



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

INVESTIGACIÓN SOBRE LOS PLATOS TRADICIONALES DE LA
PARROQUIA NANEGALITO DEL CANTÓN QUITO

AUTOR

Jelissa Estefanía Catujamba Flores

AÑO

2017



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

INVESTIGACIÓN SOBRE LOS PLATOS TRADICIONALES DE LA
PARROQUIA NANEGALITO DEL CANTÓN QUITO

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

Profesora guía

MSc. Jenny Maribel Osejo Angulo

Autora

Jelissa Estefanía Catujamba Flores

Año

2017

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

MSc. Jenny Maribel Osejo Angulo

C.C. 1715612238

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Gabriel David Mena Salgado

Licenciado en Gastronomía

C.C. 1716376940

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

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

Jelissa Estefanía Catujamba Flores

C.C. 1723302061

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia por su apoyo a lo largo de este trabajo y a la MSc. Jenny Osejo por haberme guiado y brindado sus conocimientos.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi madre, quien me acompaño en cada viaje y a todas las personas de Nanegalito, de quienes puede aprender varias cosas.

RESUMEN

Vista la necesidad de crear fuentes de consulta que permitan la difusión de la riqueza gastronómica que posee la parroquia Nanegalito del cantón Quito, se propone el siguiente Trabajo de Titulación donde se plantea realizar un informe de la investigación sobre las preparaciones gastronómicas de la parroquia.

La cocina tradicional de cada lugar es el resultado de amplios procesos históricos y colectivos, que se mantienen latentes gracias a la transmisión oral de las preparaciones culinarias tradicionales; de una generación a otra siendo recreadas por las comunidades en función al entorno que los rodea, las tradiciones, la historia y su interacción con la naturaleza.

Mediante una investigación de campo sobre el patrimonio de Nanegalito que incluye: sus fiestas tradicionales atadas a platos emblemáticos de la zona, se conoce sobre estas preparaciones, los productos utilizados y las formas de elaboración.

Finalmente, se exponen cada una de las preparaciones de la parroquia, dándole importancia a los motivos por los que algunos de estos platos tradicionales presentan modificaciones en la actualidad y los ingredientes que han sido reemplazados.

ABSTRACT

Due to the lack of research sources that allow the expansion of the gastronomic wealth of Nanegalito, which is located in the Quito Canton, this thesis proposes a research report of its typical dishes and how they are made of.

The traditional cuisine of each country is the result of an extensive historical and collective process that is remained nowadays by the oral transmission of this knowledge from one generation to another, and that is recreated by the communities depending on: the environment that surrounds them, traditions, history and their interaction with nature.

Through a field investigation about the heritage of Nanegalito that includes: its traditional festivities linked to the emblematic dishes of the zone; it is possible to know about these typical dishes, the ingredients that are used and the ways to prepare them.

Finally, it exposes each one of the typical dishes originated in this zone, adding relevance to the reasons why some of them present variations nowadays and the ingredients that have been replaced through the time.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
TEMA.	2
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	2
JUSTIFICACIÓN.	3
OBJETIVO GENERAL.	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	3
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.	3
IMPACTOS SOCIAL, ECONÓMICO Y AMBIENTAL.	5
NOVEDAD.	6
CAPÍTULO I	7
1.1. Fundamentación teórica.	7
CAPÍTULO II	22
2.1. Localización de la parroquia Nanegalito del Cantón Quito.	22
2.2. Clima.	23
2.3. Colonización del noroccidente de la provincia de Pichincha.	23
2.3.1. Los Yumbos.	24
2.4. Historia de la parroquia.	29
2.4.1. Nanegal Chico.	29
2.4.2. La parroquialización de Nanegalito.	30
2.5. Principales atractivos culturales y naturales.	32

2.5.1. El Museo de Sitio y Centro Ceremonial Tulipe.	32
2.5.2. Reserva Orquideológica Pahuma.	33
2.5.3. Reserva Río Alambi.	34
2.5.4. Río Tulipe.	35
2.5.5. Refugio de Paz de las Aves.	35
2.6. Fiestas y tradiciones de la parroquia.	36
2.6.1. Fiestas Parroquiales de Nanegalito.	37
2.6.2. Fiestas en honor al “Patrono” San Sebastián.	38
2.6.3. Fiestas Patronales del Barrio La Armenia.	38
2.6.4. Fiestas Jurídicas en el barrio La Armenia.	38
2.6.5. Ritual del Equinoccio en el Barrio Tulipe.	39
2.6.6. Aniversario del Barrio Santa Elena.	40
2.6.7. Celebración a la Virgen del Rosario Barrio Tulipe.	40
2.6.8. Celebración a la Virgen del Quinche y a San Francisco.	41
2.6.9. Pase del Niño.	41
2.6.10. Tradiciones y costumbres de la parroquia.	41
2.7. Gastronomía.	42
2.8. Producción y recursos.	46
2.9. Demografía.	47
2.10. Preparaciones más conocidas de Nanegalito.	47
CAPÍTULO III	52
3.1. Caldo de gallina criolla.	52
3.2. Carne frita de armadillo.	56
3.3. Carne frita.	57
3.4. Sancocho.	58

3.5. Morocho.....	61
3.6. Ceviche de palmito.	63
3.7. Fritada.	66
3.8. Bolones.....	68
3.9. Empanadas.....	69
3.9.1. Empanada de yuca.	69
3.9.2. Empanada de queso.....	71
3.10. Tamales.....	72
3.11. Majado.....	73
3.12. Seco de guanta.....	75
3.13. Seco de gallina.	77
3.14. Pescados.....	79
3.15. Apicho.....	81
3.16. Secado de carne.....	83
CONCLUSIONES.....	84
RECOMENDACIONES	85
REFERENCIAS.....	86
ANEXOS	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa base de Nanegalito	22
Figura 2. Parroquia Nanegalito.....	29
Figura 3. Parroquia Nanegalito.....	30
Figura 4. Museo y Centro Ceremonial Tulipe.....	32
Figura 5. Reserva Orquideológica Pahuma.....	33
Figura 6. Río Alambi.....	34
Figura 7. Río Tulipe.....	35
Figura 8. Refugio Paz de las Aves	35
Figura 9. Fiestas Parroquiales de Nanegalito.....	37
Figura 10. Ritual del Equinoccio en Tulipe	39
Figura 11. Caldo de gallina criolla	52
Figura 12. Carne frita de res.....	57
Figura 13. Sancocho	58
Figura 14. Morocho	61
Figura 15. Ceviche de Palmito	63
Figura 16. Fritada de Nanegalito	66
Figura 17. Bolones de chicharrón.....	68
Figura 18. Empanadas de yuca.....	69
Figura 19. Empanadas de queso.	71
Figura 20. Tamal.	72
Figura 21. Majado	73
Figura 22. Seco de gallina.....	77
Figura 23. Trucha a la plancha.....	79
Figura 24. Apicho.	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Festividades destacadas de la parroquia Nanegalito.	36
---	----

INTRODUCCIÓN

La parroquia Nanegalito del cantón Quito, también denominada como “el pueblo donde nacen las nubes”, se encuentra ubicada en una de las zonas privilegiadas del Ecuador siendo un punto de comercio estratégico y de descanso, el cual fue empleado por varias culturas prehispánicas como los Yumbos. Además de poseer una gran cantidad de fauna, flora, atractivos naturales y varias fiestas y tradiciones como las “Fiestas Parroquiales” o el “Ritual de Equinoccio”, también cuenta con una gastronomía muy colorida como resultado de la mezcla de productos provenientes tanto de la Sierra como de la Costa.

Esta fusión de productos se puede evidenciar en preparaciones como el “sancocho”, el cual es un ejemplo de como un plato tradicional de la Sierra se adaptó al medio y logró ajustarse a los ingredientes que se encontraban disponibles para los habitantes de la parroquia en ese momento como la yuca o las “*chinas*” (*papa blanca pequeña*), sufriendo algunas variaciones en cuanto al aspecto y sabor.

A pesar de que Nanegalito cuenta con una diversidad de preparaciones, la gastronomía de la zona no goza de un amplio reconocimiento y difusión nacional, una de las causas principales es la falta de fuentes de consulta que brinden información sobre las preparaciones emblemáticas de la parroquia como; el ceviche de palmito o la fritada, así como también de otras preparaciones que formaron parte vital de la dieta de los antiguos pobladores de la parroquia y que con el paso de los años han ido desapareciendo, como es el caso del *apicho* (*sopa elaborada a base de verde rallado*), el seco de guanta y la carne frita de armadillo.

Los cambios registrados en varias de estas preparaciones documentadas a lo largo del presente informe de investigación, se deben fundamentalmente a los efectos de la modernidad, los cuales han logrado desplazar formas de cocción tradicional como el uso de leña, las prohibiciones de caza y la alimentación natural de los animales por otras formas más eficientes.

TEMA.

INVESTIGACIÓN SOBRE LOS PLATOS TRADICIONALES DE LA PARROQUIA NANEGALITO DEL CANTÓN QUITO.

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.

La parroquia Nanegalito del cantón Quito, ubicada en una de las regiones altamente diversas del Ecuador, posee una riqueza gastronómica fruto de la mezcla de productos de la Sierra y de la Costa, sin embargo, su patrimonio gastronómico no goza de ese reconocimiento, lo cual afecta la economía y desarrollo de sus habitantes. ¿La investigación sobre las preparaciones gastronómicas tradicionales de Nanegalito ayudaría a posicionar la gastronomía local dentro de la industria? ¿Cómo se beneficiarían los habitantes de la parroquia al difundir su gastronomía? ¿El levantamiento de información sobre la gastronomía de Nanegalito permitirá mantener las plantaciones actuales sin afectar la producción agrícola?

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El desconocimiento del potencial gastronómico que esconde la parroquia Nanegalito es una de las principales causas por las cuales el sector no ha logrado desarrollarse plenamente. De la misma manera, la falta de ingresos y crecimiento de sus habitantes inciden en el incremento de la migración de los mismos a sectores urbanos de Quito, en donde enfrentan fuertes retos para insertarse adecuadamente en la dinámica de la ciudad, la desaparición de preparaciones del sector y el cambio de una producción local natural, por una producción a gran escala con agroquímicos a través de monocultivos que deterioran la tierra y la soberanía alimentaria de los habitantes de Nanegalito (Gobierno Autónomo Descentralizado de Pichincha [GADPP], 2012a) ¿De qué manera se podría difundir la riqueza gastronómica de Nanegalito?

JUSTIFICACIÓN.

La investigación sobre los platos tradicionales de Nanegalito busca difundir la gastronomía de este sector favorecido por su ubicación en una de las zonas más biodiversas del país, con abundantes tradiciones como las “Fiestas de Fundación”, sus diferentes preparaciones y plantaciones de productos locales como el palmito. Al promover su riqueza gastronómica se puede evitar la desaparición de los platos emblemáticos de la parroquia, mejorar la calidad de vida de los pobladores locales y sus ingresos, evitar el abandono de tierras y la expansión del monocultivo, ya que su economía se basa principalmente en el aprovechamiento de los recursos que la tierra les brinda. El crecimiento de este sector depende en gran medida de una adecuada comprensión de su abundante gastronomía.

OBJETIVO GENERAL.

Presentar un informe de investigación en el que se determine los platos tradicionales de la parroquia Nanegalito ubicada en el cantón Quito.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Fundamentar teóricamente basado en fuentes de alto rigor académico la historia de la gastronomía del noroccidente de la provincia de Pichincha.
- Identificar las preparaciones más conocidas de la parroquia Nanegalito.
- Realizar un informe de investigación sobre las preparaciones gastronómicas tradicionales de Nanegalito.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

a.- Fundamentar teóricamente: Para el capítulo I, se va a emplear el método de investigación analítico- sintético el cual descompone el objeto de estudio en cada una de sus partes, es decir el Patrimonio Cultural Gastronómico a nivel mundial, de Latinoamérica y finalmente de la región Sierra del Ecuador en la que se localiza la provincia de Pichincha, con el fin de obtener nuevos conocimientos

del mismo, así como descubrir su estructura. A través de este método se busca reducir lo complejo a lo simple. Al conocer las partes que conforman al objeto de estudio se pueden determinar las relaciones existentes para después integrarlas y estudiarlas como un todo (Hurtado y Toro, 2007, p. 65). Para dicho método se va a usar la técnica de revisión bibliográfica, la cual consiste en realizar una investigación y seleccionar la información de mayor relevancia de diferentes libros, revistas o documentos especializados de los mejores autores que aborden el tema del Patrimonio Cultural Gastronómico e interpretar sus aportes durante toda la fundamentación teórica (Bernal, 2010, p. 126), con el fin de obtener las bases teóricas sobre la historia de la gastronomía del noroccidente de Pichincha.

b.-Identificar las preparaciones más conocidas de Nanegalito: Para el capítulo II, se va a usar el método de investigación histórico-comparativo, el cual indica Bernal (2010, p. 60) es un proceso explicativo y de investigación de los fenómenos culturales, es decir es aquel que describe como ha sido el desarrollo histórico de las preparaciones tradicionales de la parroquia Nanegalito del cantón Quito y sus cambios a lo largo de los años, así como también nos permite establecer comparaciones entre las cocinas tradicionales de la misma raíz cultural, que en este caso son las preparaciones de las parroquias ubicadas en el noroccidente de Pichincha y el método analítico-sintético antes mencionado.

Para aplicar dichos métodos se va a usar técnicas de investigación como la entrevista, en la cual se logra establecer un contacto directo con las personas que son consideradas fuente de información y se puede profundizar la información considerada de interés para la investigación, en este caso se realizará las entrevistas a las mujeres más longevas de la parroquia Nanegalito. Otra herramienta a emplearse durante la elaboración del segundo capítulo será la observación de campo, la cual permite obtener información confiable y directa de las preparaciones tradicionales de la parroquia empleando procesos sistematizados para lograrlo (Bernal, 2010, p. 193).

Ambas herramientas permitirán conocer el estado actual de las preparaciones tradicionales de Nanegalito y como ha sido su desarrollo para la construcción del segundo capítulo.

c.-Realizar un informe sobre las preparaciones gastronómicas tradicionales: Para el capítulo III, se va a usar el método sintético el cual consiste en integrar cada una de las partes que componen las preparaciones tradicionales de la parroquia Nanegalito como su historia, desarrollo, estado actual, entre otras para estudiarlas de manera integral (Bernal, 2010, p. 60) y el método de modelación el cual permitirá realizar una construcción teórica durante la elaboración del capítulo III con las características fundamentales de las preparaciones tradicionales de Nanegalito, así como extraer las conclusiones en base a todos los datos recopilados sobre el tema en los capítulos anteriores (Martínez y Calva, 2006, p. 122) a través de fichas de resumen que permitan registrar las ideas principales de los temas investigados con su respectiva fuente para la elaboración del informe de la investigación sobre las preparaciones gastronómicas tradicionales de Nanegalito.

IMPACTOS SOCIAL, ECONÓMICO Y AMBIENTAL.

- **Social:** La difusión de la gastronomía de Nanegalito beneficiaría a los habitantes de la parroquia, ya que a través de una gastronomía mejor posicionada la economía del sector podría mejorar, es decir los ingresos de los habitantes, y con ello su calidad de vida. Cabe recalcar que la disminución de los ingresos es uno de las principales causas del abandono de las tierras y la migración de los habitantes a sectores urbanos de Quito, en donde enfrentan fuertes desafíos para insertarse efectivamente en la dinámica de la ciudad (GADPP, 2012a). De esta forma el presente Trabajo de Titulación se alinea con el objetivo 3 del Plan Nacional del Buen Vivir, el cual busca que toda la población alcance una calidad de vida óptima.
- **Económico:** La investigación sobre las preparaciones gastronómicas de Nanegalito permitiría posicionar de mejor manera la gastronomía de la parroquia, beneficiando de esta manera la economía local e impulsando la

transformación de la matriz productiva, ya que como indica El Ministerio de Turismo (2014), el eje de esta transformación se encuentra en el turismo, en otras palabras el desarrollo de los destinos gastronómicos del país, alineándose con el objetivo 10 del Plan Nacional del Buen Vivir que habla sobre la promoción de nuevos sectores que ayuden a potenciar la transformación de la matriz productiva (Foros Ecuador, 2013).

- **Ambiental:** Promover la gastronomía de Nanegalito a través de un informe de la investigación de sus preparaciones típicas permitiría mantener las plantaciones actuales sin afectar la producción agrícola y evitar la expansión del monocultivo con agroquímicos que perjudican la tierra y la soberanía alimentaria de los habitantes de Nanegalito, ya su gastronomía se basa principalmente en el uso de productos locales naturales, alineándose con el objetivo 7 del Plan Nacional del Buen Vivir, el cual busca garantizar los derechos de la naturaleza y el objetivo 3, el cual indica que para tener una apropiada calidad de vida es necesario una adecuada alimentación (Foros Ecuador, 2013).

NOVEDAD.

La presente investigación busca ser una fuente de consulta que permita la difusión de la riqueza gastronómica que posee Nanegalito, con el fin de mejorar la calidad de vida de sus habitantes y sus ingresos, ya que una disminución en la rentabilidad de las actividades derivadas del turismo como lo es la gastronomía local provocan la búsqueda de alternativas para enfrentar dicho problema, entre las que destacan la producción a gran escala en monocultivos, pérdida de la cultura agraria y por ende la migración a sectores urbanos de Quito y el deterioro de la soberanía alimentaria (GADPP, 2012a), alineándose con los objetivos del Plan Nacional del Buen Vivir, principalmente el tres, el cual busca mejorar la calidad de vida de la población, el siete, el cual busca garantizar los derechos de la naturaleza y el diez que busca impulsar el cambio de la matriz productiva (Foros Ecuador, 2013).

CAPÍTULO I

1.1. Fundamentación teórica.

La historia de la Gastronomía y la evolución de las preparaciones tradicionales de cada país es un equivalente a relatar la historia del hombre, es todo un recorrido que empieza desde que existían pocos ingredientes conocidos por el hombre hasta la riqueza de sabores que existen en la actualidad (Monroy, 2004, p. 12).

Según Monroy (2004, p. 12) el hombre primitivo se alimentaba de raíces, frutos o bayas que su entorno natural le ofrecía para satisfacer la necesidad de alimentarse. El descubrimiento del fuego por parte del hombre en el periodo paleolítico marcó el verdadero inicio de esta amplia historia, con el mismo, el hombre fue capaz de hacer los alimentos más digeribles, saludables y pudo conservarlos durante más tiempo. Con esta nueva forma de conservar mejor los alimentos el hombre dejó de ser nómada y empezó a ser sedentario.

Durante el paleolítico superior, el ser humano, además de la recolección, se dedicó a la caza de la fauna que se encontraba en el ambiente extremadamente frío que los rodeaba, como mamuts, antílopes u osos. Es difícil determinar cuando el hombre descubrió la sal como condimento, pero la misma ayudó a mejorar la forma en la que el hombre conservaba sus alimentos (Monroy, 2004, p. 12).

Por otra parte, debido a que el hombre se caracteriza por ser social y se desempeña junto a otros hombres, empezó a formar culturas y civilizaciones con costumbres, ideas, tradiciones y un estilo de vida propio. El ser humano descubrió poco a poco nuevos alimentos de diferente origen, los cuales podían ser de origen animal, como vegetal, así como nuevas formas de prepararlos y hacerlos más apetecibles (Monroy, 2004, p. 9).

Varios avances producidos durante el año 4.000 a.C., fueron fundamentales para que la agricultura, el intercambio de varios productos y la ganadería empiecen a desarrollarse de mejor manera, permitiendo que los primeros platos cocinados aparezcan (Martín, Martín y Lozano, 2007, p. 7).

Los primeros cultivos del hombre fueron los que estaban a su disposición, pero estos lograron enriquecerse cuando nuevas plantas eran traídas de diferentes lugares. Durante este periodo existen varios registros de que en Medio Oriente ya se cultivaban productos como: olivo, habas, cebolla, garbanzo, lenteja, etc. Por otro lado, en antiguas viviendas europeas se encontraron: uva, cebada, mijo e higos. La preparación de todos estos alimentos se cree que unos inicios era muy básica y se enfocaba principalmente en satisfacer la necesidad de alimentación (Monroy, 2004, p. 13).

Varias poblaciones de Mesopotamia, se dedicaban esencialmente a la agricultura, principalmente cultivaron: pepinos, berenjenas, cebada, trigo y frutas como moras y granadas (Monroy, 2004, pp. 14-15).

En Egipto, aprovecharon las tierras que se encontraban a orillas del río Nilo para el cultivo de productos como ajo, melón, sandía e higos. El fracaso o el éxito de las cosechas eran determinadas por la crecida del río, mientras que las grandes praderas húmedas que los rodeaban eran idóneas para la crianza del ganado (Monroy, 2004, pp. 15-16).

De la misma manera, Grecia aprovechaba los productos que su cercanía al mar le brindaba, el pescado es uno de los principales actores de su gastronomía. La escasa vegetación que presentan sus tierras solo permitía a sus pobladores realizar labores de labranza. Grecia contaba con gran cantidad de productos importados de Asia Menor como los dátiles, nueces y membrillos (Monroy y Martínez, 2015, p. 21).

