



ESCUELA DE GASTRONOMÍA



LEVANTAMIENTO DEL PATRIMONIO CULINARIO DE LAS  
PREPARACIONES TRADICIONALES DE LA LOCALIDAD DE TULCÁN



AUTOR

Carmita Lucia Mora Bustos

AÑO

2018



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

LEVANTAMIENTO DEL PATRIMONIO CULINARIO DE LAS  
PREPARACIONES TRADICIONALES DE LA LOCALIDAD DE  
TULCÁN

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

Profesor guía  
Miguel Burneo

Autor  
Carmita Lucia Mora Bustos

Año  
2018

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

"Declaro haber dirigido el trabajo, levantamiento del patrimonio culinario de las preparaciones tradicionales de la localidad de Tulcán, a través de reuniones periódicas con el estudiante Carmita Lucia Mora Bustos, en el semestre 2018-1, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

---

Chef. Miguel Burneo

C.C 1711849602

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR**

"Declaro haber revisado este trabajo, levantamiento del patrimonio culinario de las preparaciones tradicionales de la localidad de Tulcán, de Carmita Lucia Mora Bustos, en el semestre 2018-1, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

---

Chef. Carolina Pilar Pérez

C.C 1718653585

## **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.”

---

Carmita Lucia Mora Bustos

C.C 0401154547

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por ser el pilar fundamental en mi vida y carrera universitaria, a mi Madre por ser mi ejemplo, soporte, y mi apoyo incondicional en cada uno de mis sueños, a mi Abuelito y a cada una de las personas que aportaron en parte para la culminación de esta etapa de mi vida.

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a Dios y a mi familia.

A mi madre Carmita Bustos, a mi abuelito Alfonso Bustos.

## RESUMEN

Tulcán, ciudad fronteriza de ahí su gran influencia gastronómica que se remonta desde sus aborígenes que fue el pueblo Pasto, los cuales marcaron una costumbre culinaria rica en carbohidratos por la altura de sus tierras, destacando los cultivos de tubérculos, principalmente la papa.

Al hablar de Tulcán sin duda alguna, es sinónimo de una gran variedad gastronómica, la cual con el pasar del tiempo se han ido desvaneciendo, llegando al punto de que las nuevas generaciones desconocen las diversas tradiciones y costumbres culinarias de esta localidad.

Tulcán presenta una gastronomía que se encuentra plasmada por más de 100 años de antigüedad, entre los platos tradicionales más representativos se encuentra el hornado, la papa asada, y los diferentes platos de las diversas festividades como la del día de los inocentes, del carnaval y las festividades religiosas, representando a una localidad digna de admirar dentro y fuera del país.

La presente investigación busca desarrollar una fuente bibliográfica donde se recopile gran parte de la historia gastronómica, empleando herramientas de investigación como entrevistas no estructuradas, destacando el método de análisis cualitativo.

Las principales bases de información fueron generadas mediante conversaciones que se mantuvieron con expertos que se encuentran relacionados en el ámbito cultural, como historiadores, sociólogos, investigadores y gestores culturales. De igual manera se mantuvieron reuniones con gestores gastronómicos, los cuales se dedican día a día a la elaboración de las recetas tradicionales de Tulcán.

Esta investigación busca profundizar en la historia, las distintas costumbres, tradiciones, diferentes preparaciones y diversos utensilios que se han ido heredando con el paso del tiempo de generación en generación conformando las recetas obtenidas en el presente documento.



## **ABSTRACT**

Tulcán, a border city, hence its great gastronomic influence that goes back to its aborigines, the pasture village, which marked a culinary custom rich in carbohydrates due to the height of their lands, especially tuber crops, mainly potatoes.

When talking about Tulcán without a doubt, it is synonymous with a great variety of cuisine, which over time have been fading, reaching the point that the new generations are unaware of the various traditions and culinary customs of this town.

Tulcán presents a gastronomy that is reflected by more than 100 years old, among the most representative traditional dishes is the hornado, the baked potato, and the different dishes representative of the various festivities such as the day of the innocents and the carnival, representing a place worth admiring inside and outside the country.

The present research seeks to develop a bibliographic source where a large part of the gastronomic history is collected, using research tools such as non-structured interviews, highlighting the method of qualitative analysis.

The main sources of information were generated through conversations that were held with experts who are related in the cultural field, such as historians, sociologists, researchers and cultural managers. In the same way, meetings were held with gastronomic managers, who dedicate themselves day by day to the elaboration of the traditional recipes of Tulcán.

This research seeks to delve into the history, the different customs, traditions, different preparations and various utensils that have been inherited over time from generation to generation forming the recipes obtained in this document.

# INDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS .....	2
OBJETIVO GENERAL .....	2
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN ENFOQUE GENERAL .....	2
ENFOQUE CUALITATIVO .....	2
TÉCNICAS DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.....	3
INSTRUMENTOS .....	3
PROPUESTA METODOLÓGICA.....	3
ZONA DE INVESTIGACIÓN .....	3
MATRIZ PARA EL DIAGNÓSTICO .....	4
1. CAPITULO I - MARCO TEÓRICO .....	6
ENFOQUE GENERAL.....	6
1.1.    Historia .....	6
ENFOQUE INTERMEDIO .....	8
1.2.    América .....	8
1.3.    Alimentación .....	8
1.4.    Técnicas de cocción .....	8
1.5.    Conquista española .....	9
ENFOQUE ESPECÍFICO.....	9
1.6.    Grupos étnicos del Ecuador .....	9
2. CAPITULO II - DIAGNÓSTICO – APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS.....	14
DELIMITACIÓN DE GRUPOS DE ESTUDIO .....	14

2.1. PARTICIPANTES .....	14
2.2. NOTAS DE CAMPO .....	15
2.3. EQUIPOS DE AUDIO Y VIDEO.....	15
2.4. ITINERARIO DE VISITAS .....	15
2.4.1. Expertos .....	15
2.5. ANÁLISIS DE DATOS .....	19
<b>3. CAPITULO III - BASE DOCUMENTALE DEL PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO DEL CANTÓN TULCÁN.....</b>	<b>21</b>
3.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS.....	21
3.2. UTENSILIOS .....	22
3.3. COSTUMBRES Y TRADICIONES .....	23
3.4. RECETAS DE PLATOS TRADICIONALES DE LA CUIDAD DE TULCÁN..	25
3.4.1. Sopas y bebidas tradicionales de Tulcán. ....	25
3.4.2. Arroz de cebada .....	26
3.4.3. Sopa de arrancadas .....	28
3.4.4. Sopa de nabos.....	29
3.4.5. Sopa de chuspitas .....	30
3.4.6. Mazamorra de alverjas .....	31
3.4.7. Sopa de la beta del toro.....	32
3.4.8. Caldo de cuy.....	33
3.4.9. Colada de papa .....	34
3.4.10. Colada de mote trigo .....	34
3.4.11. Canario .....	35
3.5. PLATOS FUERTES DE LA LOCALIDAD DE TULCÁN.....	36
3.5.1. Calabaza (zapallo) con papas .....	36
3.5.2. Nabos con papas.....	37
3.5.3. Plato tulcaneco con agua sal.....	38
3.5.4. Papas pele.....	39
3.5.5. Papas asadas.....	40

3.5.6. Hornado.....	41
3.6. COMIDA TRADICIONAL DE LAS FIESTAS DE TULCÁN .....	43
3.6.1. Dulce de higo.....	43
3.6.2. Dulce de ají.....	44
3.6.3. Colada morada .....	44
3.6.4. Pan de finados.....	45
3.6.5. Champus .....	47
3.6.6. Buñuelos.....	49
3.6.7. Tamales.....	50
3.7. GOLOSINAS TRADICIONALES DE TULCÁN.....	51
3.7.1. Dulce de calabaza (zapallo) .....	51
3.7.2. Pan de cuajada.....	52
3.7.3. Pan de maíz.....	53
3.8. ACOMPAÑANTES DE LAS RECETAS TRADICIONALES DE TULCÁN....	54
3.8.1. Tostado.....	54
3.8.2. Quesillo o cuajada .....	55
CONCLUSIONES.....	57
RECOMENDACIONES.....	58
REFERENCIAS .....	59
ANEXOS.....	70

## **INTRODUCCIÓN**

El Ecuador se constituyó como un país pluricultural, gracias a las diferentes generaciones que habitaron este territorio como son los aborígenes, la conquista española y diversas migraciones de diferentes pueblos que aportaron a lo que ahora es la diversa riqueza gastronómica que posee el Ecuador.

La ciudad de Tulcán, es la ciudad capital de la provincia de Carchi, perteneciente a la Región 1 del Ecuador. Se encuentra ubicada en los Andes Septentrionales del Ecuador en la frontera con Colombia, a una altura de 2.980 msnm, constituyéndose en la capital de provincia más alta del Ecuador, manteniendo un clima de frío andino.

La ciudad fronteriza del Ecuador, es rica en preparaciones culinarias, resultado de sus varios procesos culturales y de la permanencia de los diferentes grupos étnicos ubicados en la zona de frontera con Colombia. A estos pueblos se los denominaba los Pastos, un territorio que se extendía desde el río Mira en Ecuador hasta el río Angasmayo en Colombia.

