar. (Gallardo, Fanescas, un recorrido ancestral y contemporáneo por una tradición festiva del Ecuador, 2014)

Zambo

Esta variedad de calabaza tiene su origen hace más de 4000 años en la región oriental de la cordillera Andina. Es cultivado a una altitud de 1200 – 3600 msnm. En el Ecuador se produce en las provincias de Azuay, Bolívar, Cañar, Chimborazo, Cotopaxi, Imbabura, Loja, Morona Santiago, Pichincha y Tungurahua.

Está compuesto en su mayor parte por agua e hidratos de carbono, tiene un bajo porcentaje de proteínas, fibra y lípidos. Además contiene minerales como calcio, fósforo, hierro, y constituye una buena fuente de vitaminas del grupo B. Es antioxidante, ayuda a prevenir la retención de líquidos, reducir el colesterol y disminuir la inflamación causada por la artritis. Las semillas de este también son consumidas, son ricas en fósforo que ayudan en el crecimiento infantil.

Este es usado en sopas, coladas, dulces y sus pepas suelen ser tostadas. En la fanesca es utilizada por su textura y sabor, el zambo, con el zapallo, la col y el almidón de los granos la preparación son los elementos que espesan la preparación (Gallardo, Fanescas, un recorrido ancestral y contemporáneo por una tradición festiva del Ecuador, 2014).

Bacalao

Este pescado es endémico a las Islas Galápagos, la costa ecuatoriana, las Islas de Malpelo en Colombia, y las Islas de Coco en Costa Rica. Es una especie en extinción según la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN). La pesca de este inició en el año 1940, se realizaba principalmente para la exportación del mismo seco por medio de salado, hacia el Ecuador continental. (Darwin, 2009)

Este pescado, al ser pesca blanca se trata de un alimento bajo en grasa. Contiene mucha proteína, vitaminas como la B1, B2, B6, B9, D, E y A. Ayuda en la formación de glóbulos rojos y el buen funcionamiento del sistema nervioso. Contiene potasio y fósforo y un alto nivel de sodio. (Eroski)

Este se lo utiliza seco en la fanesca para aportar sabor, se lo remoja en la leche utilizada, generalmente se lo sirve a parte como otro acompañamiento en conjunto con los maduros fritos y empanaditas de queso.

2.2 Colada morada

2.2.1 Historia y evolución

Según el artículo “El origen de la colada morada” de la página web del Diario la Hora, la Universidad de Las Américas realizó una investigación, con ésta se determina que la colada morada es el “come y bebe” tradicional del día de los difuntos, tiene su origen en las faldas del volcán Pichincha, por la cultura Quitu Cara hace miles de años. Esta era una bebida preparada a base de maíz morado, ya que de acuerdo a sus creencias este grano era de donde provenían y con sangre de camélidos como las llamas ya que eran considerados animales sagrados. Se utilizaba esta mazamorra como ofrenda para que sus difuntos tengan un viaje placentero hacia su otra vida. (Gallardo, Colada Morada y Guaguas de Pan, La esencia de celebrar nuestras memorias, 2014)

La colada morada es preparada a fines de octubre y principios de noviembre debido a que tiene una relación con la cosmovisión andina. Esta era considerada una bebida de celebración. Esta bebida prehispánica se cree que era preparada sin ningún tipo de endulzante ya que la caña fue introducida al país al momento de la conquista. En principio era simplemente una chicha hecha a base del maíz morado encontrado en la región (Municipio de Quito, 2014).

De la misma manera la Universidad Andina Simón Bolívar, realizó estudios y se determinó que la fecha de celebración y consumo de esta bebida tradicional coincide con la celebración del Aya Marcay que significa: Aya “espíritu, o en algunos casos diablo”, y Marcay que significa “la creación de algo”. Es por esto que se relaciona con el día en el que los muertos salen a pasear o el día para estar en su compañía. Aquí el consumo de una bebida a base de maíz morado

y mortiño es esencial. La mora fue agregada después de la conquista, esta fue traída por los españoles y el intercambio cultural creó un sincretismo gastronómico, y de esta manera se combinan ingredientes europeos en preparaciones tradicionales del Ecuador.

De igual manera, las guaguas de pan que siempre acompañan este brebaje, son la evidencia de la unión de tradiciones. Ancestralmente, esta fecha era cuando los indígenas sacaban las momias de sus muertos para un compartir con sus familiares y seres queridos. Con la conquista española esta tradición fue prohibida por ser considerada una práctica satánica. Por este motivo, el ingenio de los pobladores originarios de esta tierra hace una representación de aquellos que ya no estaban presentes utilizando uno de los productos más dominantes ingresados al continente, el trigo. Así fue como se crearon las representaciones humanas con pan (Ávila, 2014). Este acompañamiento se lo incorporó por primera vez en el año 1936. Esto se debe a que en aquella época Fray Jodoco Ricke elaboró el primer pan al traer la harina de trigo. En ese entonces a esta preparación se la llamaba pan de muerto (Noticias, 2012).

2.2.2 Preparación

Tabla 3: Receta Actual Colada Morada

NOMBRE DE LA RECETA	Colada morada actual	
GÉNERO	Bebida	
PORCIONES / PESO *PORCIÓN	20/220	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
0,25	Kg	Harina de maíz morado
0,375	Kg	Panela
1	L	Agua
1	kg	Mora
0,5	kg	Naranjilla
0,5	kg	Mortiño
8	U	Canela en rama
8	U	Pimienta dulce
6	U	Clavo de olor
2	U	Ishpingo
6	U	Hojas de arrayán
4	U	Hojas de naranjo
4	U	Hojas de cedrón
2	U	Hierbaluisa
2	U	Rama de ataco
1,5	L	Agua
0,5	kg	Piña
0,5	kg	Frutilla
0,5	kg	Babaco
Procedimiento		
<p>Disolver la harina en parte del agua, junto con la panela y cocinar.</p> <p>Hervir la mora, el mortiño y la naranjilla pelada, licuar y cernir y regresar al fuego.</p> <p>Agregar todas las hojas y especias a la preparación anterior, apagar el fuego, tapar y dejar reposar.</p> <p>Mezclar las dos preparaciones anteriores y cocinar removiendo hasta que sea una mezcla homogénea.</p> <p>Picar la piña, la frutilla y el babaco. Agregar a la preparación anterior y servir caliente acompañada de una guagua de pan.</p> <p>(Gallardo, Ecuador Culinario, 2012)</p>		

Tabla 4: Receta Ancestral Colada Morada

NOMBRE DE LA RECETA	Colada morada ancestral	
GÉNERO	Bebida	
PORCIONES / PESO *PORCIÓN	5/220	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
0,14	Kg	Harina de maíz morado
0,250	Kg	Panela
1	L	Agua
0,3	kg	Mora
0,3	kg	Naranja
0,35	kg	Mortiño
2	U	Canela en rama
2	U	Pimienta dulce
2	U	Clavo de olor
2	U	Ishpingo
2	U	Hojas de arrayán
2	U	Hojas de naranjo
2	U	Hojas de cedrón
2	U	Hierbaluisa
2	U	Rama de ataco
1,5	L	Agua
0,35	kg	Piña
0,35	kg	Frutilla
0,35	Kg	Babaco
Procedimiento		
<p>Remojar la harina.</p> <p>Macerar una cuarta parte de la frutilla, piña y babaco con la panela.</p> <p>Hacer una infusión con todas las especias y hierbas aromáticas.</p> <p>Licuar la mora y el mortiño y cernir.</p> <p>Cernir el almíbar de la fruta macerada y licuar.</p> <p>Mezclar la infusión cernida, la harina remojada, el almíbar y la fruta licuada y cocinar hasta que espese.</p> <p>Picar la piña, la frutilla y el babaco restantes en cubos medianos y agregar a la preparación.</p> <p>Servir caliente acompañada de una guagua de pan.</p> <p>(Hidalgo, 2016)</p>		

2.2.3 Ingredientes

Harina de maíz morado

El maíz morado es un producto nativo de los pueblos y culturas de los Andes, su nombre científico es “*Zea Mays*”. Su procedencia viene de 5000 años atrás aproximadamente. Existen diferentes variedades, pero todas son derivadas de la especie “*Kculli*”. Se produce actualmente en las provincias de Imbabura y Chimborazo.

Es un producto que aporta carbohidratos y se caracteriza también por tener vitamina A, tiamina, hierro y fósforo. Sirve como antiinflamatorio y previene la obesidad y la diabetes. En el Ecuador es considerado un alimento sagrado por algunas comunidades indígenas, existe una variedad de aproximadamente 25 especies de maíz, donde sobresale el maíz morado conocido también como “racimo de uva”. Se relaciona estrechamente con la colada morada ya que es el ingrediente principal. Para los pobladores originarios andinos, este representa la vitalidad del espíritu que sobrevive y trasciende la muerte.