Por otro lado, Roma fue otra de las civilizaciones importantes que se caracterizó por asimilar las riquezas de los pueblos que conquistaban, y la gastronomía no fue una excepción. Tras varias conquistas se convirtió en la ciudad de mayor importancia del mundo antiguo por lo que su cocina se caracterizaba por el uso de productos que procedían de una gran cantidad de lugares, por ejemplo las “ostras” de la ciudad de Tarento, “dátiles”, traídos desde Egipto o “cabritillos” desde la colonia de Ambracia (Monroy, 2004, p. 25).

Gracias a varios personajes importantes como el general Lúculo u Octato Ponciano llegaron nuevos productos a otras tierras, el granado a Roma o el “escargo” a las costas italianas. La gallina se introdujo a Italia desde Grecia (Monroy y Martínez, 2015, p. 24). De la misma manera, el “*garum*”, ampliamente consumido por los romanos, fue fuertemente comercializado por los griegos de tal manera que llegó a diversos lugares (Monroy y Martínez, 2015, p. 39).

Con la caída del Imperio Romano, se marcó el inicio de Constantinopla, considerado el eje central del comercio del mundo antiguo. Su gastronomía fue muy influyente principalmente en Oriente y Occidente (Monroy y Martínez, 2015, p. 40).

Por otra parte, Monroy y Martínez (2015, p. 69) afirmaron que la emergente comunicación entre los pueblos de Oriente favorecía el correcto intercambio de productos. Desde China e India, pasando por Persia, llegaron productos como las especias. Gracias a los persas se dio a conocer el caviar, mientras que la técnica para la elaboración de los sorbetes pasó desde China hasta la India.

El fin de la Edad Media con la caída de Constantinopla dio inicio al Renacimiento y de una cocina considerada como más de lujo. Durante este periodo se produjo un acontecimiento trascendental, el cual fue el descubrimiento de América y con ello el intercambio de productos totalmente desconocidos como la papa, el tomate y el ají (Monroy y Martínez, 2015, p. 69).

Por 1789, la cocina empezó a florecer de manera significativa de la mano de varios cocineros como Marie-Antoine Carême, principalmente en Francia, que fue considerado como el centro gastronómico. Su cocina más refinada fue producto de la abundancia de productos que poseía como la oliva, quesos, mantequilla, miel y setas. Francia se caracteriza principalmente por su cocina regional, la cual aprovecha de manera idónea la riqueza de cada región y preserva sus preparaciones tradicionales a pesar del paso de los años como el volován, crepas, pato a la naranja o la carpa a la Chambord (Monroy y Martínez, 2015, pp. 123-125).

La historia de la gastronomía no se detiene, sino que con la globalización y el desarrollo de las nuevas tecnologías varias de las preparaciones tradicionales, que forman parte del patrimonio cultural inmaterial de los pueblos han sido difundidas por todo el mundo (Monroy y Martínez, 2015, p. 147).

El Patrimonio Cultural Inmaterial de cada parte del mundo es la transmisión de conocimientos que pueden ser referentes a los usos alimentarios, los cuales pasan de una generación a otra y son recreados por los grupos y comunidades propias de cada lugar en función de tres aspectos vitales como lo son el entorno, la historia que los identifica y la interacción con la naturaleza (Comité Organizador, 2014, p.11).

En este proceso de transmitir los usos alimentarios de un producto a las siguientes generaciones intervienen un número considerable de personas, las mismas que también participan en varios procesos requeridos que van desde la obtención y recolección de insumos, hasta que estos son transformados en preparaciones tradicionales, muchas ligadas a festividades (Comité Organizador, 2014, p. 12).

Las cocinas tradicionales resultan de amplios procesos históricos y colectivos que se mantienen latentes gracias a la transmisión informal de los mismos. Por otra parte, las cocinas tradicionales van ligadas con el entorno natural, las

migraciones, el comercio, la introducción de productos, la cultura, el clima y el proceso de producción empleado para la obtención de los alimentos a ser usados en las preparaciones, tomando en cuenta que el mismo se encuentra relacionado con los saberes y costumbres de cada territorio (Comité Organizador, 2014, p. 12).

Según Shulman (2002, p. 4) al realizar una revisión de cómo se dio la evolución de la gastronomía, se puede comprender de mejor manera porque es difícil hablar de la comida de Asia sin tomar en cuenta la influencia que tuvo el Imperio persa y el impacto de su muy ventoso e inhóspito entorno.

De la misma manera, es complicado realizar un estudio de la cocina de china y la parte del sudeste asiático sin considerar que los chiles o también llamados ajíes fueron introducidos por los mercaderes europeos luego de que América fuera conquistada (Shulman, 2002, p. 4).

Las cocinas mediterráneas, por su parte, tienen muchas influencias árabes gracias a la expansión de los mismos que tuvo lugar en la Edad Media y varios de sus sabores característicos son el resultado de ingredientes que también procedían de América como el tomate (Shulman, 2002, p. 4).

La manera de cocinar se trasladó con los pueblos cuando estos emigraban o cuando se daban las grandes expansiones de los imperios como el romano. Por otra parte, es importante tomar en cuenta que el desarrollo del comercio también generó un gran impacto en las preparaciones tradicionales alrededor del mundo como el comercio de las especias o del azúcar en América. Incluso, varias de las migraciones forzadas de la historia como la de varios esclavos africanos fueron partícipes de la evolución de varias cocinas locales, por ejemplo, varias de las preparaciones más tradicionales de Brasil son parecidas a las de África (Shulman, 2002, p. 5).

Al igual que otras cocinas, el norte de África tiene influencia árabe, quienes dieron a la cocina de este sector el uso de esencias aromáticas y el uso de especias. Durante los siglos XVI y XVII, los judíos y los moros que habían sido expulsados de España regresaron a África trayendo consigo su gastronomía (Shulman, 2002, p. 124).

Como se mencionó anteriormente, la geografía y el clima son determinantes en la forma de alimentación de los pueblos. En ciertas partes del mundo, las condiciones de la tierra no son aptas para el cultivo por lo que varios pueblos buscan alternativas ante este problema como la agricultura como un medio para sobrevivir, pero otras son totalmente aptas para cultivar ciertos productos, como los olivos en el Mediterráneo (Shulman, 2002, p. 34).

Varios de las preparaciones tradicionales nacen en parte del estilo de vida que adoptan los pueblos en función del entorno que los rodea y las condiciones que la naturaleza les otorga. Una cocina tiene mayor posibilidad de ser más diversa si su agricultura y la influencia de varias culturas también lo es (Shulman, 2002, p. 34).

Particularmente, alrededor de una cuarta parte de Europa Central posee gran cantidad de bosques, los cuales fueron fundamentales en la alimentación de sus habitantes. Esta zona fue habitada en primera instancia por los eslavos, quienes acidificaban varios de sus alimentos con ingredientes como el vinagre y consumían gran cantidad de cereales. Con el pasar de los años sus tierras se dividieron formando diversos pueblos que fueron rodeados por grandes imperios como el austrohúngaro. Pero de cada imperio por el que fueron conquistados recibieron un legado. El “*gulasch*”, es un legado para esta zona del Imperio austrohúngaro. De la misma manera, los largos inviernos que se viven en esta zona han dado como resultado una comida muy contundente que ayude a las personas a resistirlos de mejor manera (Shulman, 2002, p. 34).

Otro ejemplo de la influencia del clima y las migraciones es el Oriente Medio, los países que lo conforman son secos y cálidos, como consecuencia su tierra es desértica, aunque posee ríos como el Nilo, los cuales son importantes para las cosechas. Su comida típica tiene influencia no solo de las tribus indígenas beduinas, sino de otras civilizaciones como los egipcios. De la misma manera, los árabes introdujeron a la cocina de esta zona el uso de especias como el cardamomo y esencias florales como el agua de azahar (Shulman, 2002, pp. 118-119).

Por otra parte, los platos tradicionales también tienen gran relación con las festividades y tradiciones locales, por ejemplo, en Grecia se sirven varias preparaciones típicas durante las festividades religiosas como la “*magiritsa*”, una sopa que se asocia con estas épocas o su pan de pascua tradicional cuyas trenzas representan la Trinidad y los huevos de pascua rojos que lo adornan, la sangre de Cristo (Shulman, 2002, p. 100).

Las cocinas tradicionales reflejan las influencias de varias partes del mundo. Todos los factores antes mencionados se han conjugado para crear varios de los platos que son degustados y encierran siglos o años de historia y nos permite comprender de una manera más amplia porque los sabores de cada lugar son diferentes, pero en esencia poseen alguna similitud que viene dada por su origen innegable.

El desarrollo del hombre en América fue diferente a la forma en la que se dio en Europa. Varias investigaciones apuntan que los primeros habitantes de América llegaron desde Siberia al cruzar el estrecho de Bering posiblemente en búsqueda de alimentos o por los ataques enemigos. Contaron con grandes extensiones de terreno que les permitían recolectar raíces y varias frutas sin correr ningún riesgo de ataque, ya que no había un número considerable de personas (Monroy y Martínez, 2015, p. 28).

En el año 12 000 a.C. el hombre alcanzó la parte suroeste del continente americano y emplearon sus lanzas para la caza de grandes animales como mamuts, lo cual les permitió gozar de una mejor alimentación y como consecuencia aumentar la población (Monroy y Martínez, 2015, p. 28). Cabe destacar que para esa fecha los demás continentes ya poseían un número considerable de personas, mientras que América no estaba habitada durante el periodo cuaternario, por lo que se puede decir que el desarrollo cultural en este continente fue bastante tardío.

Fue en Mesoamérica, actual territorio de México y en la parte norte de Centroamérica en donde se desarrollaron las grandes civilizaciones, sin dejar de mencionar a los Incas, quienes se desarrollaron en Perú. La alimentación de los indígenas del territorio mesoamericano se basó en dos pilares fundamentales los cuales fueron el maíz y el chile o ají, aunque también cultivaron productos como las calabazas o el fréjol (Monroy y Martínez, 2015, p. 29).

Por el año 2000 a. C. el maíz se extendió hacia América del Sur debido a que es una planta que se caracteriza por adaptarse a varios climas. De la misma manera, su alimentación también consistía en tomate, amaranto, chayotes, algas y frutas como el mamey, jícama, cerezas, chirimoya, etc. Sus primeras preparaciones contenían elementos como achoite, vainilla y varias hierbas. En América del Sur además del maíz se destacó el cultivo de papa y camote, los cuales años más tarde serían importantes alimentos para el resto del mundo (Monroy y Martínez, 2015, p. 57).

Por otra parte, la alimentación de los indígenas estaba muy ligada con la religión, ya que agradecían a los dioses toda la abundancia que les permitía estar correctamente alimentados. También, ofrecían distintos alimentos a sus dioses como pulque (bebida fermentada) o pan. Durante las celebraciones funerarias era tradicional la preparación de alimentos (Monroy y Martínez, 2015, pp. 30-31).

Para los indígenas de Mesoamérica productos como la leche, huevos de gallina, trigo y la carne proveniente de diferentes ganados eran totalmente desconocidos, mientras que en Europa eran considerados como básicos. A pesar de no contar con estos alimentos su alimentación no era deficiente, ya que obtenían los nutrientes necesarios para el organismo de una manera distinta a los europeos y gozaron de una buena salud (Monroy y Martínez, 2015, p. 58).

Con la llegada de los europeos a América se produjo el encuentro de dos mundos distintos. Cada uno con sus propias costumbres, cultura e historia. Los españoles además de introducir al Nuevo mundo su idioma, costumbres y religión, también introdujeron animales y plantas que ocasionaron un cambio significativo en la forma de alimentación de los pueblos indígenas (Long, 2003, p. 9).

Según Long (2003, p. 10) los intercambios de productos entre ambos continentes a finales del siglo XV significó el cambio de la dieta de ambos territorios. Es difícil hablar de la dieta de varios países del Mediterráneo sin considerar todos los productos provenientes de América.

El arroz, el maíz, el trigo y la papa son los principales actores de las dietas mundiales. Tanto la papa como el maíz provienen de América y en un comienzo eran productos rechazados y considerados inferiores por los europeos, sin embargo a mediados del siglo XVIII fueron vitales para incrementar la población en Europa (Long, 2003, p. 10).

En México, los productos provenientes de Europa que generaron mayor impacto en la dieta de sus habitantes fueron el azúcar, el trigo, la carne, los cítricos, el ajo y la cebolla. Mientras que en Europa fueron el cacao, el ají, la papa, el tomate y los frijoles. En el siglo XVI la cocina medieval española, la cual posee influencias árabes llegó a América. Esta cocina se caracterizó por el uso del arroz, azúcar, cítricos y la berenjena, los cuales han perdurado en la cocina

actual de México. Países como Cuba, poseen influencias no solo españolas, sino también africanas (Long, 2003, p. 12).

La cocina latinoamericana ha cambiado desde la conquista hasta convertirse en lo que conocemos hoy en día. La cocina de algunos países de Centroamérica como: El Salvador, Costa Rica, Nicaragua, Panamá y Belice tienen influencia azteca, española y maya (Lambert, 1998, p. 19). Entre los primeros colonizadores se encontraban portugueses y españoles, quienes introdujeron gallinas y cerdos al territorio americano, vacas en las pampas de Argentina y en la parte de la Patagonia varias ovejas (Luard, 2005, p. 9).

En el año de 1498, Colón descubrió Venezuela, el cual no se encontraba habitado por civilizaciones indígenas por lo que su cocina básicamente es colonial con influencias del resto de países de Latinoamérica, su plato típico se basa en una receta proveniente de España del siglo XVI denominada “ropa vieja” (Lambert, 1998, p. 21).

Por su parte, la cocina colombiana se caracteriza por ser variada y original. En la costa emplean la leche de coco junto con las carnes, pescado, pollo y arroz, mientras que en las altiplanicies colombianas se emplea como base de su alimentación la papa blanca. Entre uno de sus platos tradicionales destaca el ajiaco de pollo bogotano (Lambert, 1998, p. 22).

La gastronomía chilena posee características muy similares a la de los demás países de América del Sur, sin embargo, se basa en dos ingredientes básicos de la gastronomía española como lo son la cebolla y el ajo. Entre unas de sus preparaciones tradicionales destacan el caldillo de congrio (Luján, 2012, p. 272).

En el caso de Perú, la cocina cusqueña se fue enriqueciendo con el paso del tiempo, tanto su comida como bebidas se vinculan a las festividades y a las estaciones del año. Su cocina tiene influencias incas, republicanas, española y contemporánea (Olivas, 2008, p. 13).

Las salsas de ají son una preparación importante en esta zona. Perú también recibió influencias de los inmigrantes chinos durante el siglo XIX, lo que dio como resultado preparaciones como el arroz chaufa o el tallarín saltado, así como también influencias francesas e italianas. Entre las preparaciones tradicionales más destacadas en la actualidad se encuentran el ceviche, papas a la huancaína, pollo a la brasa o la causa limeña (Olivas, 2008, p. 24).

Brasil, tiene influencia de tres culturas africana, portuguesa e indígena. Los africanos le aportaron a su cocina con productos como *aceite de dendé*, coco, *quingombós* y *judías de careta*, mientras que los portugueses aportaron con el uso de guisos, consumo de pescado salado y la carne, como consecuencia los churrascos son muy tradicionales en Río y Bahía (Luard, 2005, p. 15).

En cuanto a Argentina, la mayoría de sus habitantes tienen descendencia española e italiana. Su gastronomía se basa principalmente en la carne de cordero, buey o carnero que pueden ser asados o a la brasa. Uno de sus platos nacionales se conoce como matambre (Luján, 2012, p. 266).

Por otra parte, es importante destacar que entre varios lugares de Latinoamérica, Perú se ha convertido en unos de los principales destinos gastronómicos debido a la apreciación de su patrimonio cultural intangible, el cual incluye a la cocina (Unigarro, 2010, p. 14).

Se puede decir que las costumbres culinarias difieren de un territorio a otro. Los países en la costa del Pacífico les gustan los platos de cuchara, mientras que países como Argentina, Chile, Paraguay, Uruguay y Brasil consumen carne asada en grandes cantidades y el consumo de verduras y pan no es sumamente importante. Tanto los brasileños como caribeños de origen africano gustan consumir los despojos (Luard, 2005, p. 14).

La cocina latinoamericana no es compleja ni con técnicas de gran dificultad y es el resultado de un encuentro de culturas, migraciones e intercambios de

productos, acompañado de la influencia del entorno y el clima que difieren de un país a otro.

Ecuador posee una cocina que se alinea con las técnicas culinarias y con los principios propios de los países de América que se encuentran en el Pacífico meridional, sin embargo, posee características que la distinguen del resto de países latinos debido a que goza de una amplia biodiversidad, así como también una cultura rica en tradiciones como resultado de la mezcla de varias culturas.

En Ecuador se conoce como comida típica o comida criolla al conjunto de preparaciones que forman parte de la cocina ecuatoriana. La comida típica ecuatoriana posee elementos que permiten representar al país e identificarlo y es como un espejo que refleja la identidad colectiva. Los sabores se combinan y se forman a partir de las tradiciones de las culturas de antaño (Cuvi, 2001, p. 14).

Por otra parte, los ciclos de la naturaleza, el tipo de terreno, las variantes climáticas y las técnicas locales de agricultura influyen directamente en la gastronomía ecuatoriana. De la misma manera, las tradiciones, clima, población y vegetación predominantes en cada una de sus cuatro regiones: Costa, Sierra, Oriente e Insular, diferencian las preparaciones de una región a otra (Cuvi, 2001, p. 14).

Los climas también varían en el interior de cada una de las regiones y es un factor determinante para la producción agrícola y para la crianza de los animales destinados para la alimentación (Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, 2005, p. 231). Sobre esta geografía tan diversa se desarrolla la historia de la gastronomía ecuatoriana, la cual se ha visto ligada a las influencias culturales y las guerras de conquista.

En la Sierra los diversos pisos ecológicos permitieron obtener una gran diversidad de cultivos y facilitaron la recolección de frutos silvestres y plantas medicinales. Los habitantes de aquella época cultivaron maíz, fréjol, quinua y

papa en los hoyos interandinos, mientras que el algodón y los cicales se dieron en el valle del Chota, el cual posee un clima cálido (Comité Organizador, 2014, p. 31).

En las altiplanicies ecuatorianas, los pueblos se alimentaban básicamente de vegetales y consumían poca carne. Antes de que los Incas llegaran a tierras ecuatorianas, los habitantes ya conocían consumían cuy y llamas. La cocina prehispánica en Quito se desarrolló entre el 1000 a.C. y el 1533 d.C. aproximadamente. En las preparaciones de la cocina prehispánica podemos destacar la presencia de alimentos como: quinua, maíz o el zambo y las variedades de mazamoras como la de maíz y de locros como el locro de mashuas o de conejo (Comité Organizador, 2014, p. 31).

En Ecuador, el maíz ha tenido una importancia histórica, ya que fue el alimento base de varias culturas precolombinas como Las Vegas o la Valdivia. Sin el maíz la cocina tradicional ecuatoriana sería muy pobre en variedad (Cuvi, 2001, pp. 31-32).

La llegada de los españoles marcó el inicio de la cocina colonial donde ocurre una fusión de sabores entre el siglo XVI y XIX gracias a la introducción de productos como: cerdo, trigo, arroz, garbanzo, col, lechuga, coliflor, frutillas, higos, caña de azúcar, maní, queso, carnes, manteca, naranjilla, entre otros. Por 1535, el fray Jodoco Ricke introdujo la primera semilla de trigo. Este acontecimiento favoreció el desarrollo de la elaboración de pan en el territorio, el cual se dio en un comienzo en hornos de ladrillo, mientras que con el azúcar se elaboraron garrapiñadas y colaciones. Asimismo, la introducción de métodos de cocción europeos como la fritura permitió preparaciones como empanadas (Comité Organizador, 2014, pp. 33-34).

Los primeros españoles pasaron grandes hambrunas hasta que aprendieron a comer la yuca, el maíz y la papa. El choque de culturas no solo alteró la comida de los habitantes de aquella época, sino también las artes, la cultura y las

artesanías. Por las colonias americanas circulaban diferentes personas y recetas que cambiaban de nombre e ingredientes cuando las personas iban de una zona a otra y de acuerdo al entorno. De esa forma, el cocido español se convirtió en el sancocho criollo (Cuvi, 2001, p. 118).

Por otro lado, la Sierra ecuatoriana abarca varios territorios costeros y goza de una gran diversidad geográfica. Son numerosas las recetas que se preparan a lo largo del callejón de los Andes como lo son: *tripa mishqui*, fritada de cerdo, chicharrón, hornado, cuero de chanco, menudo, empanadas de viento, choco asado, quimbolitos, tortillas, mistelas, chicha de jora, maíz, mashua, manzana, quinua o morocho (Cuvi, 2001, p. 119).

Pichincha es una de las provincias importantes de la Sierra que cuenta con abundantes preparaciones. Por ejemplo, en Cayambe se observa preparaciones tradicionales como los biscochos, mientras que en Sangolquí destacan los emborrajados de pata de chanco y el chanco hornado acompañado de tortilla de papa (Cuvi, 2001, pp. 121-125).

Aunque las cocinas se caracterizan por el uso de los productos que el medio ofrece, existe suficiente evidencia de que el intercambio ha permitido que las comunidades tengan acceso a productos de distintas partes (Unigarro, 2010, p. 83).