Los Pastos fueron un pueblo agrícola, por la altura de sus tierras su alimentación giraba en torno a tubérculos, destacándose la papa. Desde ese entonces se inicia el desarrollo de la historia gastronómica de Tulcán, estableciendo que la mayoría de las recetas tradicionales contengan este producto y así resaltando sus platos más representativos, como la papa asada y el hornado.

Tulcán no cuenta con una base documental de la historia en relación a la cocina tradicional y su evolución desde sus inicios hasta la actualidad. Las técnicas de cocción, los primeros ingredientes, los procesos de elaboración, dan fruto a lo que ahora es el patrimonio culinario de Tulcán, el cual corre el riesgo de desaparecer con el tiempo.

La presente investigación busca sustentar el vacío histórico gastronómico de la ciudad, a través de un soporte histórico, con la finalidad de convertirse en una fuente de consulta y referencia para futuras generaciones, además de una guía para nuevas investigaciones, así manteniendo con el tiempo el bagaje cultural gastronómico de la ciudad de Tulcán.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Generar un documento que contenga varios procesos evolutivos, en base a un análisis comparativo sobre la historia del patrimonio culinario de Tulcán.

### **Objetivos específicos**

- Fundamentar teóricamente la historia de la gastronomía de la ciudad de Tulcán.
- Diagnosticar la situación actual del patrimonio gastronómico de la ciudad de Tulcán.
- Generar una base documental de la historia gastronómica de Tulcán, que aporte a la localidad y acompañe futuras investigaciones.

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN ENFOQUE GENERAL**

La metodología es la “ciencia de cómo hacer” es decir es el camino que dirige una investigación de forma coherente y organizada para crear una estrategia, la cual nos lleve a encontrar la solución a nuestra investigación, atreves de las herramientas que son los métodos existentes de acuerdo a los problemas y objetivos del investigador. (Gonzales, Deslauriers, Alzate, 2010, p.91, 93).

### **Enfoque Cualitativo**

“La investigación cualitativa, nos permite recoger datos que describen las situaciones de interés relacionados con la pregunta del investigador y dejar las explicaciones emerger de sus descripciones” (Gonzales, Deslauriers, Alzate, 2010, p.99).

La función primordial que cumple la investigación cualitativa, es la de entender la conducta humana de los participantes desde un punto de vista subjetivo, basándose en la realidad dinámica de los datos y dando mayor importancia a la investigación que a los resultados que se puedan obtener. (Posso, 2017, p. 26, 27).

### **Técnicas de la investigación cualitativa**

Las técnicas que el investigador puede utilizar como herramientas para llevar a cabo la investigación cualitativa son: la entrevista, la encuesta, la observación y las historias de vida que el entrevistador nos dé a conocer, por lo tanto, la investigación es más focalizada y sus resultados conllevan menor mediación y control. (Posso, 2017, p. 26).

### **Instrumentos**

Los instrumentos que se ocuparan para la realización de esta investigación serán fichas de datos para las personas entrevistadas, un diario de campo el cual sea un soporte reflexivo del lugar, y entrevistas no estructuradas con la ayuda de una guía de preguntas las cuales estarán adjuntas.

## **PROPUESTA METODOLÓGICA**

### **Zona de investigación**

La zona de estudio para la presente investigación es el cantón Tulcán, a una altura 2.957 metros a nivel del mar, con una temperatura promedio de 11.5° C. y una población de 47.359 habitantes. La capital de la provincia del Carchi frontera con Colombia, es la ciudad de Tulcán, se encuentra dividida en dos parroquias González Suárez y Tulcán las cuales serán objeto de recolección de datos para esta investigación.

La palabra Tulcán significa desde sus raíces y matriz idiomática “hombre que vigila”, población descendiente de dos pueblos aborígenes Tulcanquer y el pueblo de Taques, constituyeron posteriormente el pueblo de Tulcán se le denomino “los Pastos”, quienes posteriormente abarcaron más territorios. Es un pueblo andino ubicado en los Andes Septentrionales y de ahí el origen de su gastronomía basada en tubérculos especialmente la papa.



Figura 1. Mapa de la ciudad de Tulcán. Adaptada de google maps, 2017.

### Matriz para el diagnóstico

Tabla 1  
Matriz de diagnóstico

ETAPA	MÈTODO	TÈCNICAS	RESULTADO
Buscar bases teóricas para fundamentar la historia gastronómica de la localidad de Tulcán	Análítico-sintético.	Fichas de revisión bibliográfica.	Fundamentar teóricamente la historia de la gastronomía de Tulcán, a través de fuentes de alto rigor académico.
Diagnosticar la situación actual del patrimonio gastronómico de la ciudad de	Cualitativo.	Acercamiento a comunidad; Detectar informantes Ficha de datos	Recopilar información proveniente de la población informante de



Tulcán.	del informante	Tulcán, con la
	Entrevista	finalidad de
	Procesamiento de	obtener datos
	la entrevista.	que respalden
		el patrimonio
		gastronómico.
Generar una base	Sintético	de
documental de la	modelación.	Fichas
historia		y
gastronómica de		Fichas
Tulcán, través de		de
una línea de		Generar un
tiempo que aporte		informe que
a la ciudad y		contenga la
acompañe a		historia de la
futuras		gastronomía de
generaciones.		Tulcán.

---

## 1. CAPITULO I - MARCO TEÓRICO

### Enfoque general

#### 1.1.Historia

La evolución de la historia gastronómica, va de la mano con la evolución del hombre, sus inicios se remontan hace unos 600 mil años a.C. y se la define como la edad antigua. Los primeros pueblos aborígenes fueron la Mesopotámica, Egipto, Hebreos, Persia, China, Grecia, Roma, e Hispánica; quienes marcaron significativamente los inicios de la historia de la gastronomía con la creación de diversas técnicas de cocción, implementación de diversos alimentos, generando una historia y terminología gastronómica en cada una de sus etapas, las cuales se investigara en relación a una línea de tiempo.

La edad antigua fue la etapa que más tardó el hombre en alcanzar su desarrollo al igual que su gastronomía; En los inicios se cree que su dieta era herbívora, aparece el fuego y con ello la ingesta de alimentos cambió, ya que descubrieron la primera técnica de cocción que fue el hervido y la forma de conservar sus alimentos con ayuda de la sal, aunque se desconoce cómo tuvieron acceso a la misma (Monroy y De Flores, 2014, pp. 13).

#### Fases

La Mesopotamia, se conoce como la primera fase de la edad antigua y ésta se desarrolla entre los 7000 a 562 años a.C. El desarrollo de la gastronomía empieza con la agricultura y crianza de animales, aparecen innovaciones de alimentos como el aceite de ajonjolí. Sus instrumentos de cocina estaban elaborados a base de arcilla, madera, piedra y vidrio (Monroy y De Flores, 2014, pp.14)

La segunda fase es conocida como Egipcia, comprende los años 5000 a 1100 a.C., se puede apreciar que es una cultura que perduró por muchos años por lo cual marcó un precedente importante en la gastronomía (Lujan, 1997, pp. 14), su principal aporte fue la cerveza, foie-gras y el pan, utilizaron la técnica de amasado con los pies y rodillo para estirar la masa, y se interesaron por la obtención de carne de calidad (Monroy y De Flores, 2014, pp. 15).

La etapa Hebreos comprende los años 1700 a.C. y es la tercera fase de la edad antigua, Sus principales productos fueron la leche de cabra, carne de cordero, vino y la mantequilla. Poseían una gran riqueza de vegetales igual que frutas, y su aporte referente a técnicas de cocción fue el hervido y el asado (Gutiérrez, 2012, pp. 26).

La civilización China, abarcó los años 3000 a 220 a.C. ésta aportó considerablemente a la evolución de la cocina. Sus técnicas de cocción más utilizadas fueron el asado, braseado y el hervido. Dentro de sus principales inventos se encuentra el molino de harina, que dio apertura a la creación de diferentes productos como la pasta, queso de soya y el aguardiente de arroz (Monroy y De Flores, 2014, pp. 19).

Grecia se establece como la quinta fase, abarca los siglos II y III a.C. Se puede considerar esta civilización mucho más organizada, debido a que la ingesta de alimentos contemplaba diversos pasos y horarios. La elaboración de pan llegó a considerarse una de las más importantes ya que alcanzaron 72 diversidades entre sabores y formas, preservaron a los pescados en aceite y este por su calidad dio apertura al consumo de grasa comestible. El cerdo dio paso a la creación de embutidos, además de las salsas que sirvieron para darle mayor realce a los platos, la más destacada fue el garum. En esta fase adicionalmente apareció la literatura gastronómica (Monroy y De Flores, 2014, pp. 21).

Roma abarca los siglos VI al I a.C., fue una civilización la cual en sus inicios dedicó mucho tiempo a enriquecerse sobre la cultura y tradiciones de otras civilizaciones. Al inicio su alimentación era a base de vegetales, pero con su expansión y convirtiéndose en el pueblo más grande de la edad antigua, esta adquirió el consumo de diversos animales como de las técnicas de cocción de otros pueblos, cambiando completamente su ingesta alimentaria, de tal manera que se preocupaban excesivamente por la presentación de los alimentos haciéndolos exóticos y muy extravagantes, modificando totalmente su sabor y sus texturas (Monroy y De Flores, 2014, pp. 24).