Panela

Conocida desde hace 8000 años. Este es un producto originario de la India, fue traída al continente americano por los españoles en el año 1570. Actualmente sus mayores productores son: India, Pakistán, Indonesia, Australia y América del Sur. De acuerdo a la página “*Panela Ecuador*” la panela granulada se ha producido en el Ecuador hace 80 años aproximadamente, esta proviene de la caña de azúcar, su desarrollo es mejor en áreas cálidas y soleadas. Su demanda es cada vez mayor para el consumo nacional e internacional. Es producida en las provincias de Guayas, Loja, Cañar, Cotopaxi, Azuay, Imbabura, Bolívar, Morona Santiago, Pichincha y Los Ríos. (Armas & Ramón, 2012)

Esta contiene vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, C, D, E, fósforo, hierro, calcio, magnesio, zinc, flúor, selenio y cobre. Es una muy buena fuente de energía debido a que posee, glucosa, fructosa y sacarosa. Fortalece al sistema

inmunológico, fortalece los huesos, combate la osteoporosis y es buena para prevenir las caries bucales, regula el ritmo cardíaco y estabiliza el sistema nervioso, ayuda a prevenir enfermedades del sistema urinario y respiratorio. Esta es utilizada como endulzante. Es más saludable que la azúcar blanca, pues no ha sido sometida a los procesos de blanqueamiento del azúcar refinado. (Figueroa, 2014)

Mortiño

Después de la glaciación de Wisconsin, muchas especies se extinguieron pero especies como el mortiño empezaron a ocupar zonas altas de clima frío. En el Ecuador existen tres variedades, la *vaccinium*, *floribudum* *vaccinium* *crenatum* y *vaccinium* *distichum* que está en peligro de extinción. Estas se cultivan desde los 1000 hasta las 2000 msnm en las provincias de Azuay, Bolívar, Cañar, Carchi, Chimborazo, Cotopaxi, Loja, Morona Santiago, Napo Pichincha, Imbabura, Tungurahua, El Oro y Zamora. Dos de las tres especies son flores la otra es un arbustos. Pertenecen al ecosistema del páramo Andino, estas florecen en septiembre, octubre y noviembre. La diseminación de sus semillas se logra a través de las aves, insectos y mamíferos de la zona que se alimentan de este fruto y es por eso que es un fruto sustentable.

Es un fruto que contiene antioxidantes naturales que ayudan al metabolismo. El mortiño contribuye vitaminas importantes como la vitamina E, C, K o A entre otras. Tiene minerales importantes como hierro, cobre, calcio y magnesio. Cuenta también con ácidos cítricos y ácidos málicos.

Este fruto tiene beneficios que se dividen en culturales, medicinales y gastronómicos. Ayuda a restablecer los niveles de azúcar en la sangre, prevención de diabetes y el reumatismo. Sirve también para tratar afecciones nerviosas y la inflamación de las vías urinarias. Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer.

El mortiño es considerado un tesoro de los páramos andinos del Ecuador. Desde tiempos inmemorables las culturas antiguas realizaban su recolección y

preparaban mazamorras de maíz morado en los rituales, con sangre de animales, estas evolucionaron e involucrando al mortiño. Esta fue la base de la colada morada. Gastronómicamente hablando es una fruta de gran sabor, se la puede hacer vino o mermeladas, esta se puede marinar fácilmente y estar presente en preparaciones tanto de sal como de dulce (Gallardo, Mortiño, la perla de los andes, 2015).

Mora

Es una planta silvestre que se encuentra en Ecuador y Colombia desde hace miles de años. Esta fruta se encuentra presente en las provincias de Tungurahua, Cotopaxi, Pichincha, Bolívar, Imbabura, Chimborazo y Carchi. Existen 4 tipos de variedades en el Ecuador, la mora de castilla, brazo, gato y criolla cada una con características organolépticas diferentes.

Es rica en vitaminas, calcio, hierro y otros minerales. Según diversos estudios científicos las moras son ricas en polifenoles, este compuesto sirve para prevenir el cáncer y la diabetes. El consumo de jugo de mora es bueno para bajar el nivel de triglicéridos y también estimula la vesícula biliar lo que favorece a la digestión de los alimentos. Por otra parte las infusiones de sus hojas y brotes son beneficiosas para el tratamiento de llagas bucales, gingivitis y amigdalitis.

Es un producto muy versátil utilizado principalmente para postres, salsas, jaleas y bebidas refrescantes. En la colada morada se la utiliza por su acidez, dulzor y el color que aporta a la preparación. (Gallardo, 2014)

Naranjilla

Es originaria de la cordillera oriental su nombre científico es "*solanum quitoense*", sus vestigios datan desde hace miles de años. En el país la zona de cultivo es en los bosque tropicales en provincias como Pastaza, Tungurahua, Zamora Chinchipe, Napo, Orellana, Imbabura y Sucumbíos.

Esta fruta contiene vitamina C, fósforo, hierro entre otros. Algunas investigaciones científicas dicen que la naranjilla tiene la capacidad de contribuir a un buen funcionamiento de los riñones. Ayuda a combatir enfermedades nerviosas como la gota y contribuye a mejorar los niveles de sueño.

Esta fruta aporta acidez a la preparación de la bebida tradicional llamada colada morada. (Gallardo, 2014).

Ishpingo

También llamado canela amazónica, canela de quijos, canela americana, canelo, ishpink o ispingu. Es la flor proveniente del árbol del canelo amazónico. Este tiene un olor parecido a la canela de “Sir Lanka” ya que pertenece a la misma familia. En la expedición realizada a través de Baños, por el capitán Gonzalo Díaz en 1539 se llamó a la Amazonía, en ese entonces una región desconocida, como el “País de la Canela”. Se quiso explotar este árbol pues creían que era canela pero al no saber de la delicadeza del cuidado de este árbol, la explotación fracasó. En comparación con la canela proveniente de Asia, este árbol tiene como diferencia que su corteza tiende a ser más húmeda y a veces incluso pegajosa, pero posee un aroma más intenso. Éste contiene aceites esenciales parecidos a los de la canela asiática.

Este árbol es originario del bosque húmedo tropical amazónico. Se lo encuentra a los 310 – 1250 msnm.

Canela

Este es un árbol originario de Sir Lanka. Su nombre se deriva del griego y significa madera dulce. En la antigüedad esta era considerada más valiosa que el oro. La parte utilizada es la corteza del mismo. Esta es cosechada dos veces al año, después de la época de lluvia. Los brotes que son recolectados, deben ser cubiertos y fermentados por un corto período de tiempo. La parte interior de estos brotes es cortada en finas láminas que se enroscan solas, una vez secas

están listas para su comercialización y uso (López). Existen 2 variedades de canela, la canela de Celián producida en Sir Lanka y la canela Cassia producida en China, Indonesia y Vietnam.

Según la página web “*Los Alimentos*” esta especie es útil para calmar el dolor de garganta, la tos, calambres estomacales, espasmos intestinales, náusea, flatulencia y diarrea. Es antiinflamatoria, antiespasmódica, anticoagulante y antimicrobiana. Es utilizada en la conservación de alimentos pues inhibe el crecimiento de bacterias. Es rica en fibra, calcio y hierro. Contiene potasio, yodo, zinc, magnesio, sodio, vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, K y fósforo. (Los alimentos, s.f.).

Pimienta dulce

También conocida como pimienta de Jamaica, pimienta gorda, pimienta guayabita, pimienta inglesa, malagueta, pimienta de chapa o pimienta chapa o “*tabascae*”. Proviene de un árbol de 7-10 metros de altura. Ésta es originaria de México, Guatemala, Jamaica y Cuba. Tiene una floración en los meses de Mayo y Junio. Son recolectados tanto los frutos como las hojas de este árbol aromático. Para ser cultivada, la semilla debe ser primero ingerida por pájaros, pues la digestión de éstos produce un efecto de germinación esencial para que esta planta crezca.

Esta especia es considerada antiséptica, un analgésico, microbiana y alivia el malestar gastrointestinal. Las hojas son utilizadas como condimento, así como la hoja de laurel. Tanto las hojas como la semilla (la cual es más utilizada) pueden ser utilizadas en cocina de sal como en platos dulces. Se la aplica en dulces, salas, embutidos, entre otros. Es muy aromática y de sabor intenso. (Rotisseur, 2013).

Clavo de olor

Conocido también como clavo aromático o clavo de especias. Es originario del archipiélago de la Molucas en Indonesia. En la actualidad es producido en

Indonesia, Madagascar, Zanzíbar, India, Tanzania, Comoras, China, Kenia, Malasia, Granada y Sir Lanka. Es el botón florar del árbol conocido como calvero. Este árbol puede llegar a medir hasta 20 metros y sus hojas 12 cm y vivir hasta 100 años. Crece al nivel del mar hasta los 900 msnm. El árbol debe tener mínimo 6 años de edad antes de poder colectar los botones florales. Se los recoge cuando la yema de la flor aún no se abre, en los meses de septiembre hasta febrero, luego estos son secados a la sombra. Estos son la parte más aromática del árbol (Sid, 2009)

Esta especia contiene aceites esenciales como el eugenol, cariofileno, furfural, vanillina, salicilato de metilo, pirocatecol, metil-cetona, pineno y aldehídos valerianicos. Además tiene taninos, mucílagos, resinas, celulosa, ácido oleanólico, sitosterol y estigmaterol (Botanical). Ayuda a combatir los hongos e infecciones vaginales, ayuda al sistema digestivo, sirve como anestesia bucal, es un afrodisíaco, previene el envejecimiento debido a sus antioxidantes (Diario, 2013).

Hoja de arrayán

Su nombre es de origen árabe y significa aromático. También se lo conoce como Mirto, este nombre proviene del griego "*myrtus*". Es un arbusto aromático que mide de 3-5 metros de altura. Los griegos consideraban a este arbusto la representación de la diosa Venus, se dice que tiene su origen en la Isla de Citera.

En el Ecuador existe el segundo bosque más grande de arrayán de América situado en la provincia de Guayas en la comunidad de Monteverde. El primero se encuentra en Bariloche, Argentina. Crece en valles o laderas que poseen un suelo húmedo. Este florece en los meses de junio y agosto.

Según la página web "*Hierbas y Plantas Medicinales*" las hojas de arrayán son la parte más utilizada del árbol debido a su poder aromatizante. Estas contienen taninos, resina y aceite esencial compuesto por pineneo, cineol,

dipenteno, mirtol y mirtenol. Este aceite puede ser utilizado como antiséptico, antibiótico, expectorante, sedante o digestivo.