La presencia de varios grupos étnicos diferenciados entre sí en Ecuador ha permitido que las cocinas tradicionales sean variadas. Durante la época prehispánica uno de los pueblos más importantes en el noroccidente de Pichincha fueron los Yumbos que se caracterizaron por comercializar e intercambiar productos (Unigarro, 2010, p. 95).

La diversidad que posee el noroccidente de la provincia de Pichincha se debe a la convergencia de la Costa y los Andes, en la cual preparaciones el caldo de gallina criolla con yuca son un ejemplo de esta fusión.

Las cocinas de cada pueblo que forman del conjunto conocido como la cocina ecuatoriana se han convertido en una forma de transmisión de las memorias que poseen los pueblos y cumple una función de acercar a los seres humanos. La cocina no es solo una expresión del pasado, sino que se recrea en la cotidianidad cada vez que una preparación es servida durante una celebración tradicional o cuando se eligen los diferentes ingredientes que conforman una preparación.

Como se mencionó anteriormente la cocina ecuatoriana se basa en la influencia de tres herencias culturales con sus respectivas diferencias: la afro, que llegó al país por un violento proceso de esclavitud, la española durante la conquista y los pueblos indígenas. Actualmente, Ecuador enfrenta el reto de lograr difundir este gran legado gastronómico enriquecido de historia (Unigarro, 2010, pp. 85-87).

CAPÍTULO II

En el presente capítulo se exponen aspectos básicos de la parroquia Nanegalito como: su localización, clima, historia, principales atractivos turísticos, demografía, producción y recursos. De la misma manera, se presenta el patrimonio de la parroquia que incluye: sus fiestas tradicionales atadas a platos emblemáticos de la zona y su variada gastronomía.

2.1. Localización de la parroquia Nanegalito del Cantón Quito.

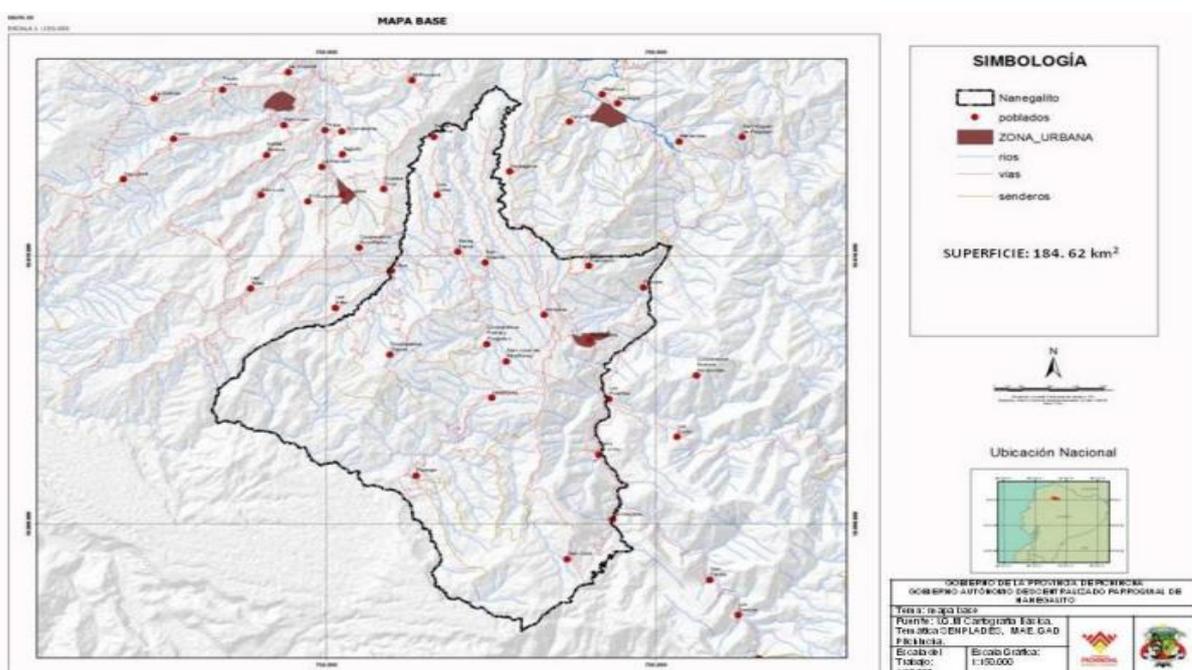


Figura 1. Mapa base de Nanegalito.

Adaptado de Gobierno Autónomo Descentralizado de Pichincha, 2012b.

Nanegalito es una zona de gran importancia y tradición que forma parte del noroccidente del Distrito Metropolitano de Quito de la provincia de Pichincha. Cuenta con 15 barrios de los cuales 5 son urbanos: Hospitalario, San Francisco, Orquídeas, Centro Poblado y La Colina y 10 son rurales: Cartagena, La Armenia, San Sebastián del Pachijal, Los Dos Puentes, Barrio Lindo, Tandayapa, Tulipe, Santa Elena, Miraflores y San Vicente. La superficie aproximada de la parroquia es de 184.62 km² (GADPP, 2012a).

2.2. Clima.

Nanegalito posee un clima privilegiado, las estribaciones cordilleranas irregulares se encuentran cubiertas de bosques húmedos. La temperatura media oscila entre 17 °C y 22 °C, mientras se tienen registros de una pluviosidad media anual de aproximadamente de 3000 mm (Jara, 2006, p. 8). Los bosques naturales siempre verdes cubren los relieves y estribaciones con presencia de neblina y garúas (Jara, 2006, p. 25). La neblina es producto del cruce de los aires calientes de la Costa con los vientos fríos de la Sierra. En la parroquia se originan las nubosidades que suben a los Andes por lo que se conoce a Nanegalito como el pueblo en donde nacen las nubes (Espinosa, 2005, p.19).

2.3. Historia de la colonización del noroccidente de la provincia de Pichincha.

La historia de la colonización del Ecuador empezó mucho antes de la conquista de los españoles. Son los pueblos aborígenes los verdaderos protagonistas de toda una historia de asentamiento y desarrollo que se remonta a aproximadamente doce mil años antes de Cristo y concluyó a principios del siglo XVI. Los primeros pobladores se asentaron en la Andinoamérica Ecuatorial (forma en la que Ayala Mora hace referencia a las tierras andinas de Latinoamérica) dando inicio a la Época Aborígen (Moreno, 2008, p. 10).

Los primeros habitantes ocuparon el callejón interandino y la península de Santa Elena, mientras que el resto de la Costa permaneció deshabitada. En cuanto a la Amazonía se cree que pudieron darse algunas migraciones desde esta zona o que se realizaron algunas excursiones no muy profundas a este territorio. Durante el periodo Paleoinidio (1400 y 3900 a.C.) los cazadores y recolectores serranos se asentaron al pie del volcán Ilaló de la provincia de Pichincha en el 9000 a.C. (Moreno, 2008, p. 11).

Varios estudios afirman que el hombre ingreso al territorio ecuatoriano como cazador especializado. La Andinoamérica Ecuatorial tenía características

adecuadas para el desarrollo de los primeros procesos agrícolas. La península de Santa Elena fue considerada un centro de domesticación de las plantas. Entre las principales sociedades agrícolas incipientes destacaron Las Vegas. Durante este periodo (3900 a.C.-1900 a.C.) los grupos de personas se organizaron en tribus. Las pequeñas aldeas se alimentaron principalmente de maíz y ya se registra el uso de los primeros textiles con algodón (Moreno, 2008, pp. 18-19).

Con el tiempo se fueron desarrollando varias sociedades agrícolas superiores. En la provincia de Pichincha al norte de la ciudad de Quito destacó la cultura Cotocollao (2000 a.C.-500 a.C.). La cultura Cotocollao se caracterizó por ser sedentaria y dedicarse a la agricultura. Cultivaron varios productos, principalmente el maíz, la quinua, el chocho y la calabaza y pronto se convirtieron en un núcleo económico multirregional. Intercambiaron principalmente la obsidiana. Fruto de estos intercambios nacientes con los habitantes de territorios más calientes, tuvieron acceso a productos exóticos del noroccidente de Pichincha como el algodón, con el cual fabricaron sus prendas, sal, ají y posiblemente coca. La erupción del volcán Pichincha o del Pululahua enterró al poblado de Cotocollao, provocando su desaparición en el 500 a.C. (Moreno, 2008, pp. 24-25).

Del periodo cerámico conocido como Desarrollo Regional en la región Sierra se tienen pocos datos, en gran parte por las actividades volcánicas durante este periodo. Existe un vacío importante entre el 500 a.C. y el 959 d.C. Entre el 550 a.C. y el 1470 d.C. empezaron a desarrollarse las sociedades agrícolas supracomunales. Durante este periodo se intensificó el intercambio de productos y las organizaciones tanto económicas como sociales eran más complejas (Moreno, 2008, pp. 27-29).

2.3.1. Los Yumbos.

Entre unas de las sociedades agrícolas supracomunales destacan los Caranquis y los Yumbos. Tanto la cultura material como la lengua de los Yumbos era muy

similar a la de los Caranquis que se ubicaron entre el río Chota al norte y el río Guallabamba al sur. Entre otras similitudes destacan la forma y el tipo de cerámica y la construcción de tolas con formas trapezoidales. Las evidencias indican que los Yumbos y los Caranquis fueron parte de una misma macrocomunidad étnica o fueron parte de la misma cultura. Aunque aún existen dudas sobre si los Yumbos son originarios de la zona habitada por los Caranquis o si los Caranquis son originarios del territorio de los Yumbos. Sin embargo, la teoría más aceptada es la primera, debido a que se descubrió una ruta que conecta ambos territorios, la cual se cree los Caranquis trazaron como un proceso de expansión de su territorio (Espinosa, 2005, pp. 35-37).

Los Yumbos fueron una sociedad pacífica que se desarrolló en varios campos como la arquitectura, vialidad, agricultura y comercio, con sólidos principios políticos, religiosos e ideológicos (Jara, 2006, p. 115). El cacique tenía el control ideológico y político, mientras que los rituales y ceremonias eran dirigidos por los sabios, "*yachakkunas*" (*se denomina al individuo reconocido por poseer poderes sobrenaturales o en la medicina*) o shamanes (Jara, 2006, p. 123).

Los límites culturales en donde se localizó la nación Yumbo son: el río Íntag al norte, Cachillacta y Cariyacu al este, Mindo al sur y Mashpi al oeste (Jara, 2007, p. 123). Los Yumbos ocuparon este territorio unos 1.300 años después de los últimos pobladores del Formativo, quienes desaparecieron por las erupciones volcánicas, como una segunda civilización a partir del 800 (d.C.) (Jara, 2007, p. 175). La ocupación Yumbo abarcó 900 km² de las actuales parroquias de Nanegal, Gualea, Pacto y Nanegalito (Jara, 2006, p.19).

Plasmaron su cosmología a través de mensajes encontrados en "*petroglifos*" (*pedras en las cuales varias culturas ágrafas grabaron diseños de tipo simbólico, indicativo, conmemorativo y se cree que hasta ritual*). La nación Yumbo empezó a construir varios centros sagrados cuyo fin era la formación de sabios, estudio de la astronomía, culto a dioses cósmicos, medición, cálculo del tiempo y la planificación geométrico-ritual. La datación arqueológica indica que estos

centros fueron construidos hace 1.200 a.C. durante el periodo de Integración (Jara, 2007, p. 14).

Los Yumbos se caracterizaron por ser comerciantes de productos de primera necesidad e intercambiaron productos como: oro, ají, sal, algodón y coca no solo en la región andina, sino también en la región costeña. También, buscaron productos exóticos como obsidiana y la *Spondylus princeps*. Además, eran respetados por sus vastos conocimientos en medicina (herbolaria) y construyeron grandes infraestructuras arquitectónicas cuyo objetivo era controlar todo el territorio desde aquellos altos miradores (Jara, 2007, p. 14). La arquitectura de los Yumbos se caracterizó por grandes construcciones piramidales de tierra denominadas “*tolas*” (*acumulaciones artificiales de tierra que pueden ser tener diferentes funciones, formas y tamaños*) (Jara, 2007, p. 98).

Los “*culuncos*” (*caminos que se abren paso a modo de profundas trincheras con una profundidad entre 2 y 5 metros*), cuya función inicial fue la de unir los complejos arquitectónicos entre sí y los piedemontes, permitieron extender las relaciones comerciales en primera instancia locales, luego regionales y por último interregionales (Jara, 2007, p. 115).

Por otra parte, construyeron varios recintos semi-subterráneos en forma de piscina que se encuentran cubiertos por “*mamposterías*” (*obra de albañilería compuesta de piedras que nos han sido labradas y se encuentran unidas con argamasa, cal, barro, yeso o cemento*) de piedras. Estas piscinas tienen formas de semicírculos, círculos, rectángulos y polígonos que cuentan con una red de canales de suministro y acometida que distribuían el agua a varias estructuras (Jara, 2007, p. 15). Las piscinas tienen una profundidad media correspondiente a 1,90 metros y tanto las paredes de la base de las mismas como la base fueron construidas por piedras lisas y planas (Jara, 2007, p. 18).

La cultura Yumbo manejaba con precisión la geometría general. Utilizaron estos conocimientos para organizar el asentamiento y trazado de las piscinas de Tulipe. La piscina circular cumple una función astronómica como observatorio lunar y solar (Jara, 2007, p. 164).

Existen varios factores que acabaron con el sistema organizado de los Yumbos. Aunque los Incas llegaron al territorio de los Yumbos, su presencia no tuvo un impacto notable, además existen varios indicios de que su permanencia fue muy corta en las montañas noroccidentales. Según varios historiadores el país de los Yumbos fue un refugio que empleó Rumiñahui para los tesoros de Atahualpa, así como también para los tesoros de su padre Huayna Cápac, sus esposas e hijos, incluso para la momia de Atahualpa (Jara, 2007, p. 144).

El país Yumbo probablemente sorprendió a los Incas al ser un lugar escondido, alejado de los problemas que ocurrían en ese momento en varias partes de la Sierra por la llegada de los españoles, dotado de culucos y de varios productos de primera necesidad, por lo que posiblemente formaron alianzas con los Yumbos con el fin de contar con una fuente de aprovisionamiento, descanso y refugio (Jara, 2007, p. 207).

La erupción del Pichincha en 1660 sumergió en el olvido todas las estructuras de los Yumbos, así como su patrimonio religioso (Jara, 2007, p. 211). La montaña destruyó al pueblo que antes ya había soportado erupciones, sin embargo, en aquella ocasión los efectos fueron mucho más devastadores (Jara, 2007, p. 217). No se tiene claro que ocurrió con los sobrevivientes, pero los efectos del dominio y la invasión de los Incas en los pueblos serranos entre 1470 y 1533, principalmente en Quito que era un lugar vital para la actividad comercial, la repercusión caracterizada como *etnocida* de la conquista española, las catástrofes ligadas a la erupción y las enfermedades, desestructuraron a los Yumbos (Jara, 2007, p. 219).

Algunos Yumbos huyeron a la costa esmeraldeña, otros se interesaron en algunos pueblos vecinos del Sur con lo son los Quijos y los Tsáchilas y muchos migraron a la Amazonía debido a que era una zona con un clima muy parecido al que estaban acostumbrados (Jara, 2007, p. 219).

Durante la época colonial (1529 a 1740), los Yumbos aún mantenían algunos aspectos de su autonomía y actividades comerciales. Las autoridades coloniales empezaron a crear las misiones de los Padres de la Merced conocidos como Mercedarios para catequizar a los yumbos y varios sistemas de caciques locales con el fin de recolectar tributos, así como también varias haciendas dedicadas a la producción de caña de azúcar que empleaban mano de obra local. En 1673 algunos Yumbos restantes abastecieron de miel, fruta y madera fina a las poblaciones indígenas de San Roque y San Blas (Ramón, 2001, p. 36).

Entre 1740 y 1940 existió una gran escasez de mano de obra en el noroccidente de Pichincha y varios terratenientes tuvieron grandes problemas de transporte por la falta de caminos transitables, problema que persistió hasta los años cuarenta. Este periodo también se produjo la desaparición de los Yumbos como grupo étnico (Ramón, 2001, p. 36).

El último periodo de colonización del noroccidente de Pichincha que va desde 1940 hasta los tiempos modernos se caracterizó por la creación de carreteras, crecimiento de centros poblados, desaparición de los recursos provenientes de los bosques, expansión del ganado, de la caña de azúcar y el aguardiente (Ramón, 2001, p. 43).

El desarrollo de carreteras como la carretera Calacalí-Nanegalito-Puerto Quito permitió que los centros poblados de la parroquia se sitúen a lo largo de las carreteras, lejos de los ríos. Elementos invariables más notables de los colonos modernos y de los antiguos habitantes que fueron los Yumbos y montañeses son el intercambio de productos y la importancia de la familia. Los pobladores del

noroccidente han mantenido vigente los lazos antiguos de intercambio con los mercados quiteños (Ramón, 2001, pp. 45-46).

2.4. Historia de la parroquia.



Figura 2. Parroquia Nanegalito.

Adaptado de Superintendencia de la Información y Comunicación, 2015.

Nanegalito es una de las parroquias rurales del noroccidente más jóvenes de Distrito Metropolitano de Quito que se estableció en 1952.

2.4.1. Nanegal Chico.

Por los inicios del siglo XX la revolución liberal ocasionó varias movilizaciones militares que obligaron a que las rutas Quito-Esmeraldas volvieran a reactivarse. Debido a este acontecimiento los refugiados y viajeros aumentaron considerablemente. Cerca del río Alambi nació un pequeño asentamiento llamado en aquel entonces como “Nanegal Chico”. Se dice que el antiguo pueblo de Alambi renació como el poblado de Nanegal Chico.

Este naciente poblado con no más de cinco casas en un comienzo cumplía la función de un sitio obligatorio de descanso principalmente para las personas que salían de Pacto y Gualea, quienes pasaban la noche en el pueblo con sus mulas y bueyes de carga. Las casas se habían construido a una y otra orilla de una quebrada. Una mitad pertenecía a Gualea y la otra a Nanegal, que eran

parroquias civiles con varios años de antigüedad. Las primeras casas eran de materiales como la guadua o de hojas de bijao (Espinosa, 2005, pp. 68-69).

En Nanegal Chico se asentaron inmigrantes colombianos y personas provenientes de Nono que buscaban nuevas tierras para la producción de caña de azúcar y por ende de panela. En año 1890 llegó la Sr. Paulina Rivera, quien es considerada la primera colona del lugar y construyó su casa con materiales de la zona que servía a manera de posada para los viajeros que llegaban. Por 1900, la explotación agrícola se vio impulsada con la llegada del señor José María Cerón. Sin embargo, también estaban la Sra. Dolores Sura, quien tenía una pequeña chocita y dos inmigrantes colombianos Arturo Rivera y Sixto Ortega (Espinosa, 2005, p.71).

Las personas más longevas de Nanegalito también mencionan a la familia Rúaless y Correa como unos de los primeros habitantes. Por 1940 llegó a Nanegal Chico Don Gersán, quien impulsó la parroquialización (Espinosa, 2005, p.71). Poco a poco la parroquia se fue poblando de colonos que llegaban buscando suerte o por azar. Antes de la construcción de la carretera Nono-Tandayapa, la única vía de acceso a Nanegal Chico era un camino tortuoso de Nono por Suro construido por los Yumbos (Espinosa, 2005, pp. 74-75).

2.4.2. La parroquialización de Nanegalito.



Figura 3. Parroquia Nanegalito.

Adaptado de Superintendencia de la Información y Comunicación, 2015.

Por mediados del siglo XX, las parroquias Nanegal, Gualea y Mindo disputaban la jurisdicción de Nanegal Chico. El problema era que la quebrada en donde se ubicaron las primeras casas era el límite de Gualea y Nanegal y varias personas no sabían exactamente a donde pertenecían (Espinosa, 2005, p. 83).

De acuerdo a Espinosa (2005, p. 83) varias personas adineradas de Quito, con mucho interés en explotar el potencial de las tierras de Nanegalito, presionaron al Estado de turno para que se cree una vía secundaria que viniera desde Tandayapa hasta Nanegal Chico, con el fin de contar con mejores vías de acceso, y así mismo ayudaron financieramente a los pobladores para la parroquialización, pues necesitaban que la parroquia cuente con una clara jurisdicción y administración, sin embargo el mentor principal de la parroquialización fue Don Gestán Calderón.

La solución para dicho conflicto fue la fundación de una parroquia nueva, pero no contaban con suficientes personas para obtener la parroquialización, por lo que Don Gestán convocó a una gran minga a la cual asistieron varias personas y se quedaron en la parroquia aproximadamente tres días. Cuando las autoridades llegaron a Nanegal Chico durante la minga se dieron cuenta de que contaban con un número considerable de personas para convertirse en parroquia (Espinosa, 2005, p. 84).

Decidieron ponerle a la parroquia el nombre del alcalde de turno por su apoyo, sin embargo la ley lo prohibía, por lo que Don Gestán discutió con su esposa el nuevo nombre de la parroquia. Decidieron ponerle Nanegalito para que siempre se refieran a la parroquia con cariño y pueda distinguirse de la parroquia Nanegal (Espinosa, 2005, p. 86).