La civilización Hispánica tuvo mucha influencia de la civilización Romana, se la conocía como el Granero de Roma, dado que estas tierras eran muy ricas y

fértiles en producción de cereales, frutos y vegetales. En la parte gastronómica su principal alimentación era el óleum hispanicum, y su aporte a aparte del pan y el vino fue el aceite español ya que fue muy cotizado en esa época en Roma, al igual que el jamón ibérico debido a que la carne de cerdo de esta región era de excelente calidad (Gutiérrez, 2012, pp. 38).

## **Enfoque Intermedio**

### **1.2. América**

La historia de los primeros habitantes en América no se la conoce con exactitud, afirman algunos historiadores que los primeros habitantes originarios del homo sapiens quienes existieron en el viejo mundo y llegaron a habitar y poblar América, pasaron por el estrecho de Bering debido a las diferentes migraciones (Universidades Aliat, 2012, pp.38).

### **1.3. Alimentación**

Su base alimentaria estaba determinada por la recolección de frutas, legumbres, la caza de algunos animales y varios productos de mar, con la introducción de la labor agrícola y la integración de procesos culturales su alimentación se fue perfeccionando. Su mayor alcance agrícola fue domesticar la papa y diferentes tipos de tubérculos como mashua, oca, melloco, misho, yuca, jícama, zanahoria blanca, maíz y sus variedades, etc., lo que les permitió generar e impulsar una alimentación mucho más equilibrada y nutritiva para ese entonces (Universidades Aliat, 2012, pp.39).

Los indios poseían grandes extensiones de tierra, y su principal producto de cultivo fue el maíz, por lo cual su alimentación se generó alrededor de este, sus principales alimentos fueron las tortillas hechas a base de maíz y tamales que eran envueltos de maíz en hojas (Universidades Aliat, 2012, pp.97).

### **1.4. Técnicas de cocción**

Sus principales técnicas de cocción era el asado y el hervido que se empleaban para cocinar las proteínas, a las cuales se las condimentaba con una apañadura y se las servía con diversos tipos de salsas. Las sopas y cazuelas eran famosas se las hacían en vasijas de barro y utilizaban hornos

para su cocción; en las bebidas, fermentaban diversos tipos de frutas con diversas hiervas o mezclaban el cacao para obtener otro tipo de refrescos (Monroy y De Flores, 2014, pp. 97).

### **1.5. Conquista española**

La conquista española en América, hizo que la gastronomía sufra procesos de mistura cultural, logrando que los productos del viejo continente vengan a América y los de América fortalezcan la cocina del viejo mundo (Luard E, 2005, pág. 9).

Los productos que fortalecieron la gastronomía tanto de España como Portugal y demás pueblos del viejo mundo, fueron la papa, tomate, pavo, plantas como el tabaco y el cacao, lo que determinó varios procesos de fusión culinaria de Europa y América (Monroy y De Flores, 2014)

España y Portugal empezaron a dominar diversos procesos de cocción, como fue la transformación de frutas frescas a frutos secos, que se los utilizaba especialmente en la elaboración de salsas, un cambio radical en la gastronomía de esa época fue el perfeccionamiento en la técnica de elaboración del arroz (Luard, 2005, pp.10).

Las técnicas de cocción más empleadas en el nuevo mundo, aunque no se afirma con exactitud su origen fue el horno y la barbacoa, los cuales se los realizaba cavando un hoyo en la tierra y servían de forma especial para la cocción de las proteínas (Luard, 2005, pp.11).

## **Enfoque Específico**

### **1.6. Grupos étnicos del Ecuador**

Los principales grupos sociales que habitaron los territorios ecuatorianos fueron tres, en la región de la costa se establecieron los Manteños, en la sierra se encontraban los Caras o también conocidos como Caranquis y en el Oriente los Quijos, los cuales ya habían alcanzado un elevado desarrollo cultural antes de la llegada de los españoles, los cuales sometieron a opresión a los indios de la sierra mientras que a los de la costa fue eventual la conquista (Estrella, 1998, pp.30).

## **Técnicas de cocción**

La conservación de alimentos y creación de diversas técnicas de cocción que surgieron en aquella época precolombina en Ecuador marcaron un precedente en la historia culinaria del país tanto que hasta la actualidad muchos de estos procedimientos se siguen ejecutando (Estrella, 1998, pp.34).

El secado, con ayuda del sol dio paso a que muchos de los productos como el maíz, diversidad de hierbas como la coca y cucurbitáceas como zapallo y zambo fuesen expuestos a este y por el efecto del calor estos se secan y sirvieran para la transformación de otros productos como fueron las harinas (Estrella, 1998, pp.34).

Tostado, una técnica de cocción que apareció junto al secado, el cual se ocupaba para tostar diversos granos como la quinua, maíz, frejol y diversidad de leguminosas, la transformación de dichos productos era la harina la cual la denominaban Mashca, los cuales eran un eje fundamental para su comercio (Estrella, 1998, pp.36). Este proceso de cocción en sus inicios era muy distinto a cuando empezaron a utilizar tostadoras de arcilla, empleaban una técnica diferente la cual consistía en enterrar los granos en las cenizas que quedaban del fuego.

La técnica de conservación para proteínas en un inicio era utilizada solo para la carne de res y en un futuro para mariscos, se la conoce como salado, o también llamada charqui, de la sal, la cual cubría en su totalidad a la carne y posteriormente se la extendía con cordeles al sol, provocaba el secado de la misma, haciendo que su conservación durase varias semanas (Estrella, 1998, pp.37).

El hervido o también conocido como cocción, es un aporte de los indios especialmente de la zona Andina ya que esta técnica se la ejecutaba para la cocción de diversos granos en especial del maíz para la obtención del mote el cual acompañaba a diversos platos típicos de la cocina serrana (Estrella, 1998, pp.37).

Remojo, es una técnica que consiste en sumergir el alimento en abundante agua por el lapso de un día cambiando constantemente de agua para que el producto en este caso la leguminosa como era el chocho expulse sus partículas tóxicas y pueda ser consumido (Estrella, 1998, pp.37).

Putrefacción, esta es una técnica ancestral y autóctona de los indios provenientes de los Andes, su método consistía en cavar un hoyo en la tierra al cual le penetre un poco de agua, ahí sumergían los productos y posteriormente los tapaban con piedras y mucha paja, lo utilizaban como método de conservación para carbohidratos como papas y granos como maíz, después de varios días descubrían el hoyo retiraban el producto ya fermentado y lo extendían al sol para la culminación de la técnica (Estrella, 1998, pp.37).

Congelación, este método no fue tan empleado en la zona andina del Ecuador, debido a su clima y su geografía, pero en lo mínimo de su uso se lo empleo en la papa (Estrella, 1998, pp.38).

Maceración, importante técnica prehispánica la cual se la ocupaba en la yuca, su función específica era la transformación de este alimento en pan, su técnica era sumergir al carbohidrato en abundante agua para que se macere luego se secaba al sol en hojas, se aplastaba a la yuca y se la dejaba reposar creando una masa (Estrella, 1998, pp.38).

El asado era una técnica muy ocupada por los indios, para que ésta con sus propios jugos cocine al alimento, fue una técnica muy rápida en ser aprendida para que los alimentos no se dañasen, ya que no tenían ninguna separación entre el fuego y este. En ese entonces al término asado se lo conocía como Cucani.

Piedras calientes, una técnica de cocción de los indios aborígenes, la cual consistía en calentar las piedras directamente en el fuego hasta que estas eleven su temperatura y se tornen de un color rojo, posteriormente se las retiraba del fuego y se colocaba los alimentos, en especial las proteínas se las cocinaba bajo este método como el cuy.

Vapor, una técnica que hasta el día de hoy se emplea y es una herencia de nuestros antepasados, los cuales ocupaban esta técnica para cocer diversos alimentos como yuca, quinua y otros más, la técnica consistía en cubrir la superficie de la olla con diversas hojas de áboles y colocar los productos sobre este y dejar que se cocinen.

Envueltos en hojas, de acuerdo a su situación geográfica y su diversidad de flora, una de las técnicas más comunes de los antepasados y que marca la cultura actual, son los envueltos de alimentos con diferentes tipos de hojas como es la del maíz, achira y bijao, las cuales se las combinaba con otras técnicas de cocción como el hervido, el vapor o el asado para terminar el procedimiento y poder ser alimento; uno de los platos más comunes de los pueblos andinos y más comunes en la actualidad, son las humitas.

### **Instrumentos para cocinar**

No solo la cocina prehispánica en Ecuador se conformaba de técnicas de cocción y las formas que desarrollaron para la preservación de los alimentos, un factor importante son los utensilios que elaboraron y los materiales que ocuparon como fueron los siguientes (Pazos, 2010, pp.19):

- Calabazas secas: por su forma y contextura de la calabaza la utilizaban para servir diversos platillos como una especie de vajilla, se podía colocar diferentes salsas hechas de ají, dependiendo de su tamaño le daban el uso, por lo general los pequeños se los utilizaba para servir bebidas y los grandes para preparar la comida (Pazos, 2010, pp.20).
- Las ollas: instrumento importante para la elaboración de alimentos, que conservaban y distribuían el calor uniformemente, debido al uso de los materiales para elaborar dichos objetos (ollas de cerámica) tenían diferentes nombres de acuerdo a su tamaño como huachuylla, malta manca y chauchi (Pazos, 2010, pp.21).
- Los cántaros: instrumentos muy versátiles para trasportar diversos tipos de líquidos, como la chicha o el agua (Pazos, 2010, pp22).