Hoja de naranjo

El origen del naranjo no se conoce con certeza, sin embargo se cree que proviene de China y Japón y que se extendió hasta España con la conquista árabe. Los principales productores mundiales son Brasil y Estados Unidos. En el Ecuador es producida en las provincias de Santo Domingo, Bolívar, Manabí, Tungurahua, Esmeraldas, Guayas y Los Ríos. Existen 3 variedades de naranja, la blanca, la sanguina y la naval, la más común en el Ecuador es la blanca también llamada Valencia. Su cosecha se realiza en los meses de junio y noviembre.

Esta fruta es rica en vitamina C, B9 (ácido fólico), bioflavonoides, calcio, magnesio. Es antioxidante, energizante, ayuda a la concentración, elimina el ácido úrico, purifica la sangre, previene la pérdida de visión y la sordera. Tiene propiedades anticancerígenas, ayuda a la reducción del colesterol, es útil en el tratamiento de las várices y hemorroides. (Comercio, La naranja está en temporada, 2011).

En la colada morada es utilizada la hoja del naranjo, esta sirve como aromatizante.

Cedrón

Es originario de América del Sur. Se encuentra de manera salvaje en Uruguay, Argentina, Brasil y Paraguay. También se lo conoce como Verbena Aromática, Hierbaluisa en España, Hierba De La Princesa, Cidrón en Colombia, en Puerto Rico se lo llama María Luisa, en Sudáfrica es conocido como Lemon Verbena, en Europa es Verbena de las Indias.

Es útil para reducir el dolor de estómago, es un carminativo, antiespasmódico, antiinflamatorio, sedante y digestivo. Ayuda en el alivio de los cólicos

menstruales, renales y biliares. En la cocina es utilizado tanto en platos de dulce como platos de sal, dulces e incluso licores. (Comercio, El cedrón aromatiza, sana y limpia, 2009)

Hierbaluisa

Planta cultivada en los trópicos y zonas subtropicales. Es originaria de la India. En la actualidad es cultivado en la República de China, Guatemala, India, China, Paraguay, India, Sir Lanka, Centroamérica, Inglaterra y África. Existen alrededor de 55 especies, la mayoría proveniente del sur y sureste de Asia, así como de Australia. En la India solo es utilizada como una hierba medicinal, no tiene una aplicación culinaria.

Está contiene aceite esencial con un olor muy similar al del limón. Debido a su composición ésta puede ser utilizada como repelente para insectos. Es muy utilizada en productos de limpieza y belleza (Idea, 2014).

Ataco

Esta planta también llamada sangorache puede llegar a medir hasta 2 metros de altura. Pertenece a la familia de las amarantáceas al igual que el amaranto. Es originario de Guatemala, México, Ecuador, Perú y Bolivia. Se cultiva a las 2000 – 3000 msnm. Es sembrado en los meses de enero a marzo y es cosechado en los meses de junio a agosto. En el Ecuador se cultiva en la parte de la sierra, principalmente en Cotopaxi e Imbabura.

Se pueden consumir las semillas de esta planta, se las revienta secas al fuego, por otro lado la flor es utilizada para realizar infusiones o tisanas, esta aporta su color rojo. Este es rico en polifenoles. Tradicionalmente era usado en ensaladas, o coladas, como la colada morada. Es usada también en la elaboración de licores como el “*draque*” de Cuenca, en infusiones, sopas o como granola (Peralta, Villacrés, Mazón, Rivera, & Subía, 2008).

Esta planta es usada en la colada morada para aportar color y aroma.

Piña

También llamada ananá que significa “*fruta excelente*” o pineapple en inglés, llamada así debido a la similitud que tiene su forma, con los frutos del pino. Es una fruta tropical originaria de América del Sur incluyendo de Brasil, Paraguay y Argentina. Después se expandió a Perú, Venezuela y el Amazonas para después terminar en Europa y Asia. Los principales productores son: China, Estados Unidos, Brasil, Filipinas, Costa Rica, Tailandia y México (Rodríguez, 2016). Según la Asociación de Productores de Piña del Ecuador, esta fruta es producida principalmente en las provincias de Los Ríos y Santo Domingo de los Tsáchilas.

Es una fruta rica en vitamina C, B1, B6, B9 y E. También contiene minerales como el potasio, magnesio, cobre, yodo y manganeso, es rica en fibra y tiene una enzima llamada bromelina la cual ayuda en la metabolización de los alimentos. Tiene propiedades antiinflamatorias, antiácida, diurética. Es consumida de manera natural, en jugo, dulces, o postres (Rodríguez, 2016). En la colada morada esta fruta aporta tanto dulzor como acidez.

Frutilla

Esta fruta también conocida como fresa, es el producto del cruce de dos especies, una proveniente de Chile y otra europea. La fresa chilena tenía la característica de un gran tamaño y mayor dulzor, pero poseía un color rosa pálido o blanco, esta fue llevada a Europa por el teniente coronel Amédée François Frézier en 1714, al contrario de la fresa europea que poseía un color rojo intenso pero un sabor más sutil y eran más pequeñas. El cruce perfeccionado fue logrado por Antoine Nicolas Duchesne en el año 1765 y fue llamada fresa piña (León, 2013).

El mayor productor de frutilla es la Costa Central de California, también llamada la “*Capital mundial del berry*”, seguido por México, Turquía, España y Chile (Lepe, 2014). Según el artículo “*La frutilla es un cultivo rentable*” de la página web de “*El Comercio*” los mayores productores de frutilla en el Ecuador son las

provincias de Pichincha, Tungurahua, Chimborazo, Cotopaxi, Imbabura, Azuay. Se produce a 1300 – 3600 msnm.

Esta fruta es diurética, antirreumática, ayuda en el tratamiento de la artritis y la gota, sus hojas son anti anémicas, reconstituyentes, antioxidantes, astringentes y laxantes. Contiene ácido ascórbico, lecitina, pectina, vitamina C.

Babaco

También llamado chamburo, papaya de montaña o papayuelo. Esta fruta tiene su origen en la parte alta de Ecuador y Colombia. En la actualidad es producido en Ecuador, Brasil, Perú, Nueva Zelandia, Italia, Israel, Grecia y Málaga. En el Ecuador se lo encuentra en Atuntaqui, Perucho, Tumbaco, Patate, Baños, Gualaceo y Santa Isabel. Se cultiva a una altura de 800-2600 msnm.

Esta fruta contiene papaína, fibra, carbohidratos, vitamina C y pectina. Es bueno para el sistema digestivo y como coagulante. Se lo utiliza en dulces, ensaladas, helados, bebidas, entre otros. En la colada morada este aporta cierto nivel de acidez, textura y sabor. (Chirán, 2012)

3. Capítulo 3: Resumen

3.1. Preparación tradicional y preparación actual de la fanesca

Al existir diversas teorías del origen de este plato tradicional no se puede determinar su preparación original exacta, sin embargo existe una teoría, según el Chef Miguel Burneo, que puede ser considerada la más acertada. Se refiere a la teoría en la cual se establece que este plato típico tiene sus inicios en una preparación realizada en el “*Mushuc Nina*”, esta celebración coincide con el equinoccio de primavera, era la época de la recolección de granos frescos y este plato era un agradecimiento a la Pacha Mama por la fertilidad de la tierra y sus productos.

La recolección y cocción de los granos frescos era un rito elaborado como agradecimiento al dios Sol, debido a que cuando empezaba la época de sol, también empezaba la época de cosecha (Hidalgo, 2016). Eran muy representativos las calabazas andinas tales como el zambo y el zapallo y algunos granos como el maíz. Según el “*Archivo Metropolitano de Historia de Quito*”, la conquista española creó un sincretismo cultural, religioso y gastronómico, de este modo se unió la celebración indígena antes mencionada, con la celebración representativa de la religión española de esa época, que era la Semana Santa.

En el siglo XVIII – XIX ya se oficializa lo que se llamaría hoy en día la fanesca. Con la llegada de los españoles se introdujeron habichuelas y leguminosas tales como la lenteja, la arveja, el haba entre otros granos. Existían en el continente granos tales como el fréjol, sin embargo este fue incorporado después debido a que no era originario de lo que ahora es el territorio ecuatoriano. En la época de la colonia se empezaron a crear diferentes versiones de esta preparación, esto se debía a la religión y los estratos sociales. Se desarrolló una fanesca más “refinada” para aquellas personas de clase alta, sacerdotes y monjas de los conventos. En el año 1882 no se utilizaba el melloco ni la lenteja, ésta se preparaba con choclo, haba, arveja,

fréjol, zambo, zapallo, maní, lácteos como la leche o nata o crema de leche y mantequilla que fueron introducidos por los españoles, dando a esta sopa un toque francés. Esta versión tenía un sabor lampreado pues se colocaba un poco de panela para caramelizar el refrito. Esta es una versión muy quiteña, elitista y religiosa. Por otro lado la preparación que se realizaba en las zonas afuera de la ciudad, en la parte más humilde de la población si utilizaba el melloco, la lenteja, una mayor cantidad de granos como el fréjol negro entre otros, se utilizaba manteca de cerdo en lugar de mantequilla. De acuerdo al chef Burneo estas diferencias trataban un tema de discriminación social. Esto sucedía también en la ciudad de Cuenca donde la alta sociedad, conventos y personajes importantes elaboraban una fanesca con mantequilla, pepa de zambo tostada, en lugar del maní utilizado en la versión quiteña; de igual manera, en lugar del fréjol que era utilizado en Quito se utilizaban los pallares y la calabaza de esta versión era el *“limeño”*.