Nanegalito fue designada como nueva parroquia del Cantón Quito por el acuerdo del Ministerio de Gobierno y del Municipio el 14 de noviembre del año 1952. Para 1960, el pueblo ya contaba con luz eléctrica y la actual iglesia. Uno de los logros más importantes tanto de los moradores de Nanegalito como de sus autoridades

fue conseguir que la carretera Calacalí-La Independencia pase por el pueblo. La carretera se inauguró por inicios de los años noventa (Espinosa, 2005, p. 87).

La carretera modificó no solo el paisaje de la parroquia, sino también la vida de los moradores, quienes se asentaron en torno a las carreteras en lugar de los ríos. De esta manera Nanegalito se convirtió en pueblo de paso y de carretera, en el cual las personas se aprovisionan (Espinosa, 2005, p. 90).

2.5. Principales atractivos culturales y naturales.

2.5.1. El Museo de Sitio y Centro Ceremonial Tulipe.



Figura 4. Museo y Centro Ceremonial Tulipe.

Adaptado de Superintendencia de la Información y Comunicación, 2015.

El Museo de Sitio y Centro Ceremonial Tulipe se encuentran ubicados a 70 km de Quito en el barrio Tulipe al noroccidente de Pichincha. Para llegar a este atractivo cultural se debe recorrer por la vía a Pacto desde la comunidad La Armenia de Nanegalito hasta el barrio Tulipe (Condoy, 2007).

El valle sagrado de Tulipe es un gran complejo arquitectónico en el que se encuentran varias piscinas, tolas, culuncos y petroglifos (Jara, 2007, p. 11). El sitio arqueológico central abarca una superficie de 30 hectáreas y se extiende de Suroeste a Noroeste. Las piscinas se encuentran en una planicie de 800 metros de largo por 400 metros y el valle sagrado de Tulipe se encuentra entre las

parroquias de Gualea y Nanegalito a una altura de 1500 m.s.n.m. (Jara, 2007, p. 13).

Según el arqueólogo Hólguer Jara (2007, p. 48) en este sitio arqueológico se encuentran 8 piscinas, 2 semicirculares, 2 rectangulares, 1 cuadrada, 1 poligonal, 1 circular y 1 cámara. De la misma manera, existen diversos acueductos, unos con acabados precarios o sucos, otros con paredes de piedra, etc. (Jara, 2007, p. 94).

También, cuenta con un museo diseñado con parámetros museográficos más modernos en donde se exponen varios materiales rescatados de la cultura Yumbo como vasijas y se imparte información sobre los mismos. Los visitantes pueden aprender sobre la flora, historia, petroglifos, culuncos, tolas y descender al sitio en donde se ubican las piscinas con el fin de conocer su significado hasta la última piscina denominada la “piscina circular” (Jara, 2007, p. 243).

2.5.2. Reserva Orquideológica Pahuma.



Figura 5. Reserva Orquideológica Pahuma.

Adaptado de Flores, 2013.

La Reserva Orquideológica de Pahuma se encuentra a una altura de entre los 1.960 y 2.900 m.s.n.m. a una hora de la ciudad de Quito, para llegar es necesario recorrer la carretera Calacalí-La Independencia hasta el kilómetro 43. La reserva busca proteger las diversas especies de orquídeas que se encuentran en el noroccidente de Pichincha en su estado natural. Cuenta con 650 hectáreas, una

variedad de microclimas que favorecen el desarrollo de la flora, uno de los bosques nublados mejor conservados y aproximadamente 260 especies de orquídeas y 170 especies de aves entre las cuales destacan el gallo de la peña, samarrito y el tucán andino. Entre otros de sus atractivos destacan la cascada de Pacay y la del Gallo de la Peña, en la cual se puede practicar rapel (Condoy, 2007).

2.5.3. Reserva Río Alambi.



Figura 6. Río Alambi.

Adaptado de Salgado, 2009.

La reserva se encuentra localizada en la región del Chocó, unas de las zonas más megadiversas del país, para llegar a este paraíso natural se debe recorrer la autopista Manuel Córdova Galarza y después la vía Calacalí-La Independencia. Pasando El Pahuma se localiza el restaurante El Chozón, frente al cual se localizan las cascadas de la reserva. Comprende 250 hectáreas que se encuentran entre los 1.450 hasta los 2.200 m.s.n.m. y posee un bosque alrededor del río Alambi en el que se pueden encontrar jardines de orquídeas, aproximadamente 500 especies de aves reconocidas y senderos rodeados de árboles de limón, mandarinas, papaya y plátano, así como de hermosas cascadas formadas por el río Huaycapi (Condoy, 2007).

2.5.4. Río Tulipe.



Figura 7. Río Tulipe.

Adaptado de Pallero, 2013.

Para llegar a este atractivo natural se debe recorrer por la vía a Pacto desde la comunidad La Armenia de Nanegalito hasta el barrio San Vicente. Una vez en San Vicente se ingresa por una vía lastrada hasta la parte final y después se debe seguir por el sendero aproximadamente una hora para llegar al río. Antes de llegar se atraviesa un bosque que encierra una gran variedad de fauna y flora. Los bosques de palmito, caoba, tagua, guayabas, caimitos, entre otros, conforman el refugio para especies de la zona como lo son los monos, armadillos y pavas de monte. El río Tulipe se abre paso por las piedras volcánicas. Además, posee fosas perfectas para la natación (Condoy, 2007).

2.5.5. Refugio de Paz de las Aves.



Figura 8. Refugio Paz de las Aves.

Adaptado de Superintendencia de la Información y Comunicación, 2015.

El Refugio de Paz de las Aves se encuentra a unos 1.850 m.s.n.m. y a aproximadamente una hora y media de la ciudad de Quito, para llegar es necesario recorrer la carretera Calacalí - La Independencia hasta el kilómetro 66. Es un lugar ampliamente visitado por extranjeros y turistas nacionales por su extensa variedad de fauna y flora que busca la preservación de varias especies de aves, entre ellas el gallo de la peña (Superintendencia de la Información y Comunicación, 2015). En tan solo dos días se puede observar más de 150 especies de aves con la ayuda de guías nativos, quienes ayudan a identificar la mayor cantidad de especies posibles. En la noche también es posible realizar una caminata para observar las diferentes especies de búhos de la zona (Refugio Paz de las Aves, s.f.).

2.6. Fiestas y tradiciones de la parroquia.

Tabla 1.

Festividades destacadas de la parroquia Nanegalito.

FESTIVIDADES DE LA PARROQUIA	
FECHA	FESTIVIDAD
21 de enero	Fiesta en honor al "Patrono" San Sebastián.
19 de marzo	Fiestas Patronales del Barrio La Armenia.
21 de marzo	Ritual del Equinoccio en el Barrio Tulipe.
17 de julio	Fiestas Jurídicas en el Barrio La Armenia
16 de agosto	Aniversario del Barrio Santa Elena.

8 de octubre	Celebración a la Virgen del Rosario Barrio Tulipe.
3 de octubre	Celebración a San Francisco en Tandayapa.
21 de noviembre	Celebración a la Virgen del Quinche en Tandayapa.
14 de noviembre	Fiestas Parroquiales de Nanegalito.
25 de diciembre	Pase del Niño.

Adaptado de GADPP, 2012a.

2.6.1. Fiestas Parroquiales de Nanegalito.



Figura 9. Fiestas Parroquiales de Nanegalito.

Adaptado de Superintendencia de la Información y Comunicación, 2015.

Las fiestas empiezan a finales del mes de octubre y se extienden hasta aproximadamente el 14 de noviembre, fecha en la cual se fundó la parroquia. La comunidad realiza varias actividades como: mingas con la participación de toda la comunidad, desfiles, concursos de pintura y juegos populares, el pregón de fiestas con orquestas, invitación de varios artistas, juegos pirotécnicos, elección de la Reina “Nanegalito”, ferias agroecológicas y gastronomía sostenible, el Desfile de Confraternidad Nanegalitense, el paseo del Chagra, entre otros.

Durante estas fiestas las personas disfrutaban de la variada gastronomía de la zona que se destaca por la fritada y el ceviche de palmito (Gobierno Autónomo Descentralizado de Pichincha [GADPP], 2012b).

2.6.2. Fiestas en honor al “Patrono” San Sebastián.

De acuerdo con la Sra. Martha Zambrano, el 21 de enero de cada año se realiza una fiesta en honor al “Patrono” de la parroquia que es San Sebastián. Indica que la costumbre es formar un grupo de priostes que pueden ser de dos, hasta trece personas. Este grupo se encarga de decidir las actividades que se realizarán durante dicha fiesta. Entre otras actividades destaca la misa para San Sebastián, juegos para niños, bailes, invitación a bandas y a otras comunidades para jugar varios deportes en la mañana como el voleibol o el indor. De la misma manera, manifestó que el hornado es lo que más se prepara durante esta fiesta, así como también la fritada o el ceviche de palmito que es típico de la zona. (Ver anexo 1).

2.6.3. Fiestas Patronales del Barrio La Armenia.

De acuerdo con el Sr. Fernando Proaño, dirigente de la comunidad San José de La Armenia desde 2008 al 2014, durante las Fiestas Patronales se celebra a San José. Indica que son fiestas católicas que empiezan con la novena y después la comunidad se reúne por sectores. Una vez finalizada la novena los grupos se organizan con bebidas que pueden ser té, café o chocolate acompañado de empanadas o un pan. De la misma manera, manifiesta que se está volviendo una tradición reciente jugar un pequeño bingo para recoger fondos que ayuden a la iglesia. (Ver anexo 2).

2.6.4. Fiestas Jurídicas en el barrio La Armenia.

Otra de las fiestas que se realiza en la comunidad La Armenia según el Sr. Fernando Proaño son las Fiestas Jurídicas, las cuales se realizan el 17 de julio de cada año en celebración a la fundación de la comunidad. Mencionó que durante las Fiestas Jurídicas se realizan actividades como peleas de gallos, los

toros de pueblo, eventos deportivos, el viernes cultural con la participación toda la comunidad, teatro de la calle, danza, música, folklor, los voladores y los juegos pirotécnicos. Por otra parte, destaca que durante las reuniones familiares o las reuniones por visitas de festividades no puede faltar el ceviche de palmito, el caldo de gallina criolla, la tilapia, la trucha o en ciertas familias es el hornado que tiene mayor acogida en estas fechas. (Ver anexo 2).

2.6.5. Ritual del Equinoccio en el Barrio Tulipe.



Figura 10. Ritual del Equinoccio en Tulipe.

Adaptado de El Comercio, 2015.

La fiesta del 21 de marzo con motivo del equinoccio en los últimos años fue organizada por la Administración Municipal de La Delicia. Cuando llega el medio día se congregan turistas, shamanes y varias personas de la comunidad atraídos por la celebración con el fin de rescatar manifestaciones culturales características de los Andes (Jara, 2007, p. 239). Esta celebración se lleva a cabo en el Centro Ceremonial de Tulipe. Las personas se reúnen en la piscina circular y desfilan desde este punto hasta el complejo ceremonial para luego recibir el Fuego Nuevo o también denominado como “*Muchuk Nina*”. Las personas reciben nuevas energías y se deshacen de las malas. Entre las actividades destacan danzas, música, ferias agro-artesanales y de comidas típicas de la zona como lo son el ceviche de palmito, sancocho, fritada, entre otros, desfiles, invitación de bandas de pueblo y el agradecimiento al sol, al aire, a la tierra y al agua por los primeros granos tiernos. La fiesta termina con la mesa

compartida o también llamada “pamba mesa” en la cual todas las personas comparten varios alimentos sobre ponchos o manteles, principalmente varios granos (Instituto Metropolitano de Patrimonio Cultural de Quito, 2016).

2.6.6. Aniversario del Barrio Santa Elena.

De acuerdo con el Sr. Willman Ramírez, la fiesta por el Aniversario de fundación del Barrio Santa Elena se festeja el 16 de agosto de todos los años. Dentro de las actividades realizadas por la comunidad destaca las actividades deportivas, toros de pueblo, bailes y programas para los niños. Entre los alimentos principales que se sirven durante estas fiestas menciona el caldo de gallina, la yuca y el mote. (Ver anexo 3).

2.6.7. Celebración a la Virgen del Rosario Barrio Tulipe.

Entre una de las fiestas más importantes del barrio Tulipe, la Sra. Martha Miño destaca la celebración en honor a la Virgen del Rosario que se lleva a cabo el 7, 8 y 9 de octubre de todos los años. Indica que antiguamente los pobladores amarraban el cuadro de la Virgen del Rosario en unos palos del monte, colocaban velas y después tenían la misa dirigida por una monja y un padre que venían de otra comunidad. Afirma que los antiguos moradores mandaron a elaborar una Virgen como la del cuadro en bulto y es la Sra. Miño quien le da el manto todos los años. Entre las actividades realizadas por la comunidad menciona el traslado de la Virgen del Rosario a la comunidad de Las Tolas, la novena y el retorno de la Virgen desde Las Tolas hasta la iglesia de Tulipe en la procesión. Al siguiente día se realiza la misa, se queman castillos y hay juegos pirotécnicos. Entre los platos que se sirven resalta el chancho horneado en leña, el cual se caracteriza por ser de sal y con un sabor predominante de ajo y comino. (Ver anexo 4).

2.6.8. Celebración a la Virgen del Quinche y celebración a San Francisco en el barrio Tandayapa.

De acuerdo con el Sr. Reinaldo Iza, quien ha vivido en la parroquia por más de 85 años, la celebración a la Virgen Santísima del Quinche se realiza el 21 de noviembre de todos los años. Entre las actividades destaca los voladores y la recolección de flores para la Virgen. También, menciona que durante la víspera en frente de la iglesia la comunidad quema y recoge leña. De la misma manera, manifestó que durante la celebración a San Francisco que se lleva a cabo el 4 de octubre se realizan las mismas actividades y que entre las preparaciones que se sirven durante estas fiestas predomina el caldo de gallina, el arroz con papas y ocasionalmente la fritada o la carne frita. (Ver anexo 5).

2.6.9. Pase del Niño.

En el barrio Tandayapa el Pase del Niño se realiza el 25 de diciembre de cada año según lo indicó Sr. Reinaldo Iza. Durante el Pase del Niño menciona que antes de la santa misa la pequeña la comunidad conformada por no más de 15 habitantes recorre aproximadamente un kilómetro debajo de la comunidad hasta un lugar denominado “El Teleférico” y después regresan a la iglesia para rezar. Una vez finalizado la misa se reúnen con sus respectivas familias a comer un caldo de gallina u otras preparaciones. (Ver anexo 5). De la misma manera, en el barrio Tulipe también se celebra el Pase del Niño el 25 de diciembre de acuerdo a la Sra. Martha Miño. Indica que durante esta celebración se escoge un grupo de priostes de tres personas, se realiza la novena y el Niño es llevado a varias casas. Manifiesta que durante el último día de la novena se realiza la misa, la procesión y después toda la gente se reúne para comer hornado y chicha de avena o de jora. (Ver anexo 4).

2.6.10. Tradiciones y costumbres de la parroquia.

El desayuno tradicional de los habitantes de Nanegalito constaba de una sopa que podía ser un locro o un caldo de gallina, acompañado de café y “*chinas*” (*papa blanca pequeña*). Los hombres antes de salir a cumplir sus labores en el

campo recibían las “*tongas*” (*elaborada generalmente de hoja de plátano, se utiliza para transportar los alimentos a las jornadas de trabajo*) o maitos envueltos en hojas de bijao debido a que no volvían a almorzar en casa. Una vez que la jornada de trabajo terminaba los hombres regresaban a casa para merendar. La merienda tradicional contenía camote, yuca o las llamadas “*chinas*”. Los utensilios empleados en la vida doméstica se obtenían de la selva. Los “*puros*” (*recipiente elaborado con un tipo de calabaza andina denominada “mate”*) y los “*purus*” (*tipo de canasta*) eran empleadas por los niños para traer el agua de las vertientes ya que no existía agua potable (Espinosa, 2005, pp. 131-133).

Por otra parte, el Carnaval también es una tradición importante de la parroquia. Antiguamente, empleaban el polvo de maíz para el juego. Durante la tarde los moradores se reunían para comprar trago y elaborar la guayusa. Otros juegos tradicionales de la parroquia son: los cocos, los trompos y el *chuspe*. El *chuspe* era muy parecido al trompo. Los adultos de las parroquias de Nanegal y Nanegalito solían jugar la “Pelota de tabla” con una pelota pesada elaborada con caucho bruto. Entre las tradiciones más recientes se encuentran las carreras con coches de madera (Espinosa, 2005, pp. 140-142).

2.7. Gastronomía.

De acuerdo a Espinosa (2005, p. 134) una de las preparaciones típicas importantes para los colonos que ejecutaban labores que requerían una gran cantidad de energía fue y es el sancocho. El sancocho es un caldo de gran sabor considerado como “reponedor” y un “plato fuerte”. El ingrediente que hacía de este plato algo especial era la llamada “carne de monte” que podía ser de guanta o de cuy, la cual se ponía a secar antiguamente o era cocinada en leña. También, la carne se lavaba y después era colocada en la sopa.

La característica del sancocho de Nanegalito, a diferencia del sancocho serrano que lleva zanahoria amarilla y papas, es que contiene “*chinas*”, yuca, fréjol y maqueño. El sancocho es un ejemplo de como un plato tradicional de la Sierra

se adaptó al medio y logró ajustarse a los ingredientes que se encontraban disponibles para los habitantes de la parroquia en ese momento, sufriendo algunas variaciones en cuanto al aspecto y sabor (Espinosa, 2005, p. 135).

Otro plato recordado con emoción por los moradores es el “apicho”, una preparación de origen serrano. Etimológicamente proviene del quichua “*api*” que significa harina. Existen dos variables para esta preparación, una dulce y otra salada. El “apicho” dulce contiene panela, plátano verde rallado y especerías, mientras que el salado lleva en la preparación carne de choncho y fréjol tierno (Espinosa, 2005, p. 135).

Para la preparación del “apicho” salado tanto la carne de choncho, como el fréjol se cocinan junto con un buen refrito. Luego se incorpora el plátano rallado. En la actualidad se licua, pero antes el plátano se rallaba con latas de sardina con huecos. Finalmente, se incorpora sal y agua y se mece constantemente hasta que se cocine (Espinosa, 2005, p. 135).

En Nanegalito, el plátano y la yuca han sido ingredientes vitales para la dieta diaria de los pobladores y son tan importantes como lo es el maíz para los habitantes de la Sierra ecuatoriana y otros pueblos de Latinoamérica. Varias preparaciones de la antigua tradición andina que se elaboran con maíz han sido sustituidas por la yuca o el plátano, por ejemplo, las tortillas de maíz por tortillas de yuca y el tamal de maíz por tamal de plátano (Espinosa, 2005, p. 135).

Para la elaboración de las tortillas de yuca se debe pelar la yuca, ponerla a cocinar y una vez lista se muele. Después, esta masa molida se mezcla con un buen refrito y para finalizar se coloca queso desmenuzado en la parte central (Espinosa, 2005, pp. 135-136).

Por otra parte, para elaborar los tamales de plátano se requiere de ingredientes como: esencia de vainilla, canela, panela, clavo de olor y plátano rallado. Para su elaboración es necesario preparar el envoltorio que son las hojas de achira,

las cuales son tradiciones para envolver los tamales serranos. Primero, las hojas deben ser lavadas para retirar cualquier impureza, después se calientan en fuego para que se ablanden y después se envuelven los tamales. Para la masa se debe rallar el plátano y mezclar con la panela y el resto de ingredientes mencionados anteriormente. Una vez que los tamales están envueltos con el relleno en el centro se ponen a cocinar en una olla (Espinosa, 2005, pp. 135-136).

Desde la época en que el noroccidente era habitado por los Yumbos, los peces, aves, mamíferos e insectos fueron parte importante de su dieta. Tanto para los pobladores antiguos de Nanegalito, como de los poblados cercanos, la cacería ha sido importante, ya que antes se mantenían de los animales de monte. Entre los animales que eran valorados por su carne se encontraban las guantas, armadillos, saínos, venados, cuy de monte y pavas de monte (Espinosa, 2005, p. 109).

De acuerdo con Espinosa (2005, p. 109) los antiguos cazadores de Nanegalito afirman que la mejor carne era y sigue siendo la de guanta y la de armadillo, el cual era un ingrediente infaltable de los sancochos de Nanegalito.

Con estos animales, también se prepararon platos apreciados por su exquisito sabor como lo son el “seco de guanta” y la “carne frita de armadillo”. Para preparar la carne de armadillo se solía colocar el armadillo en agua hirviendo con la finalidad de raspar y lograr sacar la carne de la concha. Después de este proceso la carne quedaba totalmente limpia y lista para ser sancochada y adobada. Una vez adobada podía freírse. Tradicionalmente se acompaña con plátano o yuca. Todos los animales antes mencionados han ido desapareciendo poco a poco debido a la caza (Espinosa, 2005, p. 136).