- Tinajas: muy similares a las ollas se utilizaban para la maceración o fermentación de diversos alimentos como el maíz, que posteriormente iban hacer transformados en bebidas, ejemplo elaboración de la chicha (Pazos, 2010, pp.23).

## **Tulcán**

Con las migraciones de los Mayas, Quiches y Nahuas a territorios ecuatorianos, pueblos que habitaban Centro América quienes colonizaron el territorio de Tulcán y del cual proviene su nombre actual (Grijalva, 1993, pp. 2).

Un tiempo después a los habitantes de esta región se los denominó Pastos ya que tuvieron mucha influencia de pueblos aledaños originarios de Colombia, Pastos quiere decir hijos del frío, tal vez este significado se lo dio por la altura de las tierras de esta región (Grijalva, 1988, pp.3).

## **Alimentación**

Los pueblos Pastos como se los denominó, se dedicaban a la agricultura esta era su primordial fuente de obtención de alimentos. Entre los productos que sembraban se encuentran la papa, el melloco, la oca, calabazas y sambos.

Recolectaban diversas plantas como la ortiga, diente de león y lengua de vaca, por sus largas jornadas de trabajo y esfuerzo que realizaban en el campo y contener el hambre cultivaban y recolectaban la coca (Vascones, 2012, pp.21).

Por su ubicación geográfica la ingesta de mariscos era escasa, por lo que su alimentación consistía en animales de tierra como diversidad de aves, vacas, insectos y el cuy, este animal era muy especial para el pueblo Pasto ya que se lo consumía en ocasiones especiales y destiado solo a los jefes de los pueblos Pastos (Vascones, 2012, pp.22).

## **2. CAPITULO II - DIAGNÓSTICO – APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS**

### **Delimitación de grupos de estudio**

La delimitación para esta investigación se la realizó a través de dos grupos fundamentales, tomando en cuenta a personas que sean un eje representativo para la ciudad y proporcionen información precisa para esta investigación. Al primer grupo se lo denominó como expertos y se contó con la participación de las entidades gubernamentales como el Ministerio de Patrimonio Cultural; Casa de la Cultura Ecuatoriana Núcleo del Carchi, y personas que se dedican a la investigación de la historia de la localidad como son historiadores, antropólogos, gestores culturales, escritores y sociólogos.

El segundo grupo se lo denominó como gestores de la gastronomía, son personas que llevan más de 30 años preparando recetas tradicionales de Tulcán sea para consumo de su familia o negocio. Una vez delimitado el grupo de personas se les explicará el objetivo de esta investigación y se programará reuniones en las cuales se llevará a cabo entrevistas verbales no estructuradas bajo la guía de un formulario de preguntas ya establecido para cada uno de los grupos que son los generadores de información para esta investigación.

### **2.1.Participantes**

Para el recorrido en la ciudad de Tulcán con motivo de realizar las entrevistas no estructuradas se coordinó fechas y horarios con los siguientes grupos de personas, se contó con la participación de expertos como: Sr. Wilfrido Melo, Sociólogo Ramiro Almeida Revelo, Sr. Ramiro Cabrera Revelo, Dr. Cristian Benavides y Dr. Vicente Fierro. Por otro lado, los gestores gastronómicos son: Sra. Emperatriz Jiménez, Sra. María Teresa Benavides, Sra. Narcisa Maldonado, Sra. María Leonor Ortiz Mafla, Sra. Amada Enríquez Narváez, Sra. Carmen Ligia Cuasquer, Sra. Carmen Delia Fernández Gonzales, Arq. Marcelo Burbano, Sra. María del Carmen Sisaranquillo, Lic. Carmita Bustos, Sr. Jenny Reascos, Sr. Joffre Rodríguez, Sra. Silvia Montenegro y Sra. Yolanda Almeida, quienes se encargarán de guiar y proporcionar información sobre el patrimonio gastronómico de la localidad de Tulcán.

## **Visitas y entrevistas**

El grupo de expertos y los gestores de la gastronomía cuentan con una guía de preguntas, cada una elaborada de manera óptima para obtener la información de los entrevistados, aplicando una entrevista no estructurada, la cual trata a través de un dialogo cómodo entre el entrevistador y el entrevistado, obtener la mayor cantidad de información que sea posible para la realización de la investigación.

### **2.2. Notas de campo**

Es importante que el entrevistador lleve consigo una agenda en la cual pueda tomar apuntes de los aspectos más sobresalientes de la investigación.

### **2.3. Equipos de audio y video**

Para poder documentar la información de cada una de las entrevistas se contó con la ayuda de equipos de audio y video como cámaras fotográficas, grabadoras de voz, filmadoras para obtener imágenes y grabaciones óptimas.

### **2.4. Itinerario de visitas**

#### **2.4.1. Expertos**

Se estableció la entrevista con el Sociólogo Ramiro Almeida Revelo Director de la Casa de la Cultura Núcleo del Carchi, con sede en la ciudad de Tulcán el día jueves 22 de octubre del 2017 a las 17:00 pm., quien habló sobre la historia de los primeros pueblos que habitaron en la localidad de Tulcán, de sus fiestas, tradiciones y su manera de alimentarse.

Se entrevistó al Dr. Cristian Benavides Gestor cultural de la ciudad de Tulcán, el día 22 de octubre del 2017 a las 14:00 pm., quien habló sobre la historia del pueblo Pasto y la perdida de la historia de este pueblo tras la demolición de la biblioteca en la ciudad de Tulcán.

Se mantuvo la entrevista con el Sr. Ramiro Cabrera Revelo, funcionario del Ministerio de Patrimonio y Cultura de la ciudad de Tulcán, el día viernes 23 de octubre del 2017 a las 11:00 am., quien comentó de las tradiciones y costumbres que conserva la ciudad de Tulcán al igual que la historia, sus

fiestas festivas, mencionó los platos más representativos de Tulcán y los lugares donde se puede encontrar.

Se mantuvo la entrevista con el Sr. Wilfrido Melo quien es Antropólogo, pintor y gestor cultural en la ciudad de Tulcán, el día 24 de octubre del 2017 a las 12:00 pm, habló sobre los instrumentos de cocina del pueblo Pasto, el material en los que estaban elaborados y sus formas, comentó sobre las costumbres que conservan y los productos que se continúan consumiendo.

Se efectuó la entrevista con el Dr. Vicente Fierro, con 72 años de edad quien es escritor y ex director Casa de la Cultura Núcleo del Carchi, quien habló un poco de la historia de la ciudad, el día 24 de octubre del 2017 a las 13:00 pm.

### **Resumen de los resultados de la investigación**

Una vez concluidas las entrevistas, se evidencio que la ciudad de Tulcán cuenta con una historia cultural y gastronómica extensa derivada del pueblo Pasto que fueron los antiguos pobladores de esta región. Dentro de sus principales actividades se encontraba la elaboración de utensilios a base de barro que contenían pinturas del sol Pasto, el cual consta de ocho puntas y cuatro ejes que representaba los meses del año, se utilizaba como guía para la siembra y cosecha de los alimentos que se obtenían de la tierra.

Los Pastos tenían una cultura gastronómica rizomática es decir basada en tubérculos, donde se establece el origen de la gran variedad de recetas que posee la ciudad de Tulcán.

La técnica de investigación que se utilizó para el presente trabajo fue la entrevista no estructurada, equipos de audio y video como cámaras y grabadoras de voz, como instrumento se utilizó una guía de cuestionario.

#### **2.4.2. Gestores de la gastronomía**

Se entrevistó a la Sra. Alicia Emperatriz Jiménez, con 73 años de edad, nacida en la ciudad de Tulcán, quien se dedica a la venta de alimentos en el mercado central de Tulcán, la entrevista se generó el día 13 de octubre del 2017 a las

9:00 am, ella contó sus costumbres y tradiciones que le heredo su madre y que ella las mantiene hasta la actualidad.

Se mantuvo la entrevista con la Sra. María Teresa Benavides, con 75 años de edad, quien se dedica a la elaboración de platos típicos de la ciudad de Tulcán y tiene su negocio en el mercado central, el día 13 de octubre del 2017 a las 9:30 am, describió sobre los platos típicos que ella elabora, la receta que lleva cada uno de ellos y la forma de elaboración.

Se entrevistó a la Sra. María Leonor Ortiz Mafla con 72 años de edad, quien se dedica a vender productos en el mercado central de Tulcán, la misma que cuenta con gran experiencia en la elaboración de platos tradicionales de la ciudad, la entrevista se la realizó el día 13 de octubre del 2017 a las 10:00 am.

Se entrevistó a la Sra. Narcisa Maldonado con 50 años de edad, quien se dedica hace ya 20 años a la preparación del hornado de Tulcán, plato típico de la localidad, ganadora del tercer puesto a nivel nacional del “Mundial del Hornado”. La entrevista se la realizó el día 13 de octubre del 2017 a las 15:30 pm.

Se efectuó la entrevista con la Sra. Amada Enríquez Narváez con 69 años de edad, quien habló sobre su herencia gastronómica que hasta la actualidad la conserva, la entrevista se la llevó acabo en el mercado central de Tulcán el día 22 de octubre del 2017 a las 9:00 am.

Se entrevistó a la Sra. Carmen Ligia Cuasquer con 57 años, quien tiene un negocio de productos en el mercado San Miguel de Tulcán, quien contribuyo con varias recetas típicas de la ciudad, la misma que se llevó acabo el día 22 de octubre del 2017 a las 10:00 am.