Por otro lado, en la zona rural del Azuay se utilizaba el mote, la manteca para su elaboración y diversas variedades de fréjol al igual que la versión rural quiteña. El uso del bacalao seco se debe a un tema religioso y de necesidad, esto se refiere a que la época de la fanesca era para los españoles una época de abstinencia. Por el contrario, la creencia indígena la consideraba una época de celebración, cosecha y agradecimiento, por lo que consumían proteína vegetal como representación de un lujo; era común el consumo de carne de cuy o de llama, sin embargo, esto no era permitido por los españoles. El consumo de estos animales era despreciado por los colonizadores, por lo que tuvieron que recurrir al consumo de pescado. La obtención de pescado era difícil al tratarse de ciudades de la sierra y por esta razón el que si era consumido llegaba seco, por medio del salado, desde los puertos importantes como Guayaquil. (Burneo, Comunicación personal, 2016)

Debido a que el bacalao era un pescado salado para su conservación, éste era primero lavado con leche para bajar el nivel de sal. Esta leche se la llamaba leche de peje y era la que se utilizaba en la preparación de la fanesca. En el

siglo XIX la versión elitista quiteña de la fanesca servía el bacalao aparte, mechado y frito con mantequilla, mientras que en la versión más rural se colocaban pedazos enteros de bacalao dentro de la preparación. Por otro lado, en la provincia de Cuenca se realizaba un escabeche de bacalao para servir como acompañamiento. Esta preparación consistía hacer un refrito con el pescado mechado, mantequilla, ají rocoto, pimientos, cebollas y crema de leche. Otros acompañamientos tales como las empanadas y masas se incorporan al momento de la conquista con la llegada del trigo y la panificación.

Estos acompañamientos solían llamarse empanadas y masa española, al igual que el huevo duro son un agregado europeo. Por otro lado, el plátano tiene un origen un poco más indígena al igual que el ají debido a que eran productos ya utilizados. En Quito se usaba el maqueño frito para acompañar esta preparación así como un encurtido dulce compuesto por vinagre, panela, especias dulces y cebolla blanca larga, esto le daba un toque lampreado a la fanesca y en la actualidad debido a la falta del encurtido algunas personas suelen agregar una cucharada de panela a la preparación; esta es una costumbre quiteña. Esta preparación se propagó por todo el país y es por eso que en la actualidad existe una versión costeña en la cual se utilizan los mariscos, sin embargo es una preparación de origen serrano y tiene sus bases en la religión indígena y española, por esta razón se toma como referencia la versión quiteña y la versión cuencana que eran las ciudades más importantes de la época, en un sentido religioso (Burneo, Comunicación personal, 2016).

La preparación de la fanesca, debido a su complejidad conllevaba mucho trabajo y era una actividad realizada por toda la familia. Las mujeres de la familia o comunidad se reunían a desgranar o pelar todos los granos para hacer este potaje tradicional. Debido al ritmo de vida de la actualidad, la elaboración de esta preparación disminuye cada vez más y de esta manera, las recetas que han sido transmitidas de generación en generación se van perdiendo.

Las mujeres que solían ser las encargadas de preparar los alimentos para esta festividad ahora tienen otras obligaciones como el trabajo. Esta responsabilidad se torna primordial, lo cual ha hecho que la elaboración de platos tradicionales pase a un segundo plano. Esta sopa en específico es un plato muy elaborado que requiere de tiempo y dedicación para hacerlo adecuadamente, por este motivo los ecuatorianos recurren a restaurantes o tiendas para adquirir esta sopa ya preparada y de este modo poder mantener la tradición de consumirla sin tomarse el tiempo que necesita para su elaboración. (Burneo, 2016)

Basándose en la investigación realizada, puedo determinar que esta sopa tiene su origen en los rituales incaicos y pre-incaicos dedicados a la recolección de granos y al agradecimiento a la madre tierra por ellos. La base de esta preparación es una variedad de granos tiernos y calabazas andinas, sin embargo la colonización trajo consigo productos de Europa y Asia tales como la lenteja, el haba, el arroz y la alverja, así como creencias religiosas que se adaptaron a las creencias existentes de los indígenas que residían en la zona y por esta razón existe una representación simbólica católica de los productos utilizados en esta sopa. La conquista también influyó en la incorporación de lácteos y pescado en la preparación. A lo largo del Ecuador existen variaciones de la misma debido al uso de productos de la zona, como por ejemplo el uso del mote en Azuay. Es por esta razón que la fanesca como se la conoce hoy en día es una preparación mestiza, distinta y más elaborada a la de origen indígena que solo utilizaba los granos tiernos.

3.2. Preparación tradicional y preparación actual de la colada morada

Esta preparación tradicional conocida como colada morada, es llamada “*Aya-*api**” en quichua, que significa colada o mazamorra de los muertos (Peralta, Villacrés, Mazón, Rivera, & Subía, 2008). Según el chef Miguel Burneo la vinculación de este plato a una tradición indígena es difícil e inexacto, sin embargo existen muchas teorías y especulaciones.

En esa época los indígenas solían celebrar en el Aya- Marcayquilla, esta celebración consistía en el reencuentro con sus seres ya fallecidos, ya que para los indígenas la muerte no era el fin, su alma seguía otro viaje del cual regresaba en una época específica para reunirse con aquellos que seguían vivos, compartir con ellos para luego seguir con su camino. La preparación de bebidas para la conmemoración de sus seres queridos que ya habían trascendido si existía.

Existen teorías de que una de las ofrendas que se realizaba era la de una bebida o potaje ritual preparado a base de sangre de llama que era considerado un animal sagrado y de esta manera era una representación del sacrificio realizado por aquellos que ya no se encontraban en este mundo. Esto es basado en una cosmovisión indígena compleja, que aún no ha sido completamente descifrada o entendida. Esta tradición sigue vigente en la actualidad, es por esto que muchas personas van a los cementerios y comen en las tumbas de sus seres queridos ya fallecidos para compartir el día con ellos.

La relación entre este potaje ritual y la colada morada se debe a la coloración del mismo, sin embargo el uso de los productos de esta preparación tradicional y las técnicas aplicadas son más coloniales. Los simbolismos de esta preparación tienen una estrecha relación con el catolicismo español, representando por su color, a la sangre derramada por Cristo, de la misma manera está la representación e incorporación de la guagua de pan creada con la panificación.

A pesar de que según el chef Miguel Burneo la elaboración de la colada morada no podría ser realizada sin las técnicas traídas por los españoles, la preparación de coladas y mazamoras si existía en la cultura indígena. Sin embargo, la elaboración de una mazamorra morada, a la cual se la incorpora infusiones y frutas, proviene de una cultura más Católica, es una preparación proveniente de conventos.

Sin embargo, dentro de esta preparación que tiene una tendencia más europea, se le agrega el mortiño que es una fruta netamente de los páramos andinos, la cual aporta un color representativo de sangre. también se incorpora el ishpingo o flor del canelo amazónico para aportar aroma y sabor a la preparación, este ya era usado como parte de la elaboración de coladas o chichas en el pasado.

La existencia de distintas comunidades con sus respectivas creencias, hacía que la celebración y reunión con aquellos que ya no se encontraban en este mundo no tenga una fecha específica. En la época de la colonia se consolidó y estableció el día de los difuntos para conmemorar a los muertos y se nacionalizó una bebida que empezó como una mazamorra de maíz morado.

Este ingrediente según el chef Burneo, era una representación del ser humano para los indígenas, porque el maíz es una planta que nunca muere y los indígenas creían que el ser humano tampoco moría simplemente su alma se iba a otro mundo donde continuaba su viaje. Poco a poco se fue refinando y colonizando esta preparación, se agregaron frutas como el mortiño, la mora y la naranjilla que son productos andinos, el babaco, la fresa y la piña que son frutas de clima más cálido. También se incorporó la técnica del almíbar extraído de las frutas al ser maceradas con azúcar e infusiones de elementos nativos como el ataco que aporta mucho color y el cedrón y especias introducidas como el clavo de olor, la canela, la pimienta dulce, el naranjo, hierbaluisa y el arrayán.

Esta preparación ha ido cambiando con el paso del tiempo, se la ha ido refinando y modificando. Se ha cambiado el uso de la harina de maíz morado por maicena para que su textura sea más sedosa. De igual manera, dependiendo de la localidad, las frutas utilizadas también varían, por ejemplo en ciertos lugares en lugar de usar naranjilla se usa la guayaba, maracuyá o tomate de árbol. Estos cambios se deben a los gustos y preferencias que se

van creando y es la manera en la que la receta familiar se va adaptando a las necesidades de cada individuo.

En la actualidad el patrimonio alimentario está cursando una época de crisis según Miguel Burneo, esto se debe a que las generaciones actuales no tienen ningún tipo de interés en aprender acerca de la elaboración de platos tradicionales. Los jóvenes y muchos adultos, buscan la facilidad y practicidad de las cosas, es por esta razón que el aprendizaje de platos y bebidas ya no son transmitidos de generación a generación y existe una gran pérdida de conocimientos ancestrales. Esto ha dado como resultado la creación de colada morada en polvo. Según el chef Dimitri Hidalgo ésta nació de la necesidad del mercado de poder disfrutar de esta preparación tradicional sin el tiempo y trabajo que toma prepararla, sin embargo el sabor y la esencia de esta bebida representativa del día de los difuntos no es la misma que la preparada en casa con todos los elementos esenciales.