Tanto el morocho como la fritada con el tiempo se fueron convirtiendo en preparaciones tradicionales de la parroquia. Gran parte de los negocios localizados al borde de la carretera ofrecen estas preparaciones a los viajeros. Una característica importante de la fritada de Nanegalito es que, a diferencia de

la fritada tradicional de la Sierra que lleva papa, esta contiene yuca frita, sin embargo, las personas más longevas de la parroquia aseguran que es una tradición nueva (Espinosa, 2005, pp. 136-137).

De la misma manera, otro producto que siempre ha estado presente en la mesa de los pobladores de Nanegalito es el palmito. Actualmente, se sirve este producto en forma de ceviche, pero no siempre fue así. Antes, el palmito se consumía en forma de ensalada acompañado con un poco de arroz y era un producto considerado como una “mala hierba”, al ser encontrado prácticamente en todas partes y en gran cantidad, por lo que empezaron a deshacerse del mismo. Los antiguos pobladores solían consumir el cuso del palmito. El cuso del palmito es una larva que habita el interior de la planta del palmito y su alimentación se basa en el material aceitoso del palmito. Debido a este hecho los “cusos” contienen una gran cantidad de grasa en su interior. Entre mayor era su tamaño, eran más apreciados. Se los reventaba en una sartén como si fueran camarones. Los “cusos” eran la golosina preferida de aquellos tiempos (Espinosa, 2005, p. 137).

Asimismo, el aguardiente es otro producto con gran historia que nunca falta en Nanegalito. Desde aproximadamente el siglo XVI, en la región septentrional del país habitado por los Yumbos surgieron varias haciendas cuya finalidad era la producción de caña de azúcar. La caña de azúcar no solo se producía en grandes cantidades, también, era producida en las pequeñas chacras de los mestizos montañeses y de los Yumbos. Con el tiempo los Yumbos dejaron de comercializar, como era su tradición, y empezaron a talar árboles, cultivar caña de azúcar y producir miel para los mercados de Quito (Espinosa, 2005, p. 92-94).

Por el siglo XIX, los mestizos reemplazaron a los Yumbos en estas actividades y elaboraron panela con la miel de caña. Pronto en Nanegal Chico la producción de panela se convirtió en una de las principales actividades, y con la construcción de la carretera Nono-Tandaya por 1952, la producción de la panela fue

reemplazada por la producción de aguardiente, ya que generaba mayores ganancias. Con el tiempo el trago de Nanegalito adquirió fama por su sabor y grado alcohólico. La industria del aguardiente permaneció clandestina hasta que el Estado autorizó la producción de alcohol a principios de los años ochenta (Espinosa, 2005, p. 95-98).

Los vecinos del pueblo solían elaborar deliciosos “preparados” o también llamados “licores”. Entre los “preparados” más reconocidos destaca el “canario”, el cual estaba elaborado con leche y huevos y los “anisados”, el cual consistía en las puntas hervidas en conjunto con el anís. Estos licores tomaban un lugar importante durante las celebraciones a santos o en reuniones con otros vecinos durante las fiestas de carnaval (Espinosa, 2005, p. 137).

2.8. Producción y recursos.

Nanegalito cuenta con un suelo apto para actividades agrícolas y ganaderas, una variedad de fauna y flora y climas diversos. Entre los principales productos de la parroquia destacan la lima, papaya, limón, naranjilla, tomate, babaco, aguacate, yuca, entre otros y en cuanto a la fauna predominan los gallos de peña, armadillos, venados, loros, guanta, tigrillos y una inmensa diversidad de aves. La producción tanto agrícola como ganadera, destinada en su mayoría para el consumo interno de los pobladores, constituyen las principales actividades económicas de los habitantes de Nanegalito (González, 2004, p. 14).

La producción porcina es una de las principales de la zona, impulsada principalmente por el crecimiento de la demanda de fritada en los restaurantes y picanterías ubicados en la carretera del pueblo. Por otra parte, los productos que no son producidos en la parroquia son traídos principalmente de la ciudad de Quito (González, 2004, p.25).

La fauna ha desaparecido en gran parte a la caza ya que constituía parte de la dieta alimenticia de los pobladores (Jara, 2007, p. 26). Por otra parte, el paisaje noroccidental se ha visto afectado por la acción de los actuales pobladores a

través de las obras actuales de infraestructura que se llevan a cabo como caminos vecinales, carreteros, canales, zanjas, casas, entre otros (Jara, 2006, pp. 28-29).

2.9. Demografía.

Los habitantes de la parroquia son mestizos ya que es una zona de colonización que fue poblada principalmente en la década de los cincuenta. Gran parte de la población son jornaleros o trabajadores de obras de mantenimiento de caminos vecinales y carreteras (González, 2004, p. 15).

La población femenina que es económicamente activa es responsable de la producción pecuaria y agrícola. También se dedican al trabajo doméstico. Se tienen registros que parte de la población ha migrado al extranjero o a la capital (González, 2004, p. 17).

2.10. Preparaciones más conocidas de la parroquia Nanegalito.

La recolección de información fue realizada en la parroquia Nanegalito del cantón Quito, en el mes de febrero del año 2017, utilizando entrevistas como método de recolección de datos, estas entrevistas fueron aplicadas a mujeres que se encontraban en un rango de edad de 40 y 70 años, la razón se fundamentó en el hecho de seleccionar personas que puedan compartir sus tradiciones culinarias heredadas por sus madres y abuelas.

Se entrevistó a la señora Carlota Rúales, quien mencionó que entre las preparaciones que aprendió de su abuela destacan el dulce de guayaba, la fritada, el ceviche de palmito y el sancocho. “Esas cosas son bien antiguas igual a uno mismo”, dijo. Entre las técnicas que recuerda al momento de preparar la fritada es que la carne de cerdo se debe cocinar con un poco con sal y ajo y después de que este correctamente sancochada se debe freír con un poco más de manteca de chancho. Por otro lado, manifestó que sus hijas aprendieron sus

preparaciones observando lo que realizaba mientras cocinaba. Una de las preparaciones que les transmitió es el “*majado*”.

Así mismo la Sra. Rúales indicó que para la preparación del “*majado*” utiliza productos como la cebolla paiteña, manteca de chanco y cebolla blanca. Las preparaciones que más le gustan de la parroquia son el morocho y el sancocho, las cuales aún prepara. De la misma manera, afirmó que el ceviche de palmito, la fritada y el caldo de gallina criolla son servidos durante las fiestas de la parroquia, sin embargo, destacó que muy pocos hacen el caldo de la manera tradicional, es decir con gallinas criollas de Nanegalito, ahora emplean gallinas traídas desde Quito. Señaló que la diferencia es muy notoria con el caldo puro de la gallina criolla, para el cual ella únicamente emplea sal, ajo y cebolla. (Ver anexo 6).

De la misma manera, se entrevistó a la Sra. Erika Román, quien destacó que de su madre aprendió todas las preparaciones, principalmente la fritada y el caldo de gallina, recuerda que para preparar el caldo de gallina primero se debe sostener la gallina criolla firmemente de las alas y de las patas y después se procede a quebrarle el cuello. Es importante que la gallina se mantenga con la cabeza hacia abajo para que toda la sangre baje a esta zona. Una vez que la gallina está muerta, se introduce en agua hirviendo y se procede a pelar las plumas. Luego, se “*chamusca*” la gallina entera y se cortan las patas, las puntas de las alas, el cuello, el buche y el pico. El siguiente paso consiste en sacar las menudencias y lavar las mismas, así como también la gallina entera.

La gallina entera ya lavada se introduce en el caldo hirviendo con la finalidad de que se coagule rápidamente la sangre de la cabeza. Se coloca apio, ajo licuado, zanahoria, arrocillo, alverja, sal, papanabo y yuca. Menciona que el caldo con la gallina deben hervir durante 30 minutos, sin embargo si la gallina es vieja debe hervir sola con los aliños y la sal durante una hora. El resto de ingredientes se incorporan 15 minutos antes de terminar la cocción. Una vez que el tiempo de cocción finaliza se procede a sacar la gallina y cortarla en piezas. Destaca que

es más fácil cortar la gallina una vez cocinada debido a que si se corta cruda resulta muy duro, ya que las gallinas de campo no son iguales a las gallinas traídas de la capital.

Siempre trabajó con su madre y aprendió a cocinar al observarla todos los días. Entre los productos que más emplea destacan la yuca, el verde, el ajo, la cebolla, apio y el tomate. Por otro lado, expuso que durante las fiestas y tradiciones de la parroquia además de la fritada, el ceviche de palmito y el caldo de gallina, la trucha frita también es tradicional en la zona. (Ver anexo 7).

Otra de las personas entrevistadas fue la Sra. Janeth Rivera, quien vive en la parroquia hace más de 44 años. Mencionó que de su abuela aprendió todas sus recetas, principalmente los caldos de gallina, librillo, caldo de 31 y las tortillas. Destaca que en la época de su abuela todas las cocciones se realizaban empleando leña, al ser el método de cocción principal. Por otra parte, estas preparaciones, que son un legado de la abuela de la Sra. Rivera, han sido aprendidas por sus hijas al observarla mientras cocina. De la misma manera, indicó que los productos que emplea para elaborar los platos más cocinados en su casa son la yuca, el verde, las “*chinas*”, el culantro y el apio. Igualmente, mencionó que durante las fiestas de la parroquia destacan preparaciones como la fritada y el ceviche de palmito y que el caldo de gallina es una tradición de casa. (Ver anexo 8).

Así mismo, se entrevistó a la Sra. Laura Vásquez, quien manifestó que de su abuela aprendió a preparar la trucha, la fritada y la tilapia. Recuerda que para preparar la fritada su abuela empleaba una gran cantidad de ajo y un poco de manteca de chanco, después revolvió la carne de cerdo hasta que esté seca y acompañaba esta preparación con mote y yuca cocinada y luego frita en lugar de papa que es lo tradicional de Nanegalito. De la misma manera, indicó que algunas personas también buscan en Nanegalito papas con cuy, que es una preparación que se encuentra en la parroquia pero no de manera abundante.

Por otra parte, indicó que transmitió estas preparaciones a sus hijas, “enseñándoles la misma técnica para que puedan también ellas hacer lo mismo, manteniendo la tradición”, dijo. Entre los productos más empleados en su casa predominan el ajo, el comino, la yuca, la papa, el pollo, la carne de cerdo, el mote, los granos secos, el arroz de cebada, la quinua, berro, la espinaca, la acelga, el nabo, tomate, cebolla, el pimiento, apio y la cebolla blanca como elemento principal de sus refritos. Destaca que en su casa ya no prepara mucho pescado como trucha y tilapia, porque lo encuentran en cualquier comedor en el pueblo, resultando más cómodo comprarlo listo que prepararlo en casa. (Ver anexo 9).

De igual forma, se entrevistó a la Sra. María Perugachi, quien no pudo aprender directamente las preparaciones de su abuela o de su madre, sin embargo durante su trabajo aprendió preparaciones como el morocho y la fritada. Recuerda que aprendió que para la elaboración del morocho se debe remojar el morocho molido un día, después cocinar el grano en agua y cuando está bien cocinado se incorpora un poco del líquido donde se remojó el mismo, leche y una ramita de cebolla. Menciona que algunas personas consumen el morocho con panela, sin embargo la gran mayoría prefieren el morocho original solo con leche.

Indicó que sus hijas aprendieron sus preparaciones observando cuando le ayudaban a trabajar. Por otra parte, sus nietas solas aún no dominan las preparaciones, pero menciona que conforme pasa el tiempo y le ayudan a cocinar van aprendiendo de mejor manera la forma de preparar los diferentes platos. Entre los productos que más emplea destacan el mote, apio, culantro, cebolla y la carne de cerdo. Menciona que ella todavía cocina el mote en leña como se lo hacía tradicionalmente. Igualmente, señaló que durante las festividades tradicionales de la parroquia, la fritada es la preparación principal, sin embargo muchas personas también venden “hornado”. (Ver anexo 10).

Finalmente, se entrevistó a la Sra. Mayuri Ruales, quien platicó que de su abuela aprendió a preparar la fritada y el ceviche de palmito de manera artesanal. Menciona que no tiene hijas, sin embargo a las personas que le ayudan durante la elaboración de sus preparaciones les explica y “ellos pueden mirar y seguir el mismo procedimiento para que no cambie el sabor, ni la presentación y se mantenga la tradición”, dijo.

En el caso del ceviche de palmito, que es uno de las preparaciones más cocinadas por ella, emplea palmito silvestre, el cual destaca se cultiva en la zona sin el uso de químicos, el tomate, la cebolla roja, el culantro, el limón mandarina y la naranja.

Por otro lado, el morocho es una de las preparaciones que más le gusta. Explicó que existen variables para que el morocho, por ejemplo, para que tenga otro sabor algunas personas le añaden otras cosas como pimienta dulce, canela, anís estrellado, etc. Sin embargo, el sabor original de la época de su abuela y de sus padres no tiene nada de esos productos. También, mencionó que en la zona se elaboran bolones de verde rellenos de queso o de chicharrón acompañados con café de chuspa. (Ver anexo 11).

CAPÍTULO III

En el presente capítulo se exponen cada una de las preparaciones de la parroquia Nanegalito, dándole importancia a los motivos por los que algunos de estos platos tradicionales presentan modificaciones en la actualidad y los ingredientes que han sido reemplazados, así como también varias de las preparaciones en contextos festivos.

3.1. Caldo de gallina criolla.



Figura 11. Caldo de gallina criolla.

Descripción.

Es una sopa tradicional tanto de la Sierra como de la Costa ecuatoriana elaborada a base de gallina criolla. Es considerado también como un plato fuerte al ser una preparación contundente. Los ingredientes que contiene varían de acuerdo a la región, sin embargo en el noroccidente se sirve con yuca o con papa china y se acompaña con picadillo elaborado a base de cebolla larga y culantro. Por otra parte, se consume de manera cotidiana, aunque también es servido durante varias festividades. El desayuno tradicional de los habitantes de Nanegalito constaba principalmente de un caldo de gallina acompañado con café y “*chinas*” (Espinosa, 2005, p. 131).

Ingredientes tradicionales.

- Gallina criolla.
- Agua.
- Yuca o papa china.
- Ajo machacado.
- Sal.
- Cebolla blanca.
- Arrocillo.
- Culantro.

Preparación tradicional.

Tradicionalmente se empleaba leña para la cocción de esta preparación. Según la Sra. Erika Román para preparar el caldo de gallina criolla, primero se debe quebrar el cuello de la gallina, luego meter la misma en agua hirviendo y pelar las plumas. Una vez lista se debe chamuscar entera y cortar las patas, las puntas de las alas, el cuello y el buche. El siguiente paso consiste en retirar las menudencias y lavar las mismas, así como también la gallina entera. Se cocina la gallina en agua hirviendo y se incorporan el ajo machacado, cebolla blanca, arrocillo, sal y la yuca o papa china. Todos los ingredientes deben hervir durante 30 a 45 minutos, sin embargo si la gallina es vieja debe hervir sola con sal, ajo y cebolla durante una hora y el resto de ingredientes se deben colocar 15 minutos antes de terminar la cocción. Una vez terminada la cocción se saca la gallina del caldo y se porciona. Al final se sirve el caldo con un poco de picadillo. (Ver anexo 7).

Ingredientes actuales.

- Gallinas ponedoras.
- Alverja.
- Yuca.

- Ajo.
- Apio.
- Comino.
- Zanahoria.
- Arrocillo.
- Papanabo.
- Yuca.
- Leche (opcional).
- Sal.

Preparación actual.

Por diversos motivos el caldo de gallina tradicional presenta algunas variaciones. En la actualidad el uso de leña para las preparaciones es muy escaso, así como el uso de gallinas criollas o de campo, cómo es posible evidenciar en la siguiente descripción.

Se empieza la preparación porcionando la gallina y después se debe lavar las presas. Una vez realizado este proceso se procede a hervir las mismas en una olla con agua. Luego se debe incorporar la sal, el ajo, el comino, una rama de apio y un poco de cebolla. Cuando la gallina está blanda se incorpora la yuca, alverja, zanahoria, arrocillo y papanabo. Se puede terminar el caldo adicionando un poco de leche y picadillo. (Ver anexo 7).

Preparación en contextos festivos.

El caldo de gallina criolla forma parte de varias festividades de la parroquia como lo son: las “Fiestas Jurídicas” en el barrio La Armenia, el “Aniversario del barrio Santa Elena” y en celebraciones religiosas a la “Virgen del Quinche” y a “San Francisco”. En el barrio Tandayapa las familias se reúnen después del “Pase del Niño” a degustar un exquisito caldo de gallina de criolla. Al ser una preparación

tradicional de la parroquia fue fácilmente acuñado por los pobladores de la parroquia durante estas festividades. (Ver anexo 5).

Razones por las que se modificó la preparación.

Debido a los procesos modernos de crianza de gallinas, cuya alimentación se basa en balanceados, se va perdiendo poco a poco en la parroquia la costumbre de utilizar gallinas criollas alimentadas con maíz, arroz, caña de azúcar, plátano verde y otros productos naturales. La diferencia entre un caldo puro elaborado con gallinas criollas y uno elaborado con gallinas traídas desde Quito es muy notoria: mientras que las gallinas criollas poseen una carne más dura y sabrosa que requiere una cocción larga para ablandarla, las gallinas de criaderos poseen una carne más blanda y con menos sabor que requiere poco tiempo de cocción. Debido a la dureza de la carne de las gallinas de campo, sus presas se porcionan una vez finalizada la cocción, a diferencia de las gallinas de criadero, cuya carne más blanda permite que sean fácilmente porcionadas al comienzo de la preparación.

Por otra parte, mientras que la preparación tradicional es simple y utiliza pocos ingredientes como sal, cebolla, yuca y ajo (Ver anexo 6), en la actualidad se han integrado ingredientes como alverja, leche, papanabo, zanahoria, apio y comino (Ver anexo 7). Finalmente, en cuanto a la cocción, también se ha producido un cambio significativo. Los antiguos pobladores realizaban la cocción de este caldo empleando leña, lo cual permitía obtener una preparación con un mejor sabor (Ver anexo 8), sin embargo en la actualidad predomina la cocción empleando cocinas a gas que dan como resultado un caldo con menor sabor. El cambio de la forma de cocción se produce principalmente por los efectos de la modernización, para muchos resulta más práctico y fácil cocinar empleando gas que cocinar con leña.

3.2. Carne frita de armadillo.

Descripción.

Preparación que los antiguos pobladores de Nanegalito realizaban con la carne de los armadillos que cazaban. Una vez que la carne era sancochada y adobada podía freírse. Los antiguos pobladores aseguran que la carne de armadillo, así como también la carne de guanta, eran las mejores por su sabor en comparación a la de otros animales como el *cusillo* (*animal nocturno parecido a un mono*), cuya carne tenía un sabor inferior (Espinosa, 2005, p. 136).

Ingredientes tradicionales.

- Armadillo.
- Sal.
- Ajo.
- Cebolla.
- Plátano.
- Yuca.

Preparación tradicional.

Por muchos años los pobladores del lugar hicieron uso de los recursos que tenían a su alrededor, la caza y pesca fueron fuente importante de la proteína de su dieta. El armadillo es un mamífero que forma parte de la abundante fauna del bosque húmedo del noroccidente de Pichincha. De acuerdo a lo expuesto por la Sra. Cecilia Morales, la preparación de este plato tradicional iniciaba colocando el armadillo en agua hirviendo, después se debía raspar y sacar la carne de la concha. Una vez realizado este proceso la carne se sancochaba y se adoba con sal, cebolla y ajo aplastado. Luego, se freía la carne y se acompaña con yuca cocinada o frita o plátano (Espinosa, 2005, p. 136).

3.3. Carne frita.



Figura 12. Carne frita de res.

Ingredientes actuales.

- Carne de res (en lugar de carne de armadillo).
- Aceite.
- Arroz.
- Sal.
- Plátano.
- Yuca.

Preparación actual.

En la actualidad para la preparación de este plato se ha reemplazado la carne de monte como la de armadillo por la de res. Para su elaboración primero se debe sazonar la carne de res con sal. Una vez realizado este proceso la carne se fríe con un poco de aceite o se cocina a la plancha. Se acompaña con plátano frito, yucas fritas o arroz.

Razones por las que se modificó la preparación.

De acuerdo con el Sr. Reinaldo Iza, de 95 años, actualmente se ha perdido la preparación de la carne frita de armadillo debido a que se encuentra prohibido cazar cualquier animal del monte y las sanciones por realizarlo son graves. De la misma manera, indica que ahora las personas viven alejadas del monte y ya no cazan como él solía hacerlo en las cuevas de los armadillos con ayuda de sus perros (Ver anexo 12). Por otra parte, indica que en lugar de la carne de armadillo sus hijas acostumbran traer carne de res desde Quito, la cual consumen frita. En este caso específico y pese a que existe ganado vacuno en el sector, la carne es llevada por las hijas del Sr. Iza cuando van de visita desde Quito a Nanegalito. (Ver anexo 5).

3.4. Sancocho.



Figura 13. Sancocho.

Descripción.

El sancocho es un caldo de gran sabor considerado como “reponedor” y un plato fuerte. El ingrediente que hacía de este plato algo especial era la llamada “carne de monte” que podía ser de guanta o de cuy. La característica del sancocho de Nanegalito, a diferencia del sancocho serrano que lleva zanahoria amarilla y papas, es que contiene “*chinas*”, yuca, fréjol y maqueño (Espinoza, 2005, p. 134).