Se realizó la entrevista a la Sra. Carmen Delia Fernández Gonzales con 65 años de edad, se dedica a la elaboración del champús hace más de 40 años, su punto de venta lo tiene en el mercado San Miguel, la entrevista se llevó acabo el día 23 de octubre del 2017 a las 12:00 am.

Se realizó la entrevista al Arq. Marcelo Burbano, quien es el propietario de las papas pele, lugar tradicional de la ciudad de Tulcán, con una historia de más de

40 años, la entrevista se llevó acabo el día 23 de octubre del 2017 a las 19:00 pm.

Se efectuó la entrevista con la Sra. María del Carmen Sisaranquillo con 49 años de edad, propietaria de uno de los puestos de papa asada más conocidos en la ciudad de Tulcán, la entrevista se llevó acabo el día 23 de octubre del 2017 a las 20:00 pm.

Se realizó la entrevista a la licencia Carmita Bustos con 51 años de edad, quien lleva la tradición de más de 80 años de elaborar el pan de finados, la entrevista se la llevó acabo el día 24 de octubre del 2017 a las 20:30 pm.

Se realizó la entrevista a la señora Jenny Reascos, quien realiza la preparación del pan de cuajada en la ciudad de Tulcán hace más de 57 años, la entrevista se llevó acabo el día 24 de octubre del 2017 a las 9:00 am.

Se realizó la entrevista al Sr. Joffre Rodríguez, miembro de la familia Cárdenas Obando, los cuales se dedican a la elaboración de los buñuelos tradicionales en la ciudad de Tulcán, la entrevista se llevó acabo el día 13 de noviembre del 2017 a las 16:00 pm.

Se realizó la entrevista a la Sra. Silvia Montenegro con 51 años de edad, quien es propietaria de la panadería donde se elabora por más de 30 años el pan de maíz en la ciudad de Tulcán, la entrevista se llevó acabo el día 25 de noviembre a las 10:00 am.

Se entrevistó a la Sra. Yolanda Almeida con 91 años de edad quien nos habló sobre la receta de la bebida tradicional de Tulcán que es el canario, la entrevista se llevó acabo el día 25 de noviembre a las 11:00 am.

### **Resumen de los resultados de la investigación**

Una vez realizadas las entrevistas a los gestores culturales, se obtuvo la recopilación de más de veinticinco recetas autóctonas de la localidad de Tulcán, las cuales fueron obtenidas de personas que poseen un amplio conocimiento gastronómico que ha sido heredado de generación en

generación, muchas de las preparaciones tienen más de 100 años de antigüedad y con el paso de los años las preparaciones, utensilios y varios de los ingredientes se han ido reemplazando.

Muchas de las recetas recopiladas en la presente investigación han ido perdiendo espacio en la cultura gastronómica de Tulcán, debido a la ausencia de medios que respalden el patrimonio cultural gastronómico, muchas de ellas son referentes dentro de cada grupo familiar, como es el caso de los buñuelos y la elaboración de diferentes tipos de panes como el de cuajada o maíz y de finados.

Los utensilios que se ocupaban para la elaboración de las recetas en sus inicios eran la batea que era hecho de madera en forma ovalada y servía para mezclar los ingredientes; la guagua que era una piedra de moler; cuchara de palo; molino de madera; las tulpas que eran las cocinas más antiguas estaban elaboradas de 3 piedras sobre el cual se sostenía la olla y en fondo se colocaba la leña o el carbón; los hornos de barro que funcionaban con leña; los cedazos utilizados para cernir los alimentos estos eran elaborados de forma redonda, hechos de madera y tela fina.

Algunas de las recetas más representativas como los tamales, el dulce de higo, fanesca, colada morada, pan de finados, champús y buñuelos se los elaboran en días especiales como fiestas paganas y religiosas.

La técnica de investigación que se utilizó para este trabajo fue la entrevista no estructurada, equipos de audio y video como cámaras y grabadoras de voz, como instrumento se utilizó una guía de cuestionario.

### **Análisis de datos**

Una vez terminada las entrevistas que se realizaron en la ciudad de Tulcán, utilizando todos los elementos que fueron necesarios para las entrevistas, se evaluarán cada una de ellas y se realizara el análisis de forma clara y concisa, guiada bajo los parámetros de los objetivos planteados.

En el análisis que se formulará se pretende saber la historia gastronómica de la localidad de Tulcán, a través de los relatos de los entrevistados y obtener las recetas y preparaciones de los platos tradicionales de la localidad.



### **3. CAPITULO III - BASE DOCUMENTAL DEL PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO DEL CANTÓN TULCÁN**

En el siguiente documento se evidencia los resultados de la investigación de campo detallada en el capítulo II. A partir de los testimonios de los expertos y gestores de la gastronomía entrevistados, se elaboró un documento descriptivo que cuenta con información clave sobre el patrimonio cultural alimentario del cantón de Tulcán. Se incluyen recetas de las principales preparaciones culinarias con relevancia histórica, cultural y gastronómica.

#### **3.1. Antecedentes históricos**

El cantón Tulcán, ubicado en el norte del Ecuador, a 2957 metros sobre el nivel del mar, estuvo habitado por el pueblo Pasto o sociedad Pasto, existió hace aproximadamente 3000 años como cultura sedentaria y hábito desde el río Mira en Ecuador hasta el río Angasmayo en Colombia. En el caso Tulcán el origen de este pueblo se da en Taques cuyos principales caciques descienden de la familia Tulcán. Pasto quiere decir hombre o mujer de tierra fría, la filiación lingüística es de la familia Chimpcha, y son del subgrupo Chimpcha Barbacoa, el idioma según Jacinto Jijón y Caamaño y Ortiz es emparentado con el Quillasinga, con el Aguapitt del pueblo Awa, el Tafiqui del pueblo Sachila y el Chapalachi del pueblo Chachi.

Por su situación geográfica, la alimentación estuvo influenciada por la zona andina; se basaba en el cultivo de productos de altura, los más representativos son las papas y el maíz, los cuales se cultivaban en pequeñas áreas de los domicilios como las terrazas y cuadras.

El pueblo Pasto empleaba el sistema de recolección, para ello utilizaban instrumentos denominados botijuelas, que eran piezas elaboradas a base de barro, de gran tamaño y con forma cónica lo que lograba que no se derramen los productos que se almacenaban, estas se mantenían rectas al momento de ubicarlas en el suelo.

Adicionalmente el pueblo Pasto consumía cereales entre ellos arroz, cebada, avena, morocho, la quinua, el ataco o sangorache; entre las leguminosas están variedades de frejol, maní, choclo, arvejas, lentejas, garbanzo, alverjón,

vainitas y habas; entre los tubérculos el melloco, oca, mashua, zanahoria amarilla, remolacha, camote, jícama; entre las verduras y hortalizas están achupalla, penco negro, hojas de quinua, hojas de ashpaquinua, berro, chulco, ají; sus condimentos el paico, ishpingo, molle, achiote, pimienta, azafrán, anís, clavo de olor, pasas, perejil; sus hiervas aromáticas, la manzanilla, cedro, toronjil, hierba buena, menta, orégano y eneldo; alimentos de origen animal provienen de la llama, el cuy, conejos, caracol, churo, catzo.

Cabe destacar que los alimentos utilizados por el pueblo Pasto constituyen la base de las recetas tradicionales de este sector norte del país.

### **3.2. Utensilios**

Los alimentos se los cocinaba en cocinas denominadas tulpas, que eran confeccionadas rústicamente por cada familia y que consistían en la unión triangular de tres piedras que eran recogidas de los ríos más cercanos, con ayuda de carbón o leña prendían fuego lo que les facilitaba la cocción de sus alimentos. Tiempo después, las cocinas las empezaron a construir de cemento y de ladrillo muchas de estas dependiendo de la posición económica de cada una de las familias las decoraban con baldosas.

Sobre estas tulpas descansaban las ollas, utensilios que se usaban para la elaboración de las diferentes recetas autóctonas de la localidad de Tulcán. Estas eran fabricadas por alfareros, quienes eran personas que poseían una característica especial en la elaboración de estos utensilios que eran hechos a base de arcilla, material muy fácil para modelar, y su forma ayudaba a conservar al alimento y generaban mayor calor.

La vajilla representaba un linaje en el pueblo Pasto, la jerarquía se la identificaba por utilizar los utensilios más finos y mejor elaborados a base de arcilla. Se los decoraba con pinturas representativas del pueblo Pasto como el sol Pasto.

Conforme iba transcurriendo el tiempo la forma de elaborar sus utensilios cambio y es así que empezaron a utilizar el metal, dando lugar a la fabricación de ollas de aluminio, cucharas de bronce y platos de hierro enlozado.

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

Tulcán conserva muchas tradiciones del pueblo Pasto, como es la solidaridad, la integración familiar, de ahí que muchas de sus preparaciones como la colada morada, el pan de finados, fanesca y buñuelos que se elabora en fechas especiales, para su preparación participaban todos los miembros de la familia y se cocinaban en una sola casa, preparación que se compartía con los vecinos, compadres y amigos.