3.3. Conclusiones

Basándose en la investigación realizada, se puede concluir que existen diversos factores que influyen en los cambios que sufre un plato determinado con el paso del tiempo. Estos factores pueden ser la relación que tiene el ser humano con la comida, la influencia de la globalización, la cultura gastronómica de un país, la dinámica familiar manejada, así como la cultura y tradición gastronómica de un lugar, entre otros.

Entender el origen de un plato tradicional es esencial para poder apreciar y comprender por qué éste es significativo. Fueron analizados dos platos tradicionales, la fanesca y la colada morada debido a que solamente son realizados en fechas importantes, el primero en *Semana Santa* y el segundo en el *Día de los Difuntos*. Estos tienen una base histórica que llega a la época pre colonial, por lo que establecer un origen específico no es posible, sin embargo al analizar las diversas teorías existentes se puede llegar a la conclusión de que son la unión de creencias religiosas españolas y una gran cosmovisión indígena.

Los ingredientes que componen a estas preparaciones tienen un significado y una razón por la cual son utilizados. De esta manera se puede concluir que, las variaciones que se realizan, a pesar de tener buenos resultados, provocan una pérdida de tradición y alejan a la preparación cada vez más de sus orígenes.

3.4 Recomendaciones

Existe una gran pérdida de tradiciones y recetas tradicionales debido a que la costumbre de transmitir estos conocimientos de generación en generación se ha quebrantado. Esto ha sido ocasionado por el estilo de vida actual, el cual crea una falta de interés hacia el aprendizaje de la elaboración de platos tradicionales. Es por esto que se recomienda tomar acción desde casa e inculcar en las nuevas generaciones todo el conocimiento gastronómico ancestral que posee cada familia. De esta manera, se podrá asegurar la mantención del patrimonio gastronómico del país.

El gobierno ha empezado a tomar medidas para impulsar la transmisión y mantención del conocimiento gastronómico mediante la difusión de folletos informativos y programas enfocados en promover la elaboración de productos y platos tradicionales, así como el uso de productos autóctonos ecuatorianos. La creación de estos proyectos es importante y debe continuar, sin embargo, se recomienda realizar un seguimiento adecuado, para asegurarse que el trabajo realizado por las entidades públicas tenga los resultados esperados.

Se recomienda que las instituciones educativas impulsen las investigaciones dirigidas al entendimiento del origen y representación de preparaciones tradicionales. De esta manera, se intentará lograr que los ecuatorianos empiecen a interesarse más en el conocimiento e historia que conllevan diversos platos representativos de la cultura ecuatoriana.

Referencias

- (2012). Recuperado el 20 de Mayo de 2016, de Panela Ecuador:
http://site.panelaecuador.com/index.php?option=com_content&view=article&id=43&Itemid=27
- Acerena, M. Á. (1991). *Administración del turismo: conceptualización y organización*. México: Trillas S.A.
- Acosta, A. L. (2014). *Mercadotecnia y publicidad: causantes de la pérdida de hábitos*. Tecate Baja California: Primer Parlamento de la juventud del Estado de Baja California. Obtenido de [http://www.congresobc.gob.mx/www/juventud/55.%20Eje%207%20\(LAR A%20ACOSTA\).pdf](http://www.congresobc.gob.mx/www/juventud/55.%20Eje%207%20(LAR A%20ACOSTA).pdf)
- Agro, E. (s.f.). Recuperado el 10 de Mayo de 2016, de Revista El Agro:
<http://www.revistaelagro.com/2013/08/08/la-arveja-y-el-clima-en-ecuador/>
- Ancestral, E. (2009). *El aporte español: La otra mitad del mestizaje*. Recuperado el 2 de Abril de 2016, de http://ecuador-ancestral.com/aporte_espanol/
- Armas, F. M., & Ramón, A. B. (18 de Septiembre de 2012). *Slideshare*. Recuperado el 20 de Mayo de 2016, de <http://es.slideshare.net/INGPAKOWPN/rendimiento-agro-industrial-en-la-produccion-de-panela-granulada-de-variedades-certificadas-de-caa-de-azcar>
- Armenta, J. C. (13 de Septiembre de 2012). *Universidad de Guadalajara*. Recuperado el 28 de Abril de 2016, de <http://www.udg.mx/es/noticia/el-mestizaje-actual-tiene-un-sentido-mas-cultural-que-genetico>
- Ávila, A. (1 de Noviembre de 2014). *El Universo*. Obtenido de <http://www.eluniverso.com/vida-estilo/2014/11/01/nota/4171146/colada-morada-bebida-creada-andes-honrar-muertos>
- Balseiro, E. M. (25 de Enero de 2010). *Escuela Mariano Feliú Balseiro Biblioteca Escolar*. Obtenido de Qué es una receta de cocina?: <http://escuelamfbiblioteca.blogspot.com/2010/01/que-es-una-receta-de-cocina.html>

- Barrera, J. P. (2008). *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña*. Quito: FONSA.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson Education.
- Botanical. (s.f.). *Clavo de olor*. Recuperado el 21 de Mayo de 2016, de Botanical Online: <http://www.botanical-online.com/medicinalsclavo.htm>
- Burneo, M. (23 de Mayo de 2016). Origen de la Fanesca. (P. Vázquez, Entrevistador) Quito, Pichincha, Ecuador.
- Cabrera, M. D. (2007). *Repercusiones de la comida rápida en la sociedad*. Recuperado el 02 de Abril de 2016, de https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://www.tcasevilla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf
- Campdera, B. (11 de Septiembre de 2013). *Beneficios y propiedades de las arvejas*. Obtenido de Verde despertar: <https://bcampdera.wordpress.com/2013/09/11/beneficios-y-propiedades-de-las-arvejas/>
- Carrillo, M. C. (1996). *El sabor de la tradición*. Quito, Ecuador: Abya - Yala .
- Chirán, G. (30 de Julio de 2012). *Cultivo del babaco*. Recuperado el 23 de Mayo de 2016, de Slide Share: <http://es.slideshare.net/yesygla/babaco>
- Comercio, E. (4 de Octubre de 2009). *El cedrón aromatiza, sana y limpia*. Recuperado el 21 de Mayo de 2016, de El Comercio: <http://www.elcomercio.com/actualidad/cedron-aromatiza-sana-y-limpia.html>
- Comercio, E. (23 de Abril de 2011). *4 Variedades de fréjol se consumen*. Obtenido de El Comercio: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/variedades-de-frejol-se-consumen.html>
- Comercio, E. (25 de Junio de 2011). *La naranja está en temporada*. Recuperado el 21 de Mayo de 2016, de El Comercio: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/naranja-temporada.html>
- Comercio, E. (15 de Octubre de 2013). Comer en compañía de la familia es más saludable. *El Comercio*. Recuperado el 20 de Marzo de 2016, de

- <http://www.elcomercio.com/tendencias/comer-compania-familia-mas-saludable.html>
- Consumo. (Septiembre de 2008). *Ecologistas en acción*. Recuperado el 20 de Abril de 2016, de <http://www.ecologistasenaccion.org/article11729.html>
- Cookpad. (17 de Mayo de 2013). *Las habas: los beneficios mas importantes de comer habas*. Obtenido de El gusto de cocinar Cookpad: <http://alimentacion-salud.mis-recetas.org/2013/05/quiero-aprovechar-todos-los-beneficios.html>
- Council, E. F. (Abril de 2005). *Los factores determinantes de la elección de alimentos*. Obtenido de <http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>
- Cultural, R. N. (20 de Octubre de 2008). *Cultura*. Recuperado el 8 de Enero de 2014, de http://sic.conaculta.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=98
- Darwin, F. C. (2009). *Historia de vida del Bacalao de Galápagos, una especie endémica y muy importante comercialmente: implicaciones para la gestión de la pesca y áreas marinas protegidas*. Galápagos: Fundación Charles Darwin.
- Definición. (s.f.). *Definicion.de*. Recuperado el 21 de Enero de 2016, de <http://definicion.de/sociedad/>
- Diario, E. (23 de Agosto de 2013). Recuperado el 21 de Mayo de 2016, de El Diario Ec: <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/280643-te-de-clavo-de-olor/>
- Donoso, F., & Calle, L. (2007). *Las franquicias en el Ecuador*. Cuenca: Universidad de Cuenca. Obtenido de <http://cdjbv.ucuenca.edu.ec/ebooks/teco619.pdf>
- Educa. (s.f.). Recuperado el 23 de Marzo de 2016, de Gastronomía ecuatoriana: <http://www.educa.ec/educatv/fullscreen.jsp?codigoFicha=566>
- EFE. (25 de Marzo de 2013). *El Universo*. Obtenido de <http://www.eluniverso.com/2013/03/25/1/1382/fanesca-comida-conmemora-semana-santa-ecuador.html>