Ingredientes tradicionales.

- Carne de monte (guanta o cuy).
- Chinas.
- Yuca.
- Fréjol.
- Maqueño.
- Ajo.
- Sal.
- Cebolla.
- Culantro.

Preparación tradicional.

El consumo del sancocho elaborado con carne de monte fue popular entre los moradores del sector hasta hace menos de cinco décadas y la preparación tradicional consistía, de acuerdo a la Sra. Beatriz Molina, en lavar la carne de monte y cocinar la misma con agua y sal a leña. Incorporar el ajo y la cebolla. Agregar las chinas picadas, la yuca, el fréjol y el maqueño picado. Finalmente, cocinar hasta que la yuca esté suave. Servir con un poco de cebolla y culantro (Espinosa, 2005, p. 134).

Ingredientes actuales.

- Carne (pollo o chancho criollo).
- Choclo.
- Alverja.
- Yuca amarilla.
- Apio.
- Culantro.
- Plátano.
- Fréjol.

- Ajo.
- Cebolla.
- Zanahoria.
- Achiote.

Preparación actual.

Para esta preparación, la carne de monte fue reemplazada por la chancho o de pollo y la elaboración consiste en cortar la carne ya sea se chancho o de pollo. Después, cocinar la carne con agua y sal. Incorporar el ajo machacado, la cebolla, un poco de achiote y el choclo en rodajas. Cocinar por unos 15 minutos. Finalmente, agregar la yuca, el fréjol, la zanahoria, la arveja y el plátano picado en trozos pequeños, cocinar hasta que la yuca esté suave. Servir con un poco de picadillo.

Razones por las que se modificó la preparación.

La diferencia fundamental entre el sancocho tradicional y el actual se encuentra principalmente en la carne que se emplea, mientras que antiguamente la carne de monte era infaltable, actualmente debido a las prohibiciones de caza de animales de monte se ha reemplazado por carnes más accesibles como lo son el pollo y el cerdo criollo. De acuerdo con la Sra. Martha Miño el sancocho de Nanegalito tradicional contiene únicamente carne de monte, plátano, fréjol y yuca (Ver anexo 13). Sin embargo, en la actualidad se han incorporado otros ingredientes como choclo, alverja, zanahoria, achiote y apio. Por otra parte, la cocción de la carne y el caldo a leña ha sido reemplazada por la cocción en cocinas a gas.

3.5. Morocho.



Figura 14. Morocho.

Descripción.

El morocho es una bebida tradicional elaborada a base de maíz morocho y leche que con el tiempo se convirtió en una preparación tradicional de la parroquia Nanegalito (Espinosa, 2005, p. 136).

Ingredientes tradicionales.

- Morocho molido.
- Agua.
- Leche.

Preparación tradicional.

La preparación tradicional se caracteriza por ser simple y contener pocos elementos en su elaboración. De acuerdo con la Sra. María Perugachi para elaborar el morocho primero se debe remojar el morocho molido un día, después se deben tamizar los granos, luego se debe cocinar el grano con agua y cuando está bien cocinado se incorpora un poco del líquido donde se remojó el mismo y leche. (Ver anexo 10).

Ingredientes actuales.

- Morocho molido.
- Agua.
- Leche.
- Panela molida.
- Canela.
- Anís estrellado.
- Pimienta dulce.

Preparación actual.

Aunque la preparación tradicional se caracteriza por tener pocos elementos, en la actualidad se han agregado varios ingredientes para aromatizar o endulzar el mismo como se describe a continuación. Primero se debe remojar el morocho un día, después se debe tamizar los granos. Una vez tamizado se pone a hervir el morocho con agua hasta que esté suave. Luego se hierva la leche con canela, anís estrellado y pimienta dulce. Finalmente se incorpora el morocho cocido y se endulza con panela molida.

Razones por las que se modificó la preparación.

De acuerdo con la Sra. Mayuri Ruales, el morocho que era elaborado en la época de sus padres y abuelos únicamente contenía leche y morocho molido, sin embargo menciona que en la actualidad se han creado variantes del morocho con el fin de incorporarle otros sabores y aromas con el uso de especias como la canela, el anís estrellado o la pimienta dulce. (Ver anexo 11). Por otra parte, la Sra. María Perugachi afirma que aunque ofrece panela a las personas para que puedan endulzar el morocho, la gran mayoría prefiere el tradicional solo con leche. (Ver anexo 10).

3.6. Ceviche de palmito.



Figura 15. Ceviche de Palmito.

Descripción.

Es un ceviche fresco elaborado con palmito silvestre, el cual se cultiva en la zona. El palmito es un producto que ha formado parte de la dieta diaria de los pobladores de Nanegalito desde hace varios años, aunque anteriormente fue considerado como una mala hierba al encontrarse en grandes cantidades (Espinosa, 2005, p. 137).

Ingredientes tradicionales.

- Palmito silvestre.
- Jugo de naranja.
- Limón mandarina.
- Sal.
- Tomate riñón.
- Cebolla paiteña.
- Agua.

Preparación tradicional.

Aunque el palmito se sirve actualmente en forma de ceviche antiguamente se consumía como ensalada acompañado con arroz. De acuerdo a la Sra. Martha Miño para preparar este ceviche primero se debe pelar el palmito hasta que solo quede la parte más suave del mismo. Después se debe colocar el palmito en una olla con agua hirviendo y se sancocha un poco. Una vez que esta sancochado se pica el palmito y se incorpora al jugo de tomate mezclado con cebolla paiteña y unas gotitas de jugo de naranja y limón mandarina. Se rectifica la sal y se termina con un poco de culantro picado. (Ver anexo 13).

Ingredientes actuales.

- Palmito silvestre.
- Jugo de limón o limón mandarina.
- Jugo de naranja.
- Tomate riñón.
- Mostaza.
- Pimiento rojo o verde.
- Pimienta.
- Sal.
- Culantro.
- Aceite.
- Canguil.
- Tostado.
- Cebolla paiteña.

Preparación actual.

La preparación tradicional del ceviche de palmito se caracteriza por contener pocos ingredientes que resaltan los sabores naturales del palmito, sin embargo en la actualidad se han incorporado algunos ingredientes. Para elaborar el

ceviche se debe mezclar el jugo de limón o limón mandarina, el jugo de naranja, el jugo de tomate riñón y la cebolla paiteña. Luego se debe incorporar el palmito laminado, pimienta verde, pimienta roja, sal, pimienta y tomate en cubos. Finalmente se termina con un poco de culantro. Se puede colocar un poco de mostaza y se acompaña con una rodaja de limón mandarina, canguil y tostado.

Razones por las que se modificó la preparación.

En la actualidad se han incorporado varios ingredientes a esta preparación como el pimienta roja, el pimienta verde, la mostaza y la pimienta. De acuerdo a la Sra. Mayuri Ruales no se sirve el ceviche con esos elementos ya que alteran un poco el sabor de la preparación original, en la cual se buscaba resaltar el sabor natural del palmito de monte. (Ver anexo 11).

Preparación en contextos festivos.

El ceviche de palmito es una preparación que forma parte de varias festividades que se llevan a cabo en diferentes partes de la parroquia como lo son las “Fiestas Parroquiales de Nanegalito”, las fiestas en honor al “Patrono San Sebastian” y el “Ritual del Equinoccio” en el barrio Tulipe. De acuerdo con el Sr. Fernando Proaño durante las “Fiestas Jurídicas” en el barrio La Armenia no puede faltar el ceviche de palmito, al ser una de los platos tradicionales más destacados de la parroquia, el cual ha formado parte de la alimentación de los habitantes desde hace mucho tiempo. (Ver anexo 2).

3.7. Fritada.



Figura 16. Fritada de Nanegalito.

Descripción.

La fritada es una preparación tradicional cuyo ingrediente principal es la carne de chanco frita. La producción porcina es una de las actividades principales de la zona y logra abastecer la demanda creciente de los restaurantes y picanterías ubicados en la carretera del pueblo (González, 2004, p.25). La fritada de Nanegalito a diferencia de la fritada tradicional de la Sierra que lleva papa, contiene yuca frita (Espinosa, 2005, pp. 136-137).

Ingredientes tradicionales.

- Chancho criollo.
- Ajo.
- Cebolla blanca.
- Agua.
- Yuca.
- Plátano.
- Manteca de chanco.

Preparación tradicional.

Al igual que varias preparaciones típicas de la parroquia, la fritada contiene pocos ingredientes, los cuales son suficientes para crear un plato con mucho sabor. De acuerdo con la Sr. Carlota Ruales para preparar la fritada se debe cocinar la carne de chanco criollo con un poco de sal y ajo. Una vez que se encuentra correctamente sancochada se debe freír con un poco de manteca de chanco y cebolla en la paila de bronce. Finalmente, se debe mecer la fritada hasta que se seque por completo. Se acompaña con mote, yuca o plátano frito. La cocción tradicional de este plato es a leña. (Ver anexo 6).

Razones por las que se modificó la preparación.

La fritada es una preparación que con el tiempo llegó a formar parte las preparaciones tradicionales de Nanegalito, sin embargo las personas más longevas de la parroquia afirman que se trata de una tradición que no tiene tanta antigüedad como el consumo del palmito. A pesar de este hecho la fritada se ha convertido en una de las preparaciones más apreciadas por los viajeros, quienes pueden encontrar este plato en la gran mayoría de restaurantes de la zona. El cambio más significativo que ha sufrido esta preparación es la forma de cocción de la carne de chanco, la cual se realizaba con leña. En la actualidad los pobladores consideran más sencillo la cocción en cocinas a gas (Espinosa, 2005, pp. 136-137).

Preparación en contextos festivos.

La fritada es considerada como uno de los platos típicos más representativos de la parroquia por lo que se prepara en varias festividades de la zona como: “Las Fiestas Parroquiales de Nanegalito”, la celebración en honor al “Patrono San Sebastián”, el “Ritual de Equinoccio” en Tulipe y ocasionalmente en celebraciones religiosas en honor a la “Virgen del Quinche” o a “San Francisco”.

3.8. Bolones.



Figura 17. Bolones de chicharrón.

Descripción.

Los bolones son una preparación que se elabora tradicionalmente en la Costa ecuatoriana, aunque también se puede encontrar en varias partes del noroccidente de Pichincha. Están elaborados a base de plátano verde y pueden estar rellenos de queso o chicharrón.

Ingredientes tradicionales.

- Plátano verde.
- Cebolla blanca.
- Achiote.
- Chicharrón.
- Queso fresco.
- Agua.
- Sal.
- Comino.
- Mapahuirá.
- Manteca vegetal.
- Ajo.

Preparación tradicional.

El plátano verde es uno de los ingredientes más empleados en la parroquia, con el cual se realizan varias preparaciones entre las cuales destacan los bolones. Para prepararlos primero se debe pelar el plátano verde y cortarlo en rodajas. Después, se debe cocinar el plátano verde durante 10 minutos o hasta que este suave. Una vez que está suave, se debe escurrir y majar inmediatamente para evitar que se endure. Luego, se prepara un refrito con cebolla blanca, un poco de mapahuirá, comino y ajo. Este refrito se mezcla con el plátano verde majado. Se puede dar forma de bola a la masa y rellenar con queso o chicharrón o mezclar estos ingredientes directamente en la masa antes de darles la forma. Finalmente, se deben freír en manteca vegetal. (Ver anexo 11).

3.9. Empanadas.

3.9.1. Empanada de yuca.



Figura 18. Empanadas de yuca.

Descripción.

La empanada de yuca es una preparación sencilla elaborada a base de yuca triturada y rellenas de queso.

Ingredientes tradicionales.

- Yuca.
- Achiote.
- Sal.
- Cebolla blanca.
- Manteca de chanco.
- Manteca vegetal.
- Queso fresco.

Preparación tradicional.

La yuca, al igual que el plátano, es uno de los ingredientes infaltables de la gastronomía del noroccidente de Pichincha, con el cual se elaboran múltiples preparaciones. Aunque en un comienzo se consumía la yuca en forma de tortillas rellenas con queso, también puede elaborarse empanadas o tamales con la misma. Para elaborar las empanadas primero se debe pelar y raspar la yuca con ayuda de un cuchillo. Luego, se debe cortar en trozos pequeños y cocinar con un poco de achiote y sal hasta que este suave. Una vez que esta lista se debe aplastar y mezclar con un poco de yuca cruda rallada y un refrito de cebolla blanca, manteca de chanco y achiote. Se puede dar forma de tortillas o empanadas con queso fresco en el centro o mezclar el queso directamente en la masa antes de darles forma. Finalmente, se fríen en manteca vegetal (Espinosa, 2005, p. 135).

3.9.2. Empanada de queso.



Figura 19. Empanadas de queso.

Descripción.

Las empanadas de queso son una preparación que parte de una masa elaborada a base de harina, huevo y manteca de chanco, la cual se rellena con queso fresco y después se fríe.

Ingredientes tradicionales.

- Harina.
- Huevo.
- Manteca de chanco.
- Agua (tibia).
- Sal.
- Azúcar.
- Bicarbonato de sodio.
- Cebolla blanca.
- Aceite.
- Achiote.
- Queso fresco.

Preparación tradicional.

Para la elaboración de estas empanadas primero se debe elaborar una masa, la cual consta de harina, huevo, bicarbonato de sodio, huevo, manteca de chanco, agua tibia, sal y azúcar. Una vez lista la masa se rellena de queso con cebolla blanca y un poco de achiote. Finalmente, se debe freír las empanadas en un aceite, el cual debe encontrarse a una temperatura media. (Ver anexo 10).

3.10. Tamales.



Figura 20. Tamal.

Descripción.

Los tamales de plátano son una preparación elaborada a base de una masa de plátano con varias especias. Aunque los tamales de la Sierra están elaborados a base de maíz, en la parroquia se elaboran con plátano rallado y se envuelven en hoja de achira (Espinosa, 2005, p. 135).

Ingredientes tradicionales.

- Plátano.
- Esencia de vainilla.
- Canela.

- Panela.
- Clavo de olor.
- Hojas de achira.

Preparación tradicional.

Varias preparaciones de la Sierra ecuatoriana como los tamales, que tradicionalmente se elaboran con maíz, fueron sustituidos por ingredientes de la zona como lo es el plátano. Para elaborar los tamales de plátano primero se lavan las hojas de achira para retirar cualquier impureza, se calientan en fuego para que se ablanden y después se envuelven los tamales. Para la masa se debe rallar el plátano y mezclar con la panela, la canela y la esencia de vainilla. Una vez que los tamales están envueltos con el relleno en el centro se ponen a cocinar en una olla (Espinosa, 2005, pp. 135-136).

3.11. Majado.



Figura 21. Majado.

Descripción.

El “majado” de verde es considerado como un desayuno tradicional de la Costa ecuatoriana, sin embargo también es preparado en varias partes del

noroccidente de Pichincha. Está elaborado a base de plátano verde majado, ajo, cebolla y achiote. Se puede acompañar con queso, huevo frito o chicharrón.

Ingredientes tradicionales.

- Plátano verde.
- Cebolla blanca.
- Cebolla paiteña.
- Pimiento verde (opcional).
- Achiote.
- Culantro.
- Chicharrón.
- Mapahuirra o manteca de chancho.
- Sal.
- Comino.
- Aguacate.
- Agua.
- Huevo.
- Queso fresco.

Preparación tradicional.

El “majado” es otra preparación elaborada a base de uno de los productos más importantes en la dieta diaria de los habitantes de la parroquia como lo es el plátano verde. Para elaborar el “majado” primero se debe pelar y cocinar el plátano verde con un poco de sal. Una vez que está suave se debe majar inmediatamente con un poco del líquido de cocción. Después, se debe elaborar un refrito con un poco de manteca de chancho o mapahuirra, cebolla blanca o paiteña, pimiento verde opcionalmente, sal, comino y un poco de achiote. Finalmente, se mezcla este refrito con el plátano verde majado. Se puede acompañar con queso fresco, huevo frito, aguacate y chicharrón. Si se desea elaborar tigrillo se debe incorporar huevo y el queso fresco a la preparación

mezclando constantemente. Se termina con un poco de culantro fresco. (Ver anexo 13).

Razones por las que se modificaron las preparaciones.

En Nanegalito, el plátano y la yuca han sido ingredientes infaltables en la dieta diaria de los pobladores, los cuales son tan importantes como lo es el maíz para los habitantes de la Sierra ecuatoriana y otros pueblos de Latinoamérica. Varias preparaciones de la antigua tradición andina que se elaboran con maíz han sido sustituidas por la yuca o el plátano, por ejemplo, las tortillas de maíz por tortillas de yuca y el tamal de maíz por tamal de plátano (Espinosa, 2005, p. 135). Otras preparaciones elaboradas con estos ingredientes, que con el tiempo han llegado a formar parte de los platos tradicionales de la parroquia, destacan las empanadas de yuca, los bolones de queso o chicharrón acompañados con café, “majados” y tigrillos.

3.12. Seco de guanta.

Descripción.

Aunque el seco de guanta es un plato tradicional de la Amazonía ecuatoriana, también es una preparación típica de algunas partes del noroccidente de la provincia de Pichincha como lo es Nanegalito. Entre los animales de caza que eran valorados por el sabor de su carne destacaba la guanta, con la cual se preparó varios platos de la zona como secos o sancochos (Espinosa, 2005, p. 109).

Ingredientes tradicionales.

- Carne de guanta.
- Cebolla paiteña.
- Tomate riñón.
- Agua.

- Pimiento verde.
- Ajo.
- Cebolla blanca.
- Culantro.
- Manteca.
- Arroz.
- Yuca.
- Plátano verde.

Preparación tradicional.

Los antiguos pobladores de Nanegalito solían cazar en el monte con la asistencia de perros y carabinas. La guanta es un roedor de gran tamaño y nocturno que habita en la selva pluvial del declive andino. La guanta era cazada en las noches, muchas veces con la ayuda de trampas y escopeta (Espinosa, 2005, pp. 109-110). Para preparar el seco primero se debía remover todos los pelos de la guanta introduciéndola en agua hirviendo o “*chaspándola*” (*quemar las cerdas o los pelos duros y gruesos de un animal*) con ayuda de la leña. Una vez realizado este proceso se cortaba la guanta en trozos más pequeños. Luego, se preparaba un refrito con ajo, cebolla blanca, cebolla paiteña, sal, pimiento verde y tomate riñón. Después, se incorporaba la guanta y agua. Finalmente, se cocinaba toda la preparación hasta que la guanta esté suave. Se acompañaba con arroz, yuca o plátano verde. (Ver anexo 12).

3.13. Seco de gallina.



Figura 22. Seco de gallina.

Ingredientes actuales.

- Gallina.
- Tomate riñon.
- Cebolla paiteña.
- Aceite de achiote.
- Cebolla blanca.
- Ajo.
- Pimiento verde.
- Agua.
- Comino.
- Sal.
- Culantro.
- Papa.
- Yuca.
- Plátano verde.
- Plátano maduro.
- Aguacate.

Preparación actual.

Los secos que son preparados actualmente en la parroquia incluyen carnes más accesibles como lo son la carne de gallina o de res en lugar de carne de guanta. Para preparar el seco de gallina se debe realizar un refrito con cebolla paitaña, ajo, comino, sal, achiote, cebolla blanca y pimienta verde. Después, se debe colocar las presas de la gallina al refrito. Una vez realizado este proceso se incorpora un poco de agua y se cocina hasta que la proteína esté suave. Los acompañantes de los secos son diversos, los cuales pueden ser: arroz, papa, yuca, plátano verde majado, aguacate o plátano maduro frito.

Razones por las que se modificó la preparación.

De acuerdo con el Sr. Reinaldo Iza, quien solía cazar antiguamente en el monte, debido a las prohibiciones de caza varias de las preparaciones tradicionales que incluían carne de monte como la carne frita de armadillo o el seco de guanta han desaparecido. (Ver anexo 12). En la actualidad esta preparación incluye otras proteínas más accesibles como lo son la carne de gallina y de res. Las actividades de caza que fueron realizadas por los pobladores de Nanegalito causaron una notable disminución de varias especies de animales entre los cuales se encuentran la guanta (Espinosa, 2005, p. 111). De la misma manera, la forma de cocción de los secos con ayuda de la leña ha sido desplazada por otras formas más prácticas de cocción como las cocinas a gas.

3.14. Pescados.



Figura 23. Trucha a la plancha.

Descripción.

En el noroccidente destaca el consumo de la trucha y la tilapia, ambas especies fueron introducidas con fines comerciales o para la práctica de la pesca deportiva (Grupo El Comercio, 2016). Con el tiempo estos pescados han llegado a formar parte de las preparaciones tradicionales de la parroquia. Pueden ser servidos fritos, a la plancha, en forma de chicharrón o al vapor empleando hojas de plátano.

Ingredientes actuales.

- Trucha o tilapia.
- Cebolla paiteña.
- Tomate riñon.
- Arroz.
- Yuca.
- Ajo.
- Comino.
- Plátano verde.
- Limón meyer.

- Harina.
- Aceite.
- Sal.
- Hojas de plátano.
- Huevo.
- Pimienta.

Preparación actual.