Otra tradición que se llevaba a cabo son las ferias o mercados, que se desarrollaban los días jueves y domingos, lugares donde ofertan productos autóctonos de la localidad, estos eventos se los consideraba como un encuentro cultural de la gastronomía, ya que aquí se daba un intercambio de recetas tradicionales entre los consumidores y vendedores, como por ejemplo el arroz de cebada el cual tiene una tradición que es comerlo el día lunes para que no falte el alimento toda la semana.

#### **Fiestas**

Las fiestas de Tulcán se organizaban durante todo el año. A las fiestas de esta localidad se las puede clasificar bajo tres elementos base como las fiestas paganas, las fiestas religiosas y las fiestas de efemérides.

Las fiestas paganas, con una gran diversidad entre las que destacan las fiestas de negros y blancos se llevaban a cabo entre el 6 y 7 de enero, constituía alegría y bondad, la temática de esta fiesta era que el día 6 las personas se disfrazaban de color blanco y el día 7 de color negro, en esos días específicos se salía a las calles con pintura para pintar a las personas. También se hacían carros alegóricos que desfilaban por la calle principal de Tulcán, la gastronomía en esta fiesta era muy variada ya que se ofrecían platos típicos como las empanadas, el famoso hornado de Tulcán y papas asadas.

Otra fiesta pagana era el carnaval, fiesta que se conserva hasta la actualidad. Consiste en lazar agua y la gente se disfraza, se arreglan carros alegóricos los cuales desfilan por la calle principal junto a bandas y comparsas. En cada uno de los barrios se organizan las respectivas fiestas duraban alrededor de cuatro

días, esta fiesta del carnaval se llevaba a cabo en el mes de febrero y en la ciudad expone su gastronomía como el hornado, las papas asadas y bebidas alcohólicas como puntas.

El 28 de diciembre se celebraba la fiesta de los santos inocentes, las personas realizan bromas muy pesadas a sus conocidos en son de inocentada, es una fiesta de alegría que se conserva hasta la actualidad. Lo común en esta festividad es el desfile que se lleva a cabo, las personas se disfrazan de osos y payasos llevan un chorizo con el cual van “molestando” a las personas que están mirando en las calles.

Las fiestas efemérides que celebra Tulcán son el 11 de abril fiestas del cantón Tulcán, donde la ciudad festeja con actos culturales como teatro, desfiles y pregones en diferentes barrios, donde muestran las costumbres y tradiciones de la localidad, estas fiestas tienen una duración de 15 días. Otra fiesta importante que se celebra en Tulcán es la fiesta del Carchi que se celebra el 19 de noviembre y tiene la misma temática que la anterior.

Entre las fiestas religiosas que se celebran en Tulcán, una de ellas es la de finados. Esta festividad se la realiza en el mes de noviembre y la tradición es elaborar la colada morada junto con el pan de finados al cual se le da una forma especial de guagua o de burros; la finalidad de esta celebración es unir a la familia.

Así mismo la ciudad como fiesta religiosa celebra la Semana Santa o Semana Mayor, en la que se acostumbra a nivel familiar a elaborar la fanesca como plato principal, el puré o molo que es servido con lechuga y sardina y como postre el arroz con leche o dulce de higos.

Otra fiesta religiosa es la navidad que se la celebra el 24 de diciembre. La costumbre es que en cada barrio se realiza el pase del niño, se reza la novena y se asiste a la misa del gallo. La gente tiene la tradición de comer los famosos tamales y buñuelos con miel en estas fechas.

### **3.4.Recetas de platos tradicionales de la cuidad de Tulcán.**

#### **3.4.1. Sopas y bebidas tradicionales de Tulcán.**

##### **3.4.1.1. Morocho:**

Grano tradicional en la alimentación diaria de las personas de Tulcán, se lo prepara en sopa y dulce, la señora Alicia Jiménez quien comento de esta tradicional receta, dice que hace años atrás, ella preparaba al morocho en ollas de barro y en leña lo cual le daba un sabor diferente a la preparación.

##### **3.4.1.2. Ingredientes:**

- Sopa: morocho escogido, carne de cerdo, manteca de cerdo, achiote, papas, cebolla larga, ajo, leche, sal, pimienta.
- Dulce: Morocho, leche, canela, pimienta dulce, panela

##### **3.4.1.3. Utensilios:**

Tulpa, ollas de barro, cucharon de madera, piedra de moler, guagua.

##### **3.4.1.4. Preparación:**

Para realizar la sopa y el dulce de morocho, al grano se lo muele con la ayuda de la piedra de moler y la guagua, luego se lo deja remojar en agua por toda una noche, se le retiraba todas las plumas y posteriormente se lo cocina con agua; una vez cocinado se separa en dos partes al morocho.

Para la sopa se hace un refrito con la manteca de cerdo, la cebolla larga, el ajo, achiote y la carne de cerdo. A esta preparación se le agrega el morocho previamente cocinado y una tasa de leche junto con las papas cortadas y peladas. Se le adiciona sal y pimienta al gusto para terminar.

Para el dulce de morocho, se le agrega leche al grano previamente cocinado y se lo deja hervir con canela y pimienta dulce Se lo puede acompañar con trozos de panela.

### 3.4.1.5. Recetas:

Tabla 2

#### *Receta sopa de morocho*

**Nombre del entrevistado:** Alicia Jiménez Bastidas

**Nombre de la preparación:** Sopa de morocho

**Porciones:** 8 a 10 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Morocho	Para la sopa se hace un refrito con la manteca de cerdo, la cebolla larga, el ajo, achiote y la carne de cerdo. A esta preparación se le agrega el morocho previamente cocinado y una tasa de leche junto con las papas cortadas y peladas. Se le adiciona sal y pimienta al gusto para terminar.
½	Lb	Carne de cerdo	
2	Cuchara	Manteca de cerdo	
½	Cuchara	Achiote	
½	Tasa	Leche	
3	U	Papas	
½	U	Cebolla larga	
1	U	Ajo	
	c/n	Sal y pimienta	

**Técnicas culinarias:** Hervido

Tabla 3

#### *Receta morocho dulce*

**Nombre del entrevistado:** Alicia Jiménez Bastidas

**Nombre de la preparación:** Morocho dulce

**Porciones:** 8 a 10 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Morocho	Para el dulce de morocho, se le agrega leche al grano previamente cocinado y se lo deja hervir con canela y pimienta dulce. Se lo puede acompañar con trozos de panela.
1	Lb	Leche	
	c/n	Canela	
	c/n	Pimienta dulce	
	c/n	Panela	

**Técnicas culinarias:** Hervido

### 3.4.2. Arroz de cebada:

Receta tradicional en los hogares de la ciudad de Tulcán, esta receta puede ser preparada para sopa o para dulce, la tradición que abarca esta preparación, es que en todos los hogares se la prepara el día lunes con motivo de que no falte la comida para toda la semana.

#### 3.4.2.1. Ingredientes:

- Sopa: Arroz de cebada, cebolla larga, cebolla paiteña, ajo, achiote, carne de chanco, papas, queso, sal y pimienta.
- Dulce: Arroz de cebada, leche, azúcar, pimienta dulce, canela y melcocha o panela.

#### 3.4.2.2. Utensilios:

Olla de barro, cuchara de palo.

### 3.4.2.3. Preparación:

Para realizar la sopa se hace un refrito con manteca de cerdo, achiote, cebolla paiteña, cebolla larga y ajo. Luego se le agrega agua caliente y junto con ello se le coloca la carne de cerdo, el arroz de cebada y papas. Cuando ya la sopa este casi lista se le añade quesillo.

Para el dulce de arroz de cebada se lo cocina a este a base de leche junto con pimienta dulce, canela y azúcar a este plato se lo acompaña con melcocha o panela.

### 3.4.2.4. Receta:

Tabla 4

#### *Receta sopa de arroz de cebada*

**Nombre del entrevistado:** Alicia Jiménez Bastidas

**Nombre de la preparación:** Sopa de arroz de cebada

**Porciones:** 7 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Arroz de cebada	Para realizar la sopa se hace un refrito con manteca de cerdo, achiote, cebolla paiteña, cebolla larga y ajo. Luego se le agrega agua caliente y junto con ello se le coloca la carne de cerdo, el arroz de cebada y papas. Cuando ya la sopa este casi lista se le añade quesillo.
½	U	Cebolla larga	
½	U	Cebolla paiteña	
1	Diente	Ajo	
½	Cuchara	Achiote	
1	Lb	Carne de cerdo	
4	U	Papa	
	c/n	Quesillo	
	c/n	Sal y pimienta	

**Técnicas culinarias:** Hervido

Tabla 5

#### *Receta dulce arroz de cebada*

**Nombre del entrevistado:** Alicia Jiménez Bastidas

**Nombre de la preparación:** Dulce de arroz de cebada

**Porciones:** 10 tasas

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Arroz de cebada	Para el dulce de arroz de cebada se lo cocina a este a base de leche junto con pimienta dulce, canela y azúcar a este plato se lo acompaña con melcocha o panela.
1	Lt	Leche	
	c/n	Azúcar	
	c/n	Pimienta dulce	
	c/n	Canela	
	c/n	Melcocha o panela	

**Técnicas culinarias:** Hervido

### 3.4.3. Sopa de arrancadas:

Sopa tradicional de Tulcán, se dice que esta sopa la consumían los primeros habitantes de la localidad, mucho tiempo antes de la llegada de los españoles, se cree esto por la similitud que existe en la preparación de la masa con la pasta.