- El origen de la colada morada.* (30 de Octubre de 2015). Obtenido de La Hora:
http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101879730/-1/El_origen_de_la_colada_morada.html#.VzI7WdLhDIV
- Eroski. (s.f.). *Bacalao: Propiedades nutritivas.* Recuperado el 20 de Mayo de 2016, de Pescados y Mariscos:
<http://pescadosymariscos.consumer.es/bacalao/propiedades-nutritivas>
- Espeitx, E. (2004). *Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular.* Tenerife: Pasos.
- Fanesca, un plato que encierra las costumbres de los ecuatorianos.* (1 de Abril de 2012). Obtenido de El Universo:
<http://www.eluniverso.com/2012/04/01/1/1382/fanesca-un-plato-encierra-costumbres-ecuatorianos.html>
- Figuroa, C. (22 de Diciembre de 2014). *Los secretos nutricionales de la panela.* Recuperado el 20 de Mayo de 2016, de El Espectador:
<http://www.elespectador.com/noticias/publirreportaje/los-secretos-nutricionales-de-panela-articulo-534558>
- Gallardo, C. (2014). *Colada Morada y Guaguas de Pan, La esencia de celebrar nuestras memorias.* Quito: UDLA.
- García, E. (30 de Noviembre de 2015). *Las lentejas: propiedades y beneficios.* Obtenido de Indigo Hierbas: <http://indigohierbas.es/las-lentejas-propiedades-beneficios/>
- Gellibert, A. (7 de Junio de 2012). *Slideshare.* Obtenido de http://es.slideshare.net/anthonygellibert/la-cultura-inca-13238277?next_slideshow=3
- Hernández, J. V. (17 de Octubre de 2002). *Espacio Académico.* Obtenido de <http://www.espacoacademico.com.br/017/17cvargas.htm>
- Hidalgo, D. (23 de Mayo de 2016). Chef, Decano de la facultad de Gastronomía de la UDLA. (P. Vázquez, Entrevistador) Quito, Pichincha, Ecuador. Recuperado el 23 de Mayo de 2016
- Hora, L. (19 de Marzo de 2016). *La Fanesca, mezcla indígena y religiosa.* Recuperado el 14 de Abril de 2016, de <http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101926639#.VzIjNdLhDIV>

- Idea, M. (17 de Abril de 2014). *Lemongras and its origin*. Recuperado el 24 de Mayo de 2016, de MD Idea: <http://www.mdidea.com/products/proper/proper08405.html>
- Información general de la canela*. (s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2016, de Los alimentos: <http://alimentos.org.es/canela>
- Institute, L. (s.f.). *Globalization 101*. Recuperado el 2015 de Noviembre de 16, de <http://www.globalization101.org/what-is-globalization/>
- La frutilla es un cultivo rentable*. (10 de Septiembre de 2011). Recuperado el 23 de Mayo de 2016, de El Comercio: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/frutilla-cultivo-rentable.html>
- La piña en el Ecuador*. (2011). Recuperado el 23 de Mayo de 2016, de Asopina: <http://asopina-ecuador.org/areas-cultivo.html>
- Lab, T. C. (2001). *Modernist Cuisine: historia y fundamentos*. Italia: Taschen.
- Lara, I. (15 de Diciembre de 2015). *Hipertextual*. Obtenido de <http://hipertextual.com/2015/12/tipos-de-familia>
- Larios, C. A., & Rosales, P. N. (10 de Noviembre de 2011). *Historia de México*. Obtenido de <http://historiademexicoact.blogspot.com/2011/11/mestizaje-cultural.html>
- León, G. (15 de Agosto de 2013). *EL CURIOSO ORIGEN DE LAS FRUTILLAS*. Recuperado el 23 de Mayo de 2016, de El Efecto Rayleigh: <https://elefectorayleigh.cl/2013/08/15/el-curioso-origen-de-las-frutillas/>
- Lepe, J. P. (2014). *El mercado de las frutillas*. ODEPA. Chile: Ministerio De agricultura de Chile. Recuperado el 23 de Mayo de 2016, de http://www.odepa.cl/wp-content/files_mf/1408734343Frutillas2014.pdf
- López, V. (s.f.). *De donde proviene la canela*. Recuperado el 20 de Mayo de 2016, de IMujer Gourmet: <http://www.imujer.com/gourmet/6828/de-donde-proviene-la-canela>
- Madrid, U. P. (2004). *Competencias genéricas*. Recuperado el Febrero de 2015, de <http://innovacioneducativa.upm.es/competencias-genericas/formacionyevaluacion/ analisis Sintesis>

- Marín, M. d. (1990). *Cambio Social y Familia*. Santiago de Chile: Universidad de Chile. Obtenido de <http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/sociologia/articulos/04/0403-AlvarezMarin.pdf>
- Noticias, Ú. (3 de Noviembre de 2012). *Últimas Noticias*. Obtenido de <http://www.ultimasnoticias.ec/noticias/11166-tradicion-de-siglos.html>
- Origen y permanencia de la fanesca*. (2012). Recuperado el 25 de Mayo de 2016, de Archivo Metropolitano de Historia de Quito: <http://archivoqhistorico.quito.gob.ec/index.php/quito-y-sus-historias/36-origen-y-permanencia-de-la-fanesca>
- Ormaza, F. D. (2011). *Ecuaquimica*. (Ecuaquimica, Ed.) Recuperado el 13 de Mayo de 2016, de http://www.ecuaquimica.com.ec/info_tecnica_arroz.pdf
- Patrimonio, M. d. (2013). Mashua y Melloco. *Patrimonio Alimentario*, 9-13.
- Patrimonio, M. d. (26 de Octubre de 2013). Qué es el patrimonio alimentario. *Patrimonio Alimentario*, págs. 2-5. Recuperado el 23 de Abril de 2016, de <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>
- Patrimonio, M. d. (2013). *Revalorización del Patrimonio Alimentario del Ecuador*. Presentación, Ministerio de Cultura y Patrimonio. Recuperado el 17 de Marzo de 2016, de <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwil-bfeIM3MAhXH2B4KHUVAOgQFggiMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.scpm.gob.ec%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F01%2FEZARATE-PATRIMONIO-ALIMENTARIO.ppt&usg=AFQjCNH7NeEuWk6ayl2>
- Peralta, E., Cevallos, E., Vásquez, J., & Pinzón, J. (1993). *Guia Para El Cultivo De Haba*. Ecuador: INIAP. Recuperado el 12 de Mayo de 2016, de [http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/EL%20CULTIVO%20DE%20HABA%20\(1\).pdf](http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/EL%20CULTIVO%20DE%20HABA%20(1).pdf)

- Peralta, E., Murillo, A., Caicedo, C., Pinzón, J., & Rivera, M. (2000). *Manual Agrícola de Leguminosas*. Ecuador: INIAP. Obtenido de http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/Manual_agricola%20Leguminosas.pdf
- Peralta, E., Villacrés, E., Mazón, N., Rivera, M., & Subía, C. (2008). *El Ataco, Sangorache o Amaranto Negro en el Ecuador*. Quito: INIAP. Recuperado el 23 de Mayo de 2016, de <http://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2710/1/iniapscpm143.pdf>
- Pérez, C. (s.f.). Recuperado el 10 de Mayo de 2016, de Natursan: <http://www.natursan.net/arroz-basmati-beneficios-y-propiedades/>
- Pérez, G. (2002). *Metodología de la investigación ocupacional*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Presculí, E. L. (2007). *Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo*. Barcelona: Pasos.
- Programme, U. N. (2015). *UNEP*. Recuperado el 18 de Abril de 2016, de <http://www.unep.org/10yfp/Programmes/ProgrammeConsultationandCurrentStatus/Sustainabletourism/tabid/106269/Default.aspx>
- Propiedades medicinales del arrayán*. (18 de Enero de 2014). Recuperado el 21 de -Mayo de 2016, de Hierbas y Plantas Medicinales: <http://www.hierbasyplantasmedicinales.com/propiedades-medicinales-del-arrayan/>
- Puente, C. G. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: Cocina Ecuador.
- Puente, C. G. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad de las Américas. Recuperado el 30 de Abril de 2016
- Puente, C. G. (2013). *El Sabor de mi Ecuador (Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador ed.)*. Quito, Ecuador: Ediecuatorial.
- Puente, C. G. (2014). *Fanescas, un recorrido ancestral y contemporáneo por una tradición festiva del Ecuador*. Quito: UDLA.
- Puente, C. G. (2015). *Mortiño, la perla de los andes*. Quito: UDLA.
- Quito, M. d. (1 de Noviembre de 2014). *Ecuavisa*. Obtenido de <http://www.ecuavisa.com/articulo/noticias/nacional/87129-como-nacio-tradicional-colada-morada-guaguas-pan>

- Ramunno, E. C. (10 de Diciembre de 2010). *Salud en familia*. Recuperado el 03 de Mayo de 2016, de <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=140>
- Regalado, J. (4 de Julio de 2011). *Slide Share*. Recuperado el 7 de Enero de 2016, de <http://es.slideshare.net/JorgeRegalado2/aculturacion-en-el-ecuador-8210150>
- Rodriguez, M. (28 de Febrero de 2016). *La piña: origen y características*. Recuperado el 23 de Mayo de 2016, de Cocina Latina: <http://cocinalatina.about.com/od/Postresentremesesydulces/a/La-Pi-Na-Origen-Y-Caracter-Isticas.htm>
- Romero, M. S. (2008). *El consumo de alimento como estrategia social*. Granada: Universidad de Granada.
- Rotisseur, C. (22 de Abril de 2013). *Pimienta dóica o Pimienta de Jamaica*. Obtenido de Chef Rotisseur: <http://chefrotisseur.blogspot.com/2013/04/pimienta-dioica-o-pimienta-de-jamaica.html>
- Salud, O. M. (Enero de 2015). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 22 de Marzo de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Sánchez, M. P., & Mújica, W. D. (s.f.). *El lado cultural del patrimonio gastronómico Mexicano*. México. Recuperado el 02 de Abril de 2016
- Santana, J. (2013). Segun te ven te miran. Homenaje al turista. *Pasos Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, págs. 1-2.
- Shluter, R. G. (2006). *Turismo y Patrimonio Gastronómico*. Buenos Aires: Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos.
- Sid, V. (01 de Febrero de 2009). *Clavos de olor*. Obtenido de Gastronomía y Cía.: <http://gastronomiaycia.republica.com/2009/02/01/clavos-de-olor/>
- Solarte, C. U. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito: Fondo Editorial Ministerio de Cultura.
- Veintimilla, A. B. (2016). *El Comercio*. Obtenido de <http://www.elcomercio.com/sabores/secretos-ingredientes-fanesca-semanasanta-gastronomia.html>

- Velázquez, L. E., Silva, P. O., Garduño, A. G., & Luna, A. G. (Julio-Diciembre de 2008). Dinámica familiar en familias con hijos e hijas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 31-56. Recuperado el 14 de Marzo de 2016, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80212387003>
- Vinueza, R. V. (2009). *Fanesca de Fanescas*. Quito: CIDAP.
- Weston, M. O. (2009). *Cajamarca: El Sabor del Mestizaje*. Perú: USMP.
- Zaldumbide, M. F., Recalde, K., & Gallardo, C. A. (2011). *Chefs del Ecuador*. Quito: Ediecuatorial.
- Zauzich, I. (26 de Marzo de 2015). *El Mortero de Piedra*. Obtenido de <http://morterodepiedra.com/lo-que-no-sabias-de-la-fanesca/>

ANEXOS

Entrevista acerca del origen y evolución de la colada morada

Nombre del entrevistado: Miguel Burneo

Edad: 29

Profesión/ocupación: Docente universitario

Lugar de trabajo: Universidad de las Américas

1) ¿Cómo es la preparación de la colada morada?, existen muchas teorías pero, ¿cuál es la teoría a la que usted más se apega?