Tanto la trucha como la tilapia pueden ser preparadas de diversas maneras. Como primer paso se debe retirar todas las escamas y las vísceras. Una vez realizado este proceso si se desea frita, se debe marinar el pescado con un poco de limón, sal, ajo y comino. Luego, se debe cubrir el mismo con harina y freír por unos minutos de cada lado. Se pueden realizar algunos cortes profundos sobre el pescado para obtener una mejor cocción. También, se puede filetear el pescado y cocinarlo por unos minutos a la plancha luego de sazonarlo con sal, comino y pimienta. Otra opción es filetear el pescado, cortarlo en trozos pequeños, salpimentarlos, pasarlos por harina y huevo y freírlos en aceite a alta temperatura para obtener chicharrón de pescado. Finalmente, se puede realizar cortes diagonales al pescado, colocar la marinada sobre el mismo, envolverlo en hojas de plátano y cocinarlo al carbón. Todas las preparaciones se pueden acompañar con un encurtido de cebolla paiteña, tomate riñon, limón y sal, patacones, arroz o yuca frita. (Ver anexo 7).

Razones por las que se modificó la preparación.

A diferencia de otros platos tradicionales de Nanegalito que han formado parte de la historia de sus pobladores por varios años como el sancocho, el seco de guanta, la carne frita de armadillo, el “apicho”, el ceviche de palmito, las tortillas de yuca y los tamales de plátano, el consumo de trucha y tilapia en Nanegalito no tiene tanta antigüedad como estas preparaciones, ya que fueron especies exóticas que fueron introducidas hace poco tiempo para fines comerciales y para

actividades como la pesca deportiva (Grupo El Comercio, 2016). La presencia de la trucha ha sido devastadora para las especies endémicas de la zona de los Andes como lo es la Preñadilla, un pez de agua dulce que fue de gran importancia para los pueblos altoandinos mucho antes de la llegada de los Incas. Varios pueblos lo consumieron acompañado de aguacate y papas (Balarezo, 2014).

Preparación en contextos festivos.

De acuerdo al Sr. Fernando Proaño, al igual que el caldo de gallina, la fritada y el ceviche de palmito, la trucha y la tilapia son infaltables en las “Fiestas Jurídicas del Barrio La Armenia”, al ser preparaciones que por su gran acogida llegaron a formar parte de las preparaciones tradicionales de la parroquia. (Ver anexo 2). Por otra parte, la trucha y la tilapia también son solicitadas por los visitantes durante otras festividades como las “Fiestas Parroquiales de Nanegalito” y son servidas en menor medida durante fiestas religiosas en las cuales el caldo de gallina es más consumido.

3.15. Apicho.



Figura 24. Apicho.

Descripción.

El “apicho” es una preparación de origen serrano. Su etimología proviene del quichua “*api*” que significa harina. Esta preparación puede ser dulce o de sal. Si es dulce contiene panela, varias especias y plátano verde rallado, si es de sal contiene carne de chancho, fréjol tierno y plátano verde rallado (Espinosa, 2005, p. 135).

Ingredientes tradicionales (Apicho de sal).

- Carne de chancho.
- Plátano verde.
- Manteca de chancho.
- Achiote.
- Yuca o chinás.
- Fréjol tierno.
- Culantro.
- Cebolla blanca.
- Ajo.
- Sal.
- Agua.

Ingredientes tradicionales (Apicho de dulce).

- Plátano verde.
- Agua.
- Panela.
- Especerías (canela y clavo de olor).

Preparación tradicional.

Para preparar el “apicho” de sal, primero se debía cocinar la yuca o las “*chinas*” (*variedad de papa*), picadas en trozos pequeños con un refrito de cebolla blanca, ajo, manteca de chanco y achiote. Las pepas de achiote se solían diluir en una lata antes de ser usadas. Después, se incorporaba la carne de chanco y el fréjol tierno al refrito. Una vez realizado este proceso se procedía a colocar el plátano verde rallado en la olla. El plátano verde se solía rallar en un instrumento elaborado por los antiguos pobladores, el cual era conocido como “*rallo*”. El “*rallo*” se elaboraba con latas de sardina y tenía varios agujeros hechos con un clavo y un martillo. Para finalizar, se incorporaba agua y sal y se mecía la preparación hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos. Por otra parte, para elaborar el “apicho” dulce se debía cocinar el plátano verde rallado con agua, canela, clavo de olor y panela. (Ver anexo 13).

Motivos por los que ya no se prepara con frecuencia.

Aunque el “apicho” fue una preparación muy valorada por los antiguos pobladores de Nanegalito, en la actualidad son pocas las personas que todavía realizan esta preparación, debido a que preparaciones como la fritada o el ceviche de palmito son más apreciados en la zona (Espinosa, 2005, p. 136).

3.16. Secado de carne.

La carne de monte (de cuy o de guanta), así como la carne de chanco se ponían a secar antiguamente como una forma de conservación. La Sr. Martha Miño recuerda que su abuela solía matar los chanchos criollos, y en lugar de elaborar fritada y obtener manteca, las cuales se enranciaban rápidamente, cortaba el chanco en cecinas. Menciona que estas cecinas se colgaban en un gran alambre del patio para que puedan secarse o las exponía en humo con el fin de evitar que se dañen. Una vez que estas cecinas estaban secas o ahumadas eran utilizadas en varias preparaciones como sancochos. Destaca que mediante este proceso la carne podía ser aprovechada correctamente al no deteriorarse con rapidez, por lo que la carne nunca faltó en su casa. (Ver anexo 13).

CONCLUSIONES

- En base a la investigación realizada, se puede concluir que la parroquia Nanegalito del cantón Quito posee una gastronomía de gran valor al combinar armoniosamente ingredientes de dos regiones como lo son la Sierra y la Costa en múltiples preparaciones tradicionales, las cuales son el resultado de un proceso histórico, en el que factores como el entorno, el clima, las tradiciones de la parroquia, los intercambios de productos y la interacción de las personas con la naturaleza han sido determinantes en los cambios que se han podido evidenciar en las mismas con el paso de los años. El estado actual de las preparaciones se debe principalmente a las prohibiciones de caza y la influencia de la globalización en la relación existente entre los moradores y su entorno.
- Las preparaciones tradicionales de un lugar no solo están vinculadas a la vida diaria de las personas, sino también a las tradiciones y festividades, en las cuales estas preparaciones juegan un papel fundamental al ser una forma de unir a las personas durante las celebraciones.
- Las tradiciones culinarias que han sido heredadas por varias mujeres de la parroquia, en su gran mayoría, se han logrado preservar al transmitir dichos conocimientos a las siguientes generaciones, a través de una tradición oral, es decir a sus hijas y nietas, para que los sabores y la forma de preparación logren mantenerse. A pesar de esto, varias preparaciones y técnicas que fueron apreciadas por los antiguos pobladores de la parroquia se van perdiendo poco a poco como es el caso del “*apicho*” (*sopa elaborada a base de verde rallado*) o el secado de carne.

RECOMENDACIONES

- Las tradiciones culinarias más antiguas de la parroquia cada vez se van perdiendo y solo quedan en la memoria de algunos de sus pobladores más longevos. La escasa información encontrada acerca de las preparaciones tradicionales de la parroquia es una de las principales causas por las que la gastronomía de la zona no puede ser posicionada de manera adecuada, debido a esto se recomienda realizar una investigación más profunda del tema con el fin de preservar todos estos saberes a través de varios libros, artículos de periódico, documentales, entre otros.
- De la misma manera, se recomienda difundir las preparaciones tradicionales de la parroquia empleando varias herramientas como programas enfocados en la preservación de preparaciones tradicionales dirigidos a las generaciones más jóvenes, con el objetivo de que puedan aprender las técnicas que fueron empleadas por sus abuelos y no se pierdan a causa de la modernidad y el estilo de vida actual, el cual se caracteriza por una alimentación a base de productos procesados.
- Igualmente, se recomienda que las instituciones educativas refuercen los temas ligados a las preparaciones tradicionales e incentiven la investigación de este tema para que puedan comprender de mejor manera que estos platos son fruto de todo un proceso histórico que merece mantenerse latente. Finalmente, se recomienda que el gobierno a través de sus delegados continúe con actividades como la “Feria Agroecológica y Gastronómica Sostenible de Nanegalito” ya que a través de este evento se fomenta el uso de los productos de la zona cultivados de manera natural.

REFERENCIAS

- Almeida, E. (2003). *Monumentos arqueológicos del Ecuador*. Quito: Viajes Chasquiñan.
- Balarezo, V. H. (2014). *Proyecto Prometeo – Preñadilla*. Recuperado de <http://www.pichincha.gob.ec/gestion/desarrollo-economico/unidades-desconcentradas/item/387-proyecto-prometeo-prenadilla.html>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). Colombia: Pearson.
- Comité Organizador. (2014). *Memorias del II Congreso Continental de Cocinas Patrimoniales*. Quito: Canvas.
- Condoy, F. (2007). *Guía Turística Destinoecuador Del Valle Equinoccial al Noroccidente*. Recuperado de <http://www.destinoecuador.ec/guias/guianoroccidente2007.pdf>
- Cuvi, P. (2001). *Recorrido por los sabores del Ecuador*. Quito: Imprenta Mariscal.
- El Comercio. (2015). Ritual del Equinoccio en Tulipe. Recuperado de <http://www.elcomercio.com/actualidad/sabado-agenda-quito-semanasanta-musica.html>
- Escuela Profesional de Turismo y Hotelería. (2005). *Desde los Andes al Mundo, Sabor y Saber*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Espinosa, A. (2005). *El pueblo donde nacen las nubes: historia local de Nanegalito*. Quito: Municipio de Quito.
- Flores, E. (2013). Cascadas en el Pahuma, escenario para hacer rappel en Pichincha. Recuperado de <http://www.andes.info.ec/es/turismo-reportajes/cascadas-pahuma-escenario-hacer-rappel-pichincha.html>

Foros Ecuador. (2013). Resumen del Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017. Recuperado de

<http://www.forosecuador.ec/forum/ecuador/educaci%C3%B3n-y-ciencia/3193-resumen-del-plan-nacional-para-el-buen-vivir-2013-2017>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Pichincha. (2012a). *Plan de desarrollo y ordenamiento territorial de Nanegalito 2012-2025*. Recuperado de http://www.pichincha.gob.ec/phocadownload/leytransparencia/literal_k/ppot/dmq/ppdot_nanegalito.pdf

Gobierno Autónomo Descentralizado de Pichincha. (2012b). *PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL PARROQUIA NANEGALITO 2015-2019*. Recuperado de http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumentofinal/1768121170001_PDOT%20APROBADO%20GAD%20NANEGALITO%202015-2019_30-10-2015_23-59-09.pdf

González, R. (2004). *Plan de desarrollo participativo 2002-2012. Parroquia Nanegalito*. Quito: Gobierno de la Provincia de Pichincha.

Grupo El Comercio. (10 de abril del 2016). TRUCHA: PEZ 'ALIENÍGENA' PELIGROSO. *El Comercio*. Sección Planeta. Recuperado de <http://especiales.elcomercio.com/planeta-ideas/planeta/planeta-10-4-2016/trucha--pez-alienigena-peligroso>

Hurtado, I. y Toro, J. (2007). *Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambios*. Caracas: El Nacional.

Instituto Metropolitano de Patrimonio Cultural de Quito. (2016). Tulipe vivió la Fiesta del Equinoccio. *Prensa Quito*. Recuperado de http://www.noticiasquito.gob.ec/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=18257&umt=Tulipe%20vivi%F3%20la%20Fiesta%20del%20Equinoccio

- Jara, H. (2006). *Tulipe y la cultura yumbo: arqueología comprensiva del subtrópico quiteño. TOMO I*. Quito: FONSAI.
- Jara, H. (2007). *Tulipe y la cultura yumbo: arqueología comprensiva del subtrópico quiteño. TOMO II*. Quito: FONSAI.
- Lambert, E. (1998). *Cocina latinoamericana*. Madrid: Editorial EDAF, S.A.
- Luard, E. (2005). *Cocina latinoamericana*. Singapur: Blume.
- Luján, N. (2012). *Historia de la Gastronomía*. España: Ediciones Folio, S.A.
- Long, J. (2003). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. México: UNAM.
- Martín, A., Martín, J. A. y Lozano, R. (2007). *Procesos de cocina*. Madrid: Editorial Visión libros.
- Martínez, F. F. y Calva, J. J. (2006). *Problemas y métodos de investigación en bibliotecología e información: Una perspectiva interdisciplinaria*. México D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Monroy, P. (2004). *Introducción a la Gastronomía*. México D.F.: Editorial Limusa, S.A.
- Monroy, P. y Martínez, G. (2015). *Introducción a la Historia de la Gastronomía* (2^a. ed.). México D.F.: Editorial Limusa, S.A.
- Moreno, S.E. (2008). Época Aborigen. En E. Ayala. (Ed.). *Manual de Historia del Ecuador I. Épocas Aborigen y Colonial, Independencia*. Quito: Corporación Editora Nacional.
- Olivas, R. (2008). *CUSCO, El Imperio de la Cocina*. Lima: Fondo Editorial.
- Pallero, D. (2013). Río Tulipe. Recuperado de http://patrimonio.elcomercio.com/patrimonio-historico/museo-de-sitio-tulipe#.WPMHtfk1_IU

Ramón, G. (2001). La gente, la tierra y la sociedad de Nanegal desde los tiempos aborígenes. En R. E. Rhoades. (Ed.). *Tendiendo puentes entre los paisajes humanos y naturales: la investigación participativa y el desarrollo ecológico en una frontera agrícola andina*. Quito: Editorial Abya Yala.

Refugio Paz de las Aves. (s.f.). Tours. Recuperado de <http://www.refugiopazdelasaves.com/tours>

Salgado, R. (2009). Río Alambi. Recuperado de <http://www.panoramio.com/photo/24445750>

Superintendencia de la Información y Comunicación. (2015). *NANEGALITO: El pueblo donde nacen las nubes*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=9GOSppKM6KY>

Shulman, M. R. (2002). *Atlas Mundial del Gastrónomo*. Singapur: Blume.

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Ecuador: Fondo Editorial.

ANEXOS

Anexo 1

Fecha de la entrevista: 22 de marzo de 2017.

Nombre del entrevistado: Martha Zambrano.

-¿Cuáles son las festividades del barrio San Sebastián de Pachijal?

-Aquí se realiza una fiesta en honor al “Patrono” San Sebastián.

-¿En qué fecha se celebra esta fiesta?

-Se realiza el 21 de enero de todos los años.

-¿Qué actividades realiza la comunidad durante esta celebración?

-Aquí la costumbre es que se forman grupos de priostes, entonces ese grupo está formado muchas veces de dos hasta doce y trece personas. Ese grupo se reúne, tiene una reunión en la cual ahí llegan a acuerdos de que es lo que van a realizar para ese día. Generalmente, la costumbre es hacer la misa, hacer un baile, en estos últimos años se ha traído bandas, se ha traído esos grupos de bandas, se invita a las comunidades para que vengan a jugar en la mañana al deporte, el vóley, el indor. Se hace juegos para los niños hoy hacen cantadas, diferentes juegos infantiles. Esa es la tradición que se tiene.

-¿Cuáles son los platos típicos que se sirven durante esta celebración?

-El plato que más se prepara aquí es el hornado, la fritada o muchas veces también hacen el ceviche de palmito que lo encontramos aquí en la zona.

Anexo 2.

Nombre del entrevistado: Fernando Proaño.

Fecha de la entrevista: 22 de marzo de 2017.

-¿Cuáles son las fiestas de la comunidad San José de La Armenia?

-Tenemos dos fiestas en la comunidad, la una es la Fiesta Patronal que es el 19 de marzo que se celebra a San José por que la comunidad se llama San José de La Armenia. Entonces esas son las fiestas Patronales. Las fiestas grandes de la comunidad son el 17 de julio, que son las Fiestas Jurídicas. Las Fiestas Jurídicas son en celebración de la fundación de la comunidad, ósea la inscripción de la comunidad en el registro oficial del Ministerio.

-¿Qué actividades realiza la comunidad durante estas celebraciones?

-Más son fiestas católicas, comenzamos con la novena, nos reunimos por sectores. Lo que hacemos es por ejemplo después de la novena un compartir. Cada grupo se organiza con un té, café, chocolate, empanaditas o un pancito. Se brinda y se comparte entre la gente que vamos a la novena. Luego de eso también se está volviendo como una tradición que jugamos un pequeño bingo para recoger ciertos fondos de ayuda y apoyo a la iglesia.

Durante las Fiestas Jurídicas son oportunidades para reunirse con la familia. En las fiestas de la parroquia existen las peleas de gallos, es muy arraigada en la zona. En festividades Jurídicas aquí en el barrio, al menos siempre se han hecho los toros de pueblo. También, siempre hay eventos culturales, deportivos, por ejemplo aquí tenemos como tradición el viernes cultural. En el viernes cultural tenemos la participación de ciertos personajes de la comunidad mismo, teatro de la calle, danza, música, folklor, nunca olvidándonos de los voladores, de los juegos pirotécnicos. Se llama un viernes cultural en donde toda la comunidad participa. Aquí tenemos el orgullo de tener un grupo de danza muy representativo a nivel nacional de aquí de la comunidad.

-¿Cuáles son los platos típicos que se sirven durante estas fiestas?

-En general acá las reuniones familiares o las reuniones por visitas de festividades no falta el ceviche de palmito, el caldo de gallina criolla, la tilapia que tenemos acá cerca o la trucha o en ciertas familias es el chancho como más acogida. Acá es muy poco el cuy, no es como en la Sierra.

Anexo 3.

Nombre del entrevistado: Willman Ramírez.

Fecha de la entrevista: 22 de marzo de 2017.

-¿Cuáles son las festividades del barrio Santa Elena?

-Las festividades del 16 de agosto que es de la comunidad. Se hace año a año, eso no más.

-¿Qué actividades realiza la comunidad durante estas celebraciones?

-Dentro de eso está lo que es deporte, toros de pueblo, hay programas para niños y el baile general que se hace ya por las festividades.

-¿Cuáles son los platos típicos que se sirven durante estas fiestas?

-Lo típico de aquí es el caldo de pollo, la yuca, el mote, eso.

Anexo 4.

Nombre del entrevistado: Martha Miño.

Fecha de la entrevista: 22 de marzo de 2017.

-¿Cuáles son las festividades del barrio Tulipe?

-Aquí lo que se celebra es la fiesta de la Virgencita del Rosario. También hacen fiestas en la escuela porque ahí se inició el pueblito el 10 de agosto. En el tiempo de nosotros era lindo, sonado, con el tiempo se ha ido deteriorando y enfriando. Ya no es lo mismo que más antes.

-¿En qué fecha se celebran estas festividades?

-La fiesta a la Virgen es el 7, 8 y 9 de octubre y la del colegio hacen el 10 de agosto.

-¿Qué actividades realiza la comunidad durante estas celebraciones?

-Por ejemplo, cuando nosotros recién vivimos aquí esto era monte virgen y no había nada, nada sino monte, los mayores antiguos, queríamos que haya misa, pero no sabíamos en donde dar misa. Entonces mi prima trajo una monja y un padrecito para que den misa en el monte. El compadre Eliécer nos regaló un cuadrito como el que está ahí de la Virgen del Rosario, pero en papel. Entonces como el donó el primer cuadrito de la Virgen del Rosario, nosotros le amarrábamos aquí en una parte del monte, en los palos con unas velas al cuadrito y daba misa la monjita y el padrecito, y ahí hacían rezar. Y daban ahí la misa, entonces desde ahí se le tiene a la Virgen del Rosario. Porque ella fue a la vez la fundadora, por eso cada 10 de agosto se le pasaba la misa a la Virgencita del Rosario y luego la fiesta del 10 de agosto. En el 10 de agosto se abrió la escuela y se fue haciendo el pueblo. Por eso es que nosotros veneramos. Aquí también hacemos la novena y la procesión en octubre. Yo le doy el manto todos los años. Porque no está en cuadro, nosotros le hicimos hacer en bulto los antiguos. Es la procesión la víspera se le lleva a las Tolas, le llevamos la Virgencita allá. Toda la semana le hacemos la novena, el jueves le trasladamos a las Tolas y el viernes le bajamos en procesión con todita la gente de las Tolas y de ahí le metemos a la iglesia. Al otro día le pasamos la misa, ahí quemamos castillos, hay voladores, hay todo. También hacemos el pase del niño el 25 de diciembre, este año que paso era “priosta” yo con una señora de acá a lado y una de arriba. Nosotros le hicimos la novena, le andábamos a llevar al niño y el que quería le llevaba a la casa. Y el último día le pasábamos la misa y hacíamos una comida. Después de la misa, de la procesión, de todo, damos de comer a toda la gente de comer.

-¿Cuáles son los platos típicos que se sirven durante estas fiestas?

-Unos salen a vender hornado, otros hacen pollos asados, así para vender. La señora de arriba que prepara le muele el ajo, el comino, todo y le sazona. Hace en un horno de leña. Ella tiene el horno años. Sabe hornear los chanchos criollos. Ella hace de sal, no de dulce. Pone harto comino, harto ajo. Cuando es el Pase del Niño hacemos chicha y dan hornado con papas y mote.

Anexo 5.

Nombre del entrevistado: Reinaldo Iza.

Fecha de la entrevista: 22 de marzo de 2017.