#### 3.4.3.1. Ingredientes:

Hueso de chanco, cebolla larga, ajo, col, papa, manteca de cerdo, harina flor, huevos, papas, sal y pimienta.

#### 3.4.3.2. Utensilios:

Olla de bronce, cuchara de bronce.

#### 3.4.3.3. Preparación:

Se hace un refrito con la manteca de cerdo, cebolla larga, el ajo, y la col cortada finamente. Se agrega agua, las papas peladas y cortadas y el hueso de chanco para que le de sabor, se la deja cocinar hasta hervir.

Con la harina se procede hacer una masa junto con los huevos, si la masa queda muy seca se le agrega agua de la preparación anterior. Se forman unas tiras y se las corta en pedazos medianos.

Una vez listas estas dos preparaciones se incorporan la masa ya elaborada a la preparación anterior y se la deja cocinar por un lapso de 10 minutos. Para terminar se le agrega sal y pimienta.

#### 3.4.3.4. Receta:

Tabla 6

*Receta sopa de arrancadas*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Sopa de arrancadas

**Porciones:** 10 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Hueso de chanco	Se hace un refrito con la manteca de cerdo, cebolla larga, el ajo, y la col cortada finamente.
½	U	Cebolla larga	
1	Diente	Ajo	Se agrega agua, las papas peladas y cortadas y el hueso de chanco para que le de sabor, se la deja cocinar hasta hervir.
½	U	Col	
	c/n	Manteca de cerdo	Con la harina se procede hacer una masa junto con los huevos, si la masa queda muy seca se
2	Tasas	Harina flor	
2	U	Huevos	



c/n	Sal y pimienta	le agrega agua de la preparación anterior. Se forman unas tiras y se las corta en pedazos medianos. Una vez listas estas dos preparaciones se agregan la masa ya elaborada a la preparación anterior y se la deja cocinar por un lapso de 10 minutos. Para terminar se le agrega sal y pimienta.
-----	----------------	---

---

**Técnicas culinarias:** Hervido

---

### 3.4.4. Sopa de nabos:

Sopa tradicional en los hogares de la ciudad de Tulcán, y con gran valor nutricional, a la cual se le acompaña con la papa para que ayude a espesar.

#### 3.4.4.1. Ingredientes:

Nabos, manteca de cerdo, cebolla larga, ajo, achote, papa, sal y pimienta.

#### 3.4.4.2. Utensilios:

Olla, cuchara de palo.

#### 3.4.4.3. Preparación:

Se hace un refrito con la manteca de cerdo, cebolla larga, ajo, achote, se le agrega agua caliente a esta preparación y se coloca los nabos finamente picados junto con las papas peladas y picadas.

Se deja hervir todos los ingredientes y se le agrega sal y pimienta para terminar.

#### 3.4.4.4. Receta:

Tabla 7

*Receta sopa de nabos*

**Nombre del entrevistado:** Alicia Jiménez Bastidas

**Nombre de la preparación:** Sopa de nabos

**Porciones:** 10 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Nabos	Se hace un refrito con la manteca de cerdo, cebolla larga, ajo, achote, se le agrega agua caliente a esta preparación y se coloca los nabos finamente picados junto con las papas peladas y picadas. Se deja hervir todos los ingredientes y se le agrega sal y pimienta para terminar.
	c/n	Manteca de cerdo	
½	U	Cebolla larga	
1	Diente	Ajo	
½	Cucharad a	Achiote	
4	Unidad c/n	Papas Sal y pimienta	

### 3.4.5. Sopa de chuspitas:

Sopa muy común en la localidad de Tulcán. La señora María Teresa Benavides, hizo referencia a esta preparación puesto que es casi la única persona que la realiza en la actualidad. Mencionó que el ingrediente principal es una “buena manteca de cerdo” y la harina de maíz reventado. Además, para poder darle el nombre de “chuspitas” a la sopa la forma de las bolitas debe tener una pequeña hendidura la misma que se la forma con la ayuda de un dedo.

#### 3.4.5.1. Ingredientes:

Hueso de chancho, cebolla larga, papa, col, zanahoria, manteca de cerdo, huevos, harina de maíz reventado, sal y pimienta.

#### 3.4.5.2. Utensilios:

Olla, cuchara de palo.

#### 3.4.5.3. Preparación:

Se hace un refrito con la manteca de chancho, cebolla larga, zanahoria, la col cortada finamente, se agrega el hueso junto con agua y las papas picadas y cortadas se dejan hervir.

Se mezcla la harina de maíz reventado con el huevo y se forma una masa, se hacen bolitas y se las rellena de huevo cocinado, a estas bolitas se les presiona con un dedo para formar una pequeña hendidura.

Se agrega estas bolitas denominadas chus.pitas a la preparación anterior para que se cocinen junto con la sal y la pimienta.

#### 3.4.5.4. Receta:

Tabla 8

*Receta sopa de chuspitas*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Sopa de chuspitas

**Porciones:** 10 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
----------	--------	--------------	-------------

1	Lb	Hueso de chanco	Se hace un refrito con la manteca de chanco, cebolla larga, zanahoria, la col, se agrega el hueso junto con agua y las papas se dejan hervir.
½	U	Cebolla larga	
1	Diente	Ajo	
½	U	Col	
	c/n	Manteca de chanco	Se mezcla la harina de maíz reventado con el huevo y se forma una masa, se hacen bolitas y se las rellena de huevo cocinado, a estas bolitas se les presiona con un dedo para formar una pequeña hendidura.
			Se agrega estas a la preparación anterior para que se cocinen junto con la sal y la pimienta.

**Técnicas culinarias:** Hervido

### 3.4.6. Mazamorra de alverjas:

Sopa tradicional de Tulcán, se la denomina mazamorra por su espesor y consistencia, lo más común de estas sopas es que son espesadas con la harina del grano del nombre que lleva la preparación.

#### 3.4.6.1. Ingredientes:

Alverja, manteca de cerdo, cebolla larga, papa, sal pimienta.

#### 3.4.6.2. Utensilios:

Tiesto, molino, olla, cuchara de palo.

#### 3.4.6.3. Preparación:

Con la ayuda de un tiesto, se tuesta la alverja y luego se la muele para obtener una harina de este grano.

Se prepara un refrito junto con la manteca de cerdo y la cebolla larga, se le agrega agua junto con la harina de alverja, se coloca las papas peladas y picadas junto con la sal y la pimienta se deja cocinar hasta que esto espese. Esta sopa se la acompaña de tostado.

#### 3.4.6.4. Receta:

Tabla 9

*Receta Mazamorra de alverjas*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Mazamorra de alverjas

**Porciones:** 10 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
2	Lb	Alverja	Con la ayuda de un tiesto, se tuesta la alverja y luego se la muele para obtener una harina de
	c/n	Manteca de cerdo	

½	U	Cebolla larga	este grano.
4	U	Papas	Se prepara un refrito junto con la manteca de cerdo y la cebolla larga, se le agrega agua junto con la harina de alverja, se coloca las papas peladas y picadas junto con la sal y la pimienta se deja cocinar hasta que esto espese. Esta sopa se la acompaña de tostado.
	c/n	Sal y pimienta	

---

**Técnicas culinarias:** Hervido, tostado

---

### 3.4.7. Sopa de la beta del toro:

Esta sopa era muy tradicional en la localidad de Tulcán hace varios años atrás ya que tenía un valor nutricional sumamente alto. La señora María Leonor Ortiz Mafla comenta que esta sopa se acostumbra consumir luego de un parto.

#### 3.4.7.1. Ingredientes:

Beta del toro, papa, cebolla larga, comino, sal.

#### 3.4.7.2. Utensilios:

Olla, cuchara de palo.

#### 3.4.7.3. Preparación:

Se lavaba muy bien la beta del toro y se la coloca en una olla con abundante agua, sal, cebolla y comino y se la deja cocinar por varias horas hasta que se reduzca gran parte del agua.

Cuando ya en su punto se pela y se corta la papa y se la añade a la preparación para que se termine de cocinar.

Para finalizar se le agrega sal y pimienta al gusto.

#### 3.4.7.4. Receta:

Tabla 10

Receta *Sopa de la beta de toro*

**Nombre del entrevistado:** María Leonor Ortiz Mafla

**Nombre de la preparación:** Sopa de la beta de toro

**Porciones:** 1 plato

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	U	Beta de toro	Se lavaba muy bien la beta del toro y se la coloca en una olla con abundante agua, sal, cebolla y comino y se la deja cocinar por varias horas hasta que se reduzca gran parte del agua. Cuando ya en su punto se pela y se corta la
1	U	Papa	
1	U	cebolla larga	
	c/n	Comino	
	c/n	Sal	

papa y se la añade a la preparación para que se termine de cocinar.

Para finalizar se le agrega sal y pimienta al gusto.

---

**Técnicas culinarias:** Hervido

---

### 3.4.8. Caldo de cuy:

Sopa tradicional que se prepara en los hogares de Tulcán, la peculiaridad de esta receta es que es preparada con los cuyes pequeños, de tal manera que esta aporta gran valor nutricional.

#### 3.4.8.1. Ingredientes:

Cuyes pequeños, papa, cebolla larga, comino, manteca de cerdo, sal.

#### 3.4.8.2. Utensilios:

Olla, cuchara de palo.