La colada morada es una preparación difícil de vincular con la parte indígena o ancestral. Pese a que aun así existen unas versiones que ya existían en ciertas culturas antiguas como bebidas ceremoniales para la celebración de los difuntos. Los indígenas desde la época ancestral celebraban una conmemoración en un tiempo específico en el que sus seres queridos que han trascendido, porque para ellos no han muerto, regresaban a este mundo para compartir un día con ellos y para luego emprender nuevamente su camino. Eso es más la conmemoración de la relación que se tiene con la tradición actual de ir a visitar a los muertos y comer y pasar el día con ellos. Hay algunas versiones que en este tipo de ofrendas que se hacían cuando se esperaba el regreso de sus seres que ya habían trascendido, se hacían unas bebidas o especies de potaje de ritual hechos en base de sangre de llama que era un animal sagrado como un sacrificio para que sus seres fallecidos regresen. Es una cosmovisión muy complicada por lo que los mismos historiadores no llegan a entender a o ponerse de acuerdo en esa parte. A pesar de tener cierta relación y aunque me gustaría inclinarme hacía esa teoría, la verdad es que la colada morada y sus elementos en su gran mayoría e incluso las técnicas corresponden a una parte ya muy colonial. Es lindo creer que puede haber tenido una historia antes pero se consolida antes su simbolismo religioso lo que

es la sangre y el cuerpo de Cristo, lo que son los rituales de la guagua de pan que vienen después de la colonización, ya con la panificación al 100%. Algunas personas hablan de panes planos, hay muchos historiadores que dicen que tiene que ver con algo de la colonia. Como parte gastronómica, la colonia nos muestra muchas técnicas que aportan a la colada morada, chichas y mazamoras del maíz morada si existían en Perú, sin embargo ese tinte como la conocemos ahora a la colada morada con tanto aromar, con tanto sabor, técnica de almibares y todo es un 100% colonial y tienen mucho que ver los conventos, el tema de la religiosidad y el uso del producto bien o mal o local por ejemplo el uso del mortiño, que es un producto muy de nuestros paramos que llega con ese simbolismo del negro sangre que le da a la colada morada, el ishpingo que viene desde la Amazonía para ser parte de la colada morada, este ya participaba en otros tipos de coladas o bebidas o incluso hasta en chichas, en Cayambe o pueblos que usan chichas hace 100 o 200 años usan el ishpingo y no es tampoco algo tan desfigurado pero todo esto viene desde un fenómeno colonial a diferencia de la fanesca que podría animarme a decir que tiene una historia mucho más tradicional. El ritual que preparan los indígenas en esta temporada que es de la colada morada se llama el Aya-Marcayquilla, que era la temporada del reencuentro con los seres queridos que habían trascendido, pero eran demasiadas culturas que no tenían una misma cosmovisión. Es muy difícil hablar específicamente de como lo hacían, ya con la religión se consolida esa cosmovisión en una sola y era el día de los difuntos y se conmemora a los muertos y ya se nacionaliza primero la mazamorra morada, se añade las frutas, se ven técnicas ya más actualizadas, almibares y terminamos con base de harina de maíz morada, la original, porque el maíz es muy importante y viene de las cosmovisión y creencias indígena. Hay una frase de hecho el maíz, es como la representación del ser humano, para el indígena porque que dicen que el maíz nunca muere, es decir, muere su planta, muere la milpa, se seca, madura, vuelve a secarse pero siempre queda viva la semilla, esa relación hace mucho con la parte de la vida humana y por eso era importante el maíz en la preparación de esta colada. Se usa el maíz pero se usa también la maicena que es solo el almidón. Originalmente era el maíz

morado que representaba la sangre y del maíz del hombre, del ciclo que cumple el hombre, el mortiño y la mora que son productos andinos, las naranjillas también. El babaco es interesante, muy ecuatoriano, viene ya las fresas que son producto de nuestra parte serrana y la pina tiene un tinto más tropical, originalmente creería que eso se fue incorporando con una base mazamorra más frutal, morada y fueron incorporado productos hasta llegar a la colada morada que conocemos de los abuelitas. La colada morada que ha transcendido ya actualmente la siguen modificando el tiempo, por alivianarle usando otro tipo de almidones, cambiando las frutas, que dan en otras regiones como reemplazar naranjilla por guayaba ya son variantes, ponen maracuyá otros tomates de árbol son cosas que ya no tienen mucho fundamento histórico sino más bien algo actual como nuevas interpretaciones que la abuelita le salió bien por probar algo nuevo.

2) En la actualidad existe la preparación de la colada morada en polvo ¿qué opinión tiene acerca de estos productos?

Esto que es bastante radical porque yo pienso que más allá de la globalización, aquí, a nivel nacional y de patrimonio alimentario estamos viviendo un momento de crisis porque va más allá de que ahora la globalización nos traiga sobrecitos, va a un tema más crítico. Lo que pasa es que las nuevas generaciones jóvenes no están recibiendo el conocimiento de sus generaciones adultas, cosa que si paso hasta las generaciones pasadas, hasta seguramente nuestras madres o abuelas, que todavía muchas de ellas, que aún son generaciones vivas, recibieron conocimiento de sus antepasado y a venido así de muchas generaciones, pero estas es una generación que se está bloqueando porque a los jóvenes ya no les interesa y eso es por qué, por ejemplo, conversando con la señora que hace chicha, una persona que tiene 80 - 90 años, su principal preocupación es que sus hijos ya no quieren hacer chicha, buscan ser abogados pero ya no quieren hacer chicha como lo hizo la abuelita, bisabuelita y etc. Y esta semana en casa me di cuenta y se me ocurrió, ¿quién guardará la receta de mis abuelas, y es mi tía abuela y a quien

ha enseñado a mi tía abuela? a nadie, porque a nadie le interesa. Entonces usaba zanahoria si yo no hubiera preguntado hasta ahí llegaba y de todos mis primos, hermanos y todos los descendientes que somos la generación joven tendríamos que recibir el conocimiento pero la mayoría ya ni cocina, bueno por ahí tal vez una nuera o algo que le interesa preguntaría, pero es una generación en la que se está bloqueando y eso sumando a la globalización que nos den cositas en polvo y que ya mismo aparezca la colada morada de solo poner agua y listo puede pasar, eso va a seguir pasando e intensificar que las generaciones que ahora son responsables no reciban conocimiento y eso ya no va a pasar a sus hijos y a nadie más y ahí si tendremos que vivir de sobres porque ya se van a perder las recetas de años, recetas originales, la tradición y el patrimonio, es una amenaza grande para el patrimonio culinario lo que estamos viviendo ahora.

Entrevista acerca del origen y evolución de la colada morada

Nombre del entrevistado: Dimitri Hidalgo

Edad: 45

Profesión/ocupación: Decano de la facultad de gastronomía

Lugar de trabajo: Universidad de las Américas

1) *¿Cuál cree usted que son los ingredientes más básicos para la colada morada?*

Donde tiene su origen, sin duda alguna la colada morada era la comida que se les daba a los difuntos desde la parte indígena hablando de que ellos creían que el indígena iba a compartir su pan sin levadura, el pan de indio, pan de pobre y la mazamorra o colada morada en la cual básicamente el elemento principal que era el maíz negro, entonces en base a esto la incorporación de frutas como la frutilla, el tabaco, la piña, que son frutas que realmente el dan sabor tradicional, más todas las hierbas y condimentos que se fueron incorporando a raíz de la época colonial como el azúcar, porque se dice que la colada morada al principio era una colada con sangre de llama y espesada con harina de maíz negro y era una preparación de sal y no era dulce. Los indígenas azúcar casi no comían más o menos lo mismo que en Asia y en países asiáticos que no se come mucho azúcar.

2) *Ahora con la globalización existe la colada morada instantánea, ¿cuál es su opinión acerca de este cambio que se ha dado en la preparación?*

De hecho puedes tener una colada morada instantánea que si la he visto no me parece del todo malo y tampoco quiero aclamarla pero está bien los esfuerzos están muy bien, pero como les vas a poner el babaco, la piña y la

frutilla, que esos son los que nos dan el sabor y hablar de los condimentos como el arrayan, la hoja de naranja, la hierba luisa, el ataco que es parte fundamental para que tenga ese color y ese aroma morado que tenemos en la preparación de colada morada, una importancia única dentro del proceso de elaboración. Las empresas que hacen comida instantánea deberían primero pensar bien y coger una buena receta para ir sacando, mezclas y polvo para hacer pruebas para que la colada morada quede completamente más similar a lo que nosotros tenemos.