-¿Cuáles son las festividades del barrio Tandayapa?

-Aquí adoramos a la Virgen Santísima del Quinche y a San Francisco. También hacemos el Pase del Niño.

-¿En qué fecha se celebran estas festividades?

-A la Virgen Santísima el 21 de noviembre, es la fiesta de la Virgen Santísima del Quinche. El de San Francisco es el 4 de octubre. El Pase del Niño es el 25 de diciembre.

-¿Qué actividades realiza la comunidad durante estas celebraciones?

-Ahí cuando celebramos a San Francisco hacemos los voladores, las florcitas para él y la comitiva, toda la gente que vivimos aquí. La víspera quemamos y recogemos las ramitas, la leña y hacemos la víspera en frente de la iglesia. Para la Virgen lo mismo. Durante el Pase del Niño rezamos y toda la familia. Ahí después de la rezada toda la familia nos ponemos la comidita, después de la comida unas poquitas cervezas nada más. Antes de la santa misa nos vamos de aquí un kilómetro para abajo que se llama "El Teleférico" ahí damos la vuelta. Después de la Santa Misa, la procesión damos la vuelta por aquí y después ya entramos a la iglesia. Como no hay bastantes habitantes, sino poquitos. No somos muchos. No vienen de otros pueblos, solo los que vivimos aquí. Antes había bastante personal aquí, ahora como ya salió la carretera de abajo y todos se salieron.

-¿Cuáles son los platos típicos que se sirven durante esta celebración?

-La comida que damos preparamos un caldo de ave, un arroz con papas cuando hay con la fritada, o sino mis hijas traen carne de Quito. Entonces carne frita así lo preparamos.

Anexo 6.

Fecha de la entrevista: 23 de febrero de 2017.

Nombre de la entrevistada: Carlota Ruales.

-¿Qué platos aprendió a preparar de su abuela?

-El dulce de guayaba, el sancocho, esas cosas son bien antiguas igual a uno mismo pero de ahí ahorita lo que es más es la fritada de chancho y el ceviche de palmito eso está ahora como decir al día las comidas de más antes.

-¿Qué técnicas empleaba para preparar dichas preparaciones?

-La fritada hay que cocinarle primero un poco la carne con sal y ajo y de ahí que está bastante sancochado se le fríe con un poco más de manteca de chancho hasta que se dore lo que se hace no es cosa mayor. Se hace en la paila de bronce y a leña antiguamente.

¿Cómo les transmitió a sus hijas estas preparaciones?

-Ellas viendo lo que yo hago, pero nunca he hecho para negocio, solo para la casa.

-¿Cuáles de estos platos son preparados por sus nietas?

-El majado hacen pero dicen que no les sale como yo hago, les doy la receta pero nos les sale como yo hago.

-¿Qué productos usaba para preparar los platos más cocinados en su casa?

-Para hacer el majado es la manteca de chanco, yo le hago con paiteña, otras personas le hacen con cebolla blanca y bastante manteca de chanco ese es el majado.

-¿Qué plantas son las que más utilizaba en sus preparaciones?

-La paiteña que esa se compra, no hemos sembrado aquí, darse se da pero no se ha sembrado.

-¿Qué plato que más le gustaba ya no se prepara?

-Yo de todo lo que me da ganas hago, el morocho bastante leche, el sancocho, no hay nada más especial.

-¿Cuáles son los platos que se sirven durante las fiestas o tradiciones de la parroquia?

-Aquí lo que hacen como le digo es el ceviche de palmito, la fritada y el caldo de gallina criolla dicen, pero en verdad muy pocos hacemos ese caldo de gallina criolla. El caldo de gallina criolla es la gallina crecida aquí, porque traen de Quito, esas gallinas dicen criollas pero no es, entonces tiene una diferencia total el caldo puro de la gallina criolla, yo solo le hago con sal y ajo y cebollita nada más y no entra ningún aliño más y sale pa' que le cuento en hora de hambre. Las gallinas de Quito comen balanceados, las gallinas de aquí les alimentamos con maíz, arroz, verde y caña. La piel de la gallina de campo es más amarilla, frágil, dura y encrespada.

Anexo 7.

Fecha de la entrevista: 23 de febrero de 2017.

Nombre de la entrevistada: Erika Román

-¿Qué platos aprendió a preparar de su abuela/mamá?

-De mi mami el caldo de gallina, la fritada, todo.

-¿Qué técnicas empleaba para preparar dichas preparaciones?

-Toca coger la gallina, pelarle, que hierva el agua ponerle arrocillo, depende algunos ponen arveja, papa, aquí se le hace con yuca, el caldo de gallina. Se coge la gallina de las alas y de las patas y se le quiebra el cuello. Se le tiene de la cabeza al pollo para que la sangre vaya a la cabeza, una vez muerta se le mete en agua hirviendo, se pelan las plumas, se chamusca la gallina entera y luego se le cortan las patas, las puntas de las alas, el cuello y el buche. Se chamusca la gallina entera, se sacan las menudencias, se lavan bien las mismas y la gallina. Después, se pone la gallina en agua hirviendo del caldo para que se coagule rápido la sangre de la cabeza del pollo. Por lo general el pollo se cocina entero. Se pone apio, ajo, comino, zanahoria, arrocillo, alverja, papanabo y yuca. Se pone a hervir 30 minutos pero cuando la gallina es vieja se hierve una hora solo con aliño y sal y después se coloca todos los ingredientes 15 minutos antes de que se cumpla la hora. Al final se le pone un poquito de leche. Se saca la gallina y se corta por piezas. Es más fácil cortar una vez cocinada porque si se corta cruda es muy dura, no es como el pollo de ciudad.

-¿Cómo les transmitió a sus hijas estas preparaciones?

-Viendo porque yo siempre he trabajado con mi mamá, entonces viéndole yo aprendí pues.

-¿Cuáles de estos platos son preparados por sus nietas?

-No tengo nietas.

-¿Qué productos usaba para preparar los platos más cocinados en su casa?

-La yuca, el verde, el ajo, la cebolla el tomate, es lo que más se ocupa.

-¿Qué plantas son las que más utilizaba en sus preparaciones?

-El apio, la zanahoria, cebolla, lechuga,

-¿Qué plato que más le gustaba ya no se prepara?

-El seco de gallina.

-¿Cuáles son los platos que se sirven durante las fiestas o tradiciones de la parroquia?

-Fritada, caldo de gallina, trucha, trucha frita, ceviche de palmito. La trucha le marinan con limón, ajo, sal y comino, le hacen unos cortes encima, le cubren con harina y le fríen, o simplemente le filetean, le ponen la marinada y le hacen a la plancha. Otros le hacen chicharrón cortándole pequeñito y pasándole por harina y huevo. También le envuelven en la hoja de plátano y le cocinan en carbón. Saben dar con arroz, patacón, el curtidito de cebolla y tomate y yuca frita.

Anexo 8.

Fecha de la entrevista: 23 de febrero de 2017.

Nombre de la entrevistada: Janeth Rivera.

-¿Qué platos aprendió a preparar de su abuela?

-De mi abuelita chuta todo, los caldos de gallina, el caldo de 31, también las tortillas lo más antiguo que se ha aprendido.

¿Qué técnicas empleaba para preparar dichas preparaciones?

-Es que ellas como cocinaban a lo antiguo en leña.

-¿Cómo les transmitió a sus hijas estas preparaciones?

-No se ha transmitido ellas solo observan como ahora los hijos de hoy no aprenden.

-¿Cuáles de estos platos son preparados por sus nietas?

-No tengo nietas.

-¿Qué productos usaba para preparar los platos más cocinados en su casa?

-Aquí lo que más se utiliza es el verde, la yuca, las chinas, eso lo que más se utiliza.

-¿Qué plantas son las que más utilizaba en sus preparaciones?

-El culantro, el apio, lo que más se utiliza.

-¿Qué plato que más le gustaba ya no se prepara?

-De mi abuelita el librillo ya no se hace.

-¿Cuáles son los platos que se sirven durante las fiestas o tradiciones de la parroquia?

-Lo típico de aquí es la fritada, el ceviche de palmito, eso lo más tradicional aquí ahorita. De ahí tradicional en la casa es lo que es el caldo de gallina.

Anexo 9.

Fecha de la entrevista: 23 de febrero de 2017.

Nombre de la entrevistada: Laura Vásquez.

-¿Qué platos aprendió a preparar de su abuela?

-La fritada, la trucha, la tilapia.

-¿Qué técnicas empleaba para preparar dichas preparaciones?

-Por ejemplo la fritada se le pone bastante ajo y de ahí se le pone a la carne no y de ahí a eso se le pone un poco de manteca y de ahí se le va meciendo, meciendo hasta que de su punto de sequito, eso se le hace la fritada y los aliñitos

de mamá Celestina, eso es que se hace la fritada, de ahí se le cocina el mote, aparte de ahí lo tradicional de Nanegalito que se le sirve no con papa sino con yuca. La yuca cocinada y luego frita. Si eso es en el plato típico de la fritada.

-¿Cómo les transmitió a sus hijas estas preparaciones?

-Bueno igual enseñándole la misma técnica para que puedan también ellos hacer lo mismo y la tradición sigue para adelante.

-¿Cuáles de estos platos son preparados por sus nietas?

-No tengo nietas.

-¿Qué productos usaba para preparar los platos más cocinados en su casa?

-Que productos como el ajo, el comino, los más cocinados en casa es la yuca, la papa, el pollo, la carne, también el mote, los granos secos, todo eso, el arroz de cebada, la quinua, productos que se hace para cocinar en casa, hablando en verduras también es el berro, la espinaca, la acelga, el nabo, todas esas cosas, tomate, cebolla, pimiento, ajo, esas cosas.

-¿Qué plantas son las que más utilizaba en sus preparaciones?

-Las hierbitas y el apio, esas son las que se utiliza más para que dé saborcito no, la cebolla blanca, eso es lo que se utiliza más en todas las comidas, para los refritos.

-¿Qué plato que más le gustaba ya no se prepara?

-En casa lo que ya no se prepara mucho es el pescado frito, como es la tilapia o la trucha ya que se lo encuentra comúnmente aquí mismo en el pueblo, como en casa ya no comen mucho pescado ya no se lo hace mucho.

-¿Cuáles son los platos que se sirven durante las fiestas o tradiciones de la parroquia?

-Aquí la tilapia, es el ceviche de palmito, también la trucha que se hace y a veces platos típicos que lo buscan aquí también es las papas con cuy que también si hay un poco aquí eso, el caldo de gallina también que lo hacen y la fritada.

Anexo 10.

Fecha de la entrevista: 23 de febrero de 2017.

Nombre de la entrevistada: María Perugachi.

-¿Qué platos aprendió a preparar de su abuela?

-De mis papaces o de mi abuela nada, yo trabaje desde niña en casa ajena. De lo que yo aprendí para este pequeño negocio es el choclo mote con la fritada, las papitas con cuero y el morocho.

-¿Qué técnicas empleaba para preparar dichas preparaciones?

-Ósea el morocho molido se le deja remojando para el otro día, de ahí se le cierne, como tiene plumitas se le cierne, ósea yo primero con agua le pongo a cocinar el grano, cuando ya está cocinado el grano se le pone otra vez ese almidón que le saben decir, yo le pongo eso pero cuando el grano ya está cocinado, hay que estarle meneando, meneando, que se cocine el grano, cuando ya está cocinado el grano se le pone ese almidón, la lechecita, se le pone una ramita de cebolla, ósea yo le saco así sin nada, de ahí las personas si les gusta, ando a llevar la panelita a parte, si alguien desea con panela, hay personas, muchas personas quieren el morocho sin nada solo con lechecita. La fritada hay que picarle la carne y de ahí se le pone en una cantidad de mantecuita, ahí se le pone bastante ajito, cebolla, también algún poquito de comino, yo así no más le hago y la sal.

-¿Cómo les transmitió a sus hijas estas preparaciones?

-Ósea yo les he mandado por ahí a que me ayuden y ahí algo, algo van aprendiendo.

-¿Cuáles de estos platos son preparados por sus nietas?

-Ósea preparar ellas solitas no les mando, simplemente me ayudan pero ellas más o menos ya saben cómo se prepara. Lo que saben hacer son unas empanaditas fritas rellenas de queso con cebolla que se hacen con una masa con harina, huevo, poquito bicarbonato de sodio, manteca de chancho, agua tibia, sal y azúcar.

-¿Qué productos usaba para preparar los platos más cocinados en su casa?

-Los más cocinados, el mote yo le cocino aparte, ósea el mote va cocinado aparte en leña, el chancho. Los chanchos de por aquí no son muy viejos, la mayoría de veces lo chanchos son muy guaguas como se dice.

-¿Qué plantas son las que más utilizaba en sus preparaciones?

-El perejil, apio, culantro y la cebolla.

-¿Qué plato que más le gustaba ya no se prepara?

-Se han mantenido la preparación de estos platos.

-¿Cuáles son los platos que se sirven durante las fiestas o tradiciones de la parroquia?

-Aquí en las fiestas la fritada, aunque algunas personas hacen el hornado con el mote, el mote va. Por abajo cuando hay fiestas la gente vende el hornado con la fritada y una papita o tortilla de papa, así mismo va con la ensaladita y el curtido.

Anexo 11.

Fecha de la entrevista: 23 de febrero de 2017.

Nombre de la entrevistada: Mayuri Ruales.

-¿Qué platos aprendió a preparar de su abuela?

-El ceviche de palmito y la fritada.

-¿Qué técnicas empleaba para preparar dichas preparaciones?

-Ninguna técnica solo se hacía manualmente, artesanalmente, usando los utensilios simples de la cocina.

-¿Cómo les transmitió a sus hijas estas preparaciones?

-Bueno yo no tengo hijas, la verdad pero si a mis empleados que son las personas que me ayudan, entonces se les ha hecho para que ellos puedan mirar y seguir el mismo procedimiento para que no cambie el sabor, ni la presentación y se mantenga la tradición.

-¿Cuáles de estos platos son preparados por sus nietas?

-No tengo nietas.

-¿Qué productos usaba para preparar los platos más cocinados en su casa?

-En el caso del ceviche de palmito contiene palmito silvestre que es el que se cultiva aquí sin químicos, el tomate, la cebolla roja, el culantro, el limón que también es el de la zona el limón mandarina, sal, unas gotitas de naranja y al que le guste se le pone un poquito de pimienta o mostaza, si es que le gusta pero literalmente no se sirve con eso porque el sabor se altera un poco y en el caso de la fritada bastante ajo, cebolla.

-¿Qué plantas son las que más utilizaba en sus preparaciones?

-El apio y el culantro.

-¿Qué plato que más le gustaba ya no se prepara?

-El morocho me gusta pero se sigue preparando, si se mantienen las preparaciones tradicionales, se trata de que permanezcan porque si se puede hacer alguna variable para que el morocho, por ejemplo, tenga otro sabor y le añaden otras cosas pimienta dulce, canela, anís estrellado, etc, etc. Pero, nosotros le hacemos sin nada de eso para que el sabor sea el original como hacían nuestros papas y nuestros abuelitos.

-¿Cuáles son los platos que se sirven durante las fiestas o tradiciones de la parroquia?

-Se sirve la fritada con mote, yuca que es lo típico de la zona y maduro frito y también se sirve el cafecito de chuspa con los bolones de verde, pueden ser con queso o con chicharrón. Los bolones les hacemos con el verde cocinado majado mezclado con un refrito de cebolla blanca, mapahuirá, comino y sal. Les rellenamos con chicharrón o queso o ahí mismo se le mezcla en la masa y se fríen en manteca vegetal.

Anexo 12.

Nombre del entrevistado: Reinaldo Iza.

Fecha de la entrevista: 22 de marzo de 2017.

-¿Por qué se dejó de consumir varios animales de caza en la parroquia?

-Eso si hay pero es prohibido la cogida, no dejan. Antes yo tenía buenos perros, sabíamos coger venado y también tenía un perro que sabía coger armadillo en la cueva que se cogían. Pero ahora es prohibido. El que coge algún animal tiene una sanción grande. Prohibidísimo ya no nos dejan nada coger ningún animal del monte. Antes la comida era buena. Para el seco de guanta le chaspábamos en la leña, le cortábamos en trozos y le cocinábamos con un buen refrito con tomate, pimienta, cebolla y agua. Comíamos con arroz, yuca o plátano verde entero. La papa china acompañó con maní, le tuestó y le muelo y hago una salsa.

Cuy de monte, la guanta, el armadillo, el venado. El guatuso. Como ahora estamos alejados del monte.

Anexo 13.

Nombre del entrevistado: Martha Miño.

Fecha de la entrevista: 22 de marzo de 2017.

-¿Cómo era la alimentación de antes?

-Cuando yo iba a la escuela no se conocía el arroz, ni fideo, nada, nada de lo que ahora hay. Ahí se comía solamente el majado, el mote, el morocho, el queso, la leche. Mi abuelita sabía matar un puerco y no es como ahora que al puerco le matan y le hacen la manteca, la fritada y enseguida está rancia, ya se daña. Ahí mi abuelita sabía tener vera un alambre grandote en el patio y mataba el puerco, hacía cecinas, hacía de poner la carne ahí en el alambre y ya ponía en el alambre y entonces ahí se secaba. Y de ahí íbamos comiendo todos los días, mi mamita cogía la carne y hacía sancocho. Hacía apicho. Nosotros nunca conocimos la sal refinada, sino solo sal en grano. Para comer, nosotros comíamos el majado, el morocho, mamita hacía la chucula que es el plátano maduro cocinado con leche, hierbabuena, lo que quiera. La carne no le faltaba, nunca le faltaba la carne a mi mami. Ponía las carnes en los alambres o el humo. Pero nunca se dañaba la carne. En ese tiempo mi abuelita nunca inyectaba el ganado, nunca curaba el ganado. El ganado se criaba por sí solo. Ahora medio esta una cosa y ya está las inyecciones, ya esta los purgantes, los remedios, ya es fregado y la carne ya no es lo mismo que antes, ya no es tan sana.

La yuca y la papa china es para hacer un caldo de gallina como el de mi mama, hasta ahora se usa. La papa china se come con una salsa de maní o con un seco de gallina o seco de carne. Ahora comen así, más antes era natural. La chicha de avena o de jora queriendo hacer. Como ahora son más modernas ya no hacen. El sancocho de Quito es diferente al de aquí. Aquí el sancocho se hace con el plátano, el fréjol, la yuca, la carne y nada más que es el natural de aquí. Aquí se hace natural y consistente. Los desayunos de aquí son el majado o las

yucas enteras. Las yucas pueden ser fritas, o con jugo de carne de pollo o con una salsa de huevo, con lo que quieran. Para la salsa se le pica la cebolla blanca y se le pone leche.

-¿Cuáles son los platos tradicionales de Tulipe?

-Aquí se hace el ceviche de palmito, yo desde luego aquí hago sancocho con pollo, hago arroz de cebada, yo no hago las comidas así que hacen en Quito, yo hago sancocho, hago morocho, hago el tigrillo, hago el majado, todo eso. El sancocho de pollo que se compra, porque criollas ya no hay. Ya se ha perdido. Para hacer el majado yo le majo apenas esta cocinado el verde con el liquidito y le mezclo con el refrito de manteca de chanco, cebolla, sal, comino y poco achiote. No mucho.

-¿Cómo es la preparación del “apicho”?

-Nosotros le hacíamos, el de antes no el de ahora. Mamita nos hacía pelar chinás, que son unas papitas blancas o la yuca. La yuca nos hacía hacer chiquitos, chiquitos, y nos hacía de cocinar con un refrito con la cebolla. Nos hacía hacer refrito con la cebolla, el ajo si no le faltaba a mamita y hacíamos el refrito con manteca de chanco, ahí se ocupaba la color, el árbol, teníamos el árbol y teníamos la color, entonces, el achiote, con eso se hacía, el achiote en grano. Eso hacíamos de diluir en una lata y ahí ocupábamos ese achiote. Las cebollas y las coles cogíamos en el monte, hay una col verde y una morada en el monte, eso cogíamos y eso comíamos, nosotros no teníamos nada de cosas de Quito. De ahí seguíamos así y cocinábamos la yuca, la carne todo ahí en la olla, y de ahí nos hacía rallar los plátanos. Mamita nos decía para esta olla tienen que pelar diez plátanos, para esta otra olla cuando hagan tienen que pelar 20 plátanos por los trabajadores. Entonces nosotros rallábamos en el rallo el plátano. En el “rallo” se rallaba el plátano. El “rallo” era hecho por uno mismo en la lata de sardina o de no era en unas latas, asomaba una lata y con un clavo mamita le hacía los ralladores, con un clavo y el martillo. De ahí ya rallábamos eso y le poníamos eso y le hacíamos hervir. Para el dulce era lo mismo le

cocinaba el verde rallado con la panela, el clavo y la canela hasta que el verde este suave.

-¿Cómo es la preparación del ceviche de palmito?

-Nosotros le preparamos, se le pela, se tiene una olla con agua hervida, se le pela hasta que queda lo suave. Se le pone en el agua que está hirviendo y después se le sancocha un poco. De ahí se tiene el juego del tomate que se hace con todas las cosas de sazonar, sal, cebolla paiteña, jugo de naranja y limón mandarina. Se le pica el palmito en donde está el jugo de tomate.