Entrevista acerca del origen, productos y evolución de la fanesca

Nombre del entrevistado: Dimitri Hidalgo

Edad: 45

Profesión/ocupación: Decano de la facultad de gastronomía

Lugar de trabajo: Universidad de las Américas

1) El origen de la fanesca tiene varias teorías pero ¿cuál cree que es la que más cerca a la realidad o la principal en su opinión, a la que usted se apagaría?

Yo me apego más a la indígena antigua porque está ligada la fanesca a la colecta o cosecha de granos tiernos, aquí era cuando se hacía un potaje muy denso y espeso, entonces esto era una celebración para poder hacer un potaje que represente la época de festejo por la cantidad o por la calidad de granos que se podían recolectar en esas épocas. La fanesca antes era hecha solamente con granos frescos, bueno la fanesca es hecha para eso, bueno hay mucha gente que pone lenteja y entonces hay que ver un poco la tradición y hacer un estudio un poco lógico sobre que significa la fanesca. Sin duda alguna, luego de la llegada de los españoles empezaron a poner ya la mantequilla los lácteos y originalmente el pescado que era el Bacalao, se dice que cuando empezaron a traer los buques noruegos, antes de que llegaran ya se olía el olor del bacalao por el fuerte sabor y aroma del mismo, el tufo que emanaba fue algo reacio para la gente y empezaron a ponerle dentro de la fanesca y Miguel Burneo decía que el pescado representaba a cristo, esto es un poco de como se ha ido evolucionando e investigando los platos ancestrales de nuestro país. La fanesca tiene un origen con digamos dos tipos de versiones la religiosa y la indígena. La indígena es un potaje, una sopa consistente con muchos granos que por supuesto lo que hacía la simbiosis de todos los granos frescos que se podían recolectar en esa época de cosecha y reproducción.

2) *Tomando en cuenta estas teorías ¿cuáles cree usted que son los ingredientes más básicos, los principales de la preparación?*

Bueno yo mencionaría le zambo, zapallo, chocho, alverja, el frejol porque es más maya que nada y creo que en definitiva esta reunión de granos como el choclo que son los granos que más historia o representación tienen dentro de nuestro país, el maní que es de acá, es americano y que por supuesto con la llegada, por eso cuando hablan de cocina fusión hablamos de una confusión que hay que saber un poco de donde viene cada uno de los productos para poder así hacer una investigación sobre lo que sería, lo que es, la cocina como tal que podamos nosotros tener una base científica para decir estos son autóctonos de América, luego regionales y luego sin poder hacer una breve simbiosis de lo que pudo haber sido la fanesca antes de la llegada de los españoles. Se hablaba de que esta fanesca como te decía es el plato representante de todo lo que era la representación donde los granos frescos, tenían que hacer una forma de rito o de agradecimiento al Dios Sol que era lo que los indígenas nuestros creían y porque ellos sabían que cuando había el sol empezaban la recolección, por eso entre marzo y abril se festeja la fanesca sin embargo eso tiene que ver con el calendario gregoriano, que nos dice que en que fechas se da la fanesca y luego no sé cómo es la fecha del carnaval, como la establecen porque después del miércoles de ceniza se cuenta 40 días y empieza la semana santa, el viernes santo. Yo desconozco y he tratado de investigar como ellos ponen o implantan el tema del carnaval, esta vez cayó muy temprano el carnaval y hay veces que en abril ya se está festejando el tema de las fanescas, la parte religiosa a la que nos hemos apegado para hacer la fanesca en esa época es como que se ha ido uniendo las dos cosas en un potaje tan diverso y tan nacional que ya la gente empieza a preocuparse por realizar fanesca.

Entrevista acerca del origen, productos y evolución de la fanesca

Nombre del entrevistado: Miguel Burneo

Edad: 29

Profesión/ocupación: Docente universitario

Lugar de trabajo: Universidad de las Américas

1) *Según sus conocimientos y perspectiva ¿cuál teoría del origen de la fanesca es al que más se apega?*

Hay demasiadas teorías y no hay ninguna con un fundamento claro pero al que yo si me apego más, es que para mí no es una mera coincidencia es el equinoccio de primavera al Mushuc-Nina que era para los indígenas que celebran en las mismas fechas que la semana santa que es la recolección de cosecha de granos tiernos y preparaban diferentes potajes o mazamoras en agradecimiento a la pacha mama que era en base de los productos que les daba la temporada, como el zambo, zapallo, granos, granos tiernos. Por ese lado no era una fanesca, es la base histórica y evolucionaria. Para ser una fanesca tiene que empezar la colonización, el siglo 18 -19 ya se oficializa como fanesca.

2) *Basándose en esa teoría ¿cuál sería entonces la receta original, la base, los ingredientes base de la preparación?*

Partiendo de esta teoría, tiene una raíz indígena ancestral, los ingredientes más básicos van a ser el maíz, zambo, zapallo y esa para mí sería la trilogía básica, porque después entra la colonia donde entran los habas, habichuelas y leguminosas que aun no tenían acá, la alverja no había, las habas no había, el frejol teníamos pero era más regional, de un clima más cálido igual que el

maní, es parte de nuestro continente pero es algo más cálido. El maíz más todas las calabazas andinas eran la base, pero en la colonia ahí si se va a dividir porque tienes las fanescas muy coloniales, donde se hacen y nacen en conventos, muy de la parte religiosa y se empieza a interpretar hacia las partes más rurales donde se ven diferencias muy notables, la fanesca que es del siglo XIX es una referencia muy antigua de fanesca esa fanesca no pone melloco, no pone lenteja, choclo ni habas, pero sí arveja, frejol, zambo, zapallo, maní, sal, leche, crema y usa mantequilla en el refrito, es más afrancesada y usa también panela para caramelizar el refrito y esta es una fanesca de 1982 de Juan Pablo Sáenz, como queda una fanesca muy elitista, muy de la religión, muy quiteña, pero de alta alcurnia. Al ir hacia las afueras de Quito se veía el melloco, la lenteja, abundancia de granos, manteca de cerdo en los refritos. En la "Cafetería San Agustín" preparan la fanesca que había aprendido el actual dueño de la bisabuelita y el negocio tiene como 100 años, ha venido pasando de generación en generación, él no pone en su receta de fanesca ni mellocos, ni lenteja, ni frejol negro, ni ningún otro tipo de frejol que no sea el rojo porque según dice el nieto del negocio "es para indios". Había mucho ese tema de racismo históricamente en nuestra sociedad, y esto se traduce a la cocina muy claramente y eso es lo que pasa en la parte quiteña, pero si vemos en el Azuay igual hay dos versiones de fanesca. La fanesca de las familias de alta clase, que nace en los conventos de la religiosidad, es una fanesca igual con mantequilla, pepa de zambo, no usa maní, se tuesta la pepa de zambo, se añade leche y se hace la fanesca, se usa otro tipo de calabaza que es el limeño, usan los pallares reemplazando al frejol. En la parte más rural de Azuay ponen mote, manteca, distintos colores de los granos y ahora hasta en la costa tenemos versiones de fanescas pero yo diría que es un tema muy serrano y parte mucho de la religiosidad y es la conversión, de un palto de agradecimiento a los granos de esa época a uno del catolicismo y por eso se dan en ciudades más religiosas que eran Quito y Cuenca.

3) *En todo esto no se ha visto involucrado el tema del bacalao, ¿A qué se debe eso?*

Esto responde a dos cosas, la religiosidad y la necesidad. La religión europea dice que era un tiempo de abstinencia, para los indígenas no tenían abstinencia, ellos de por sí no comían mucha carne, pero en este tipo de ceremonias si comían la carne como la de cuy o la de llama, los colonizadores despreciaban mucho las cosas indígenas que veían. La parte lógica que puedo decir es que, de acuerdo a la iglesia, lo único que podían comer era pescado y no carne en un tiempo de abstinencia. Quito y Cuenca lo que podía llegar de pescado era seco y salado. Para que llegue se lo secaba y salaba en el mar y así lo usaron en la fanesca y sacaban la leche de peje, esta era la leche del bacalao, para usar esa leche del bacalao en la fanesca muy quiteña donde se hablaba ya del siglo XIX donde se sirve aparte y mechado y frito en mantequilla. En la fanesca rural quiteña tiene trozos enteros dentro de la fanesca y en Cuenca hacen un escabeche de bacalao para servir como acompañamiento, eso es muy propio de la fanesca de Cuenca, hacen un refrito con condimentos, ají rocoto, crema de leche y meten ahí el bacalao y eso se llama el escabeche.

4) *El resto de acompañamientos de la fanesca (empanaditas, y demás) ¿cómo o de donde aparecieron?*

Eso ya es muy español, de hecho, a las empanaditas de años pasados y siglos pasados, se llamaban las masitas españolas o empanaditas españolas, esos acompañamientos son 100% españoles, vinieron los conventos y aparecieron los confites y el tema de los panes españoles. El plátano ha evolucionado y en Quito se usaba mucho el maqueño, por eso la fanesca es con maqueño frito, ahora se usa le barraganete. El ají es algo muy propio nuestro, el perejil es algo muy de Europa y el huevo duro también. En Quito se hacía un encurtido dulce con cebolla, vinagre y panela, especies dulces, para acompañar la fanesca, en la actualidad ya no se hace ese encurtido que le lampreaba a la fanesca, existe gente a la que todavía le hace falta el encurtido y piden panela, le ponen a la fanesca para lamprearla, ese gusto es muy quiteño.