#### 3.4.8.3. Preparación:

Una vez que el cuy pequeño se lo mata, pela y se le retira todos los intestinos con mucho cuidado, se lo lava muy bien para retirar todo el exceso de sangre.

Se hace un refrito con la manteca de cerdo, cebolla, comino y sal se agrega agua y los cuyes pequeños.

Para terminar se le agrega las papas cortadas y peladas se rectifica el sabor con sal y pimienta.

#### 3.4.8.4. Receta:

Tabla 11

*Receta Caldo de cuy*

**Nombre del entrevistado:** Amada Enríquez Narváez

**Nombre de la preparación:** Caldo de cuy

**Porciones:** 6 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
2	U	Cuy pequeños	Una vez que el cuy pequeño se lo mata, pela y se le retira todos los intestinos con mucho cuidado, se lo lava muy bien para retirar todo el exceso de sangre.
3	U	Papa	
1	U	cebolla larga	Se hace un refrito con la manteca de cerdo, cebolla, comino y sal se agrega agua y los cuyes pequeños. Para terminar se le agrega las papas cortadas y peladas se rectifica el sabor con sal y pimienta.
	c/n	Comino	
	c/n	Manteca de cerdo	
	c/n	Sal	

---

**Técnicas culinarias:** Hervido

---

### 3.4.9. Colada de papa:

Colada muy tradicional en la localidad, ya que el principal ingrediente es la papa. La tradición de esta bebida, según comenta la señora María Leonor Ortiz Mafla es que las personas la tomaban en horas de la tarde con bastante dulce de panela.

#### 3.4.9.1. Ingredientes:

Papa, canela, panela, leche.

#### 3.4.9.2. Utensilios:

Rallador, cuchara de palo, olla.

#### 3.4.9.3. Preparación:

Se lava, se pela y se ralla la papa, se la cocina con agua, panela y canela.

Una vez que toma una consistencia espesa, se agrega la leche para que tenga la textura de colada.

#### 3.4.9.4. Receta:

Tabla 12

*Receta Calada de papa*

**Nombre del entrevistado:** María Leonor Ortiz Mafla

**Nombre de la preparación:** Calada de papa

**Porciones:** 2 a 3 tasas

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	U	Papa	Se lava, se pela y se ralla la papa, se la cocina con agua, panela y canela.
	c/n	Canela	
	c/n	Leche	Una vez que toma una consistencia espesa, se agrega la leche para que tenga la textura de colada.
	c/n	Panela	

**Técnicas culinarias:** Hervido

### 3.4.10. Colada de mote trigo:

Colada tradicional de la localidad de Tulcán, se la acostumbra a tomar en las horas de la tarde.

#### 3.4.10.1. Ingredientes:

Mote de trigo, leche, panela, canela.

**3.4.10.2. Utensilios:**

Olla, cuchara de palo, mortero.

**3.4.10.3. Preparación:**

Al mote se lo pela y se lo lava bien, se lo pone a cocinar con agua.

Cuando casi está listo se le escurre el agua con la ayuda de un mortero y se termina su cocción con leche, panela y canela.

**3.4.10.4. Receta:**

Tabla 13

*Receta colada de mote de trigo*

**Nombre del entrevistado:** Carmen Ligia Cuasquer

**Nombre de la preparación:** colada de mote de trigo

**Porciones:** 8 tasas

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Mote de trigo	Al mote se lo pela y se lo lava bien, se lo pone a cocinar con agua. Cuando casi está listo se le escurre el agua con la ayuda de un mortero y se termina su cocción con leche, panela y canela.
1	Lt	Leche	
	c/n	Panela	
	c/n	Canela	

**Técnicas culinarias:** Hervido

**3.4.11. Canario:**

Bebida tradicional de Tulcán la cual se sirve en fiestas o cuando hay invitados especiales en los hogares, esta receta tiene una historia de más de 100 años, es herencia de la mama de la señora Yolanda Almeida, quien es la única que la prepara, es una bebida alcohólica que en la actualidad no se encuentra fácilmente.

**3.4.11.1. Ingredientes:**

Leche, norteño o aguardiente, yemas, azúcar, vainilla, canela, pasas.

**3.4.11.2. Utensilios:**

Olla, cuchara de palo.

**Preparación:**

Hervir la leche junto con el azúcar, la canela y la vainilla, retirar del fuego y dejar que se enfríe.

En una olla aparte batir bien las yemas y luego agregarlas a la preparación anterior, llevar esto a fuego moderado y no dejar de batir por tres minutos.

Luego se coloca la preparación sobre agua fría para que se enfríe y se agrega el aguardiente. Se recomienda servir con canela en polvo y pasas.

### 3.4.11.3. Receta:

Tabla 14

*Receta canario*

Nombre del entrevistado: Yolanda Almeida

Nombre de la preparación: Canario

Porciones: 1 litro

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lt	Leche	Hervir la leche junto con el azúcar, la canela y la vainilla, retirar del fuego y dejar que se enfríe.
½	Lt	Norteño	
5	U	Yemas	En una olla aparte batir bien las yemas y luego agregarlas a la preparación anterior, llevar esto a fuego moderado y no dejar de batir por tres minutos. Luego se coloca la preparación sobre agua fría para que se enfríe y se agrega el aguardiente. Se recomienda servir con canela en polvo y pasas.
	c/n	Azúcar	
	c/n	Vainilla	
	c/n	Canela	
	c/n	Pasas	
Técnicas culinarias: Hervido			

## 3.5. Platos fuertes de la localidad de Tulcán

### 3.4.1. Calabaza (zapallo) con papas:

Preparación tradicional en los hogares de Tulcán, esta se la prepara como un acompañante para las papas cocinadas.

#### 3.5.1.1. Ingredientes:

Calabaza (zapallo), papa, manteca de cerdo, cebolla larga, leche, quesillo, sal.

#### 3.5.1.2. Utensilios:

Olla de bronce, cuchara de palo, harnero.

#### 3.5.1.3. Preparación:

Se retira las pepas a la calabaza y se la corta finamente, en abundante agua se la deja cocinar hasta que su consistencia se encuentre suave.

Se pela las papas y se las cocina en agua con sal.



En la olla de bronce se coloca la manteca de cerdo y la cebolla larga para hacer el refrito, luego con la ayuda de un mortero se escurre la calabaza y se la coloca en la preparación anterior, se le adiciona leche, quesillo y sal.

Se sirve las papas con la calabaza.

### 3.5.1.4. Receta:

Tabla 15

*Receta Calabaza con papas*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Calabaza con papas

**Porciones:** 12 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	U	Calabaza (zapallo)	Se retira las pepas a la calabaza y se la corta finamente, en abundante agua se la deja cocinar hasta que su consistencia se encuentre suave. Se pela las papas y se las cocina en agua con sal. En la olla de bronce se coloca la manteca de cerdo y la cebolla larga para hacer el refrito, luego con la ayuda de un mortero se escurre la calabaza y se la coloca en la preparación anterior, se le adiciona leche, quesillo y sal. Se sirve las papas con la calabaza.
9	U	Papas	
	c/n	Manteca de cerdo	
1	U	Cebolla larga	
1	Tasa	Leche	
	c/n	Quesillo	
	c/n	Sal	

**Técnicas culinarias:** Hervido

### 3.5.2. Nabos con papas:

Los nabos son un alimento muy utilizado en varias preparaciones de la gastronomía tradicional de Tulcán, éstos son consumidos como parte de una guarnición para las papas cocinadas.

#### 3.5.2.1. Ingredientes:

Nabos, papa, manteca de cerdo, concho o mapahuirá, cebolla larga, sal.

#### 3.5.2.2. Utensilios:

Olla de bronce, cuchara de palo, harnero.

#### 3.5.2.3. Preparación:

Se lava bien los nabos y se los corta finamente para cocinar en agua con sal.

Una vez que estén cocidos se hace un refrito con la manteca de cerdo y la cebolla larga, se agrega los nabos previamente escurridos en un harnero y se

los mezcla con el concho y se coloca más sal; se los acompaña con papas cocinadas.

#### 3.5.2.4. Receta:

Tabla 16

*Receta nabos con papas*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Nabos con papas

**Porciones:** 12 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Nabos	Se lava bien los nabos y se los corta finamente para cocinar en agua con sal.
9	U	Papas	
	c/n	Manteca de cerdo	Una vez que estén cocidos se hace un refrito con la manteca de cerdo y la cebolla larga, se agrega los nabos previamente escurridos en un harnero y se los mezcla con el concho y se coloca más sal; se los acompaña con papas cocinadas.
1	U	Cebolla larga	
1	Tasa	Mapahuiria o concho	
	c/n	Sal	

**Técnicas culinarias:** Hervido

#### 3.5.3. Plato tulcaneño con agua sal:

Es un plato que lleva los productos más representativos de la ciudad de Tulcán, se acompañan con una salsa tradicional que lleva mucha sal. La tradición es que una vez a la semana se lo tiene que preparar y se lo sirve en bandejas grandes en el centro de la mesa para que las personas lo coman antes del almuerzo, como motivo de compartir en familia.

##### 3.5.3.1. Ingredientes:

- Papas, melloco, habas, choclos, concho o mapahuiria, queso amasado.
- Salsa: sal, cebolla larga.

##### 3.5.3.2. Utensilios:

Ollas, cuchara de palo.

##### 3.5.3.3. Preparación:

En diferentes ollas con agua caliente se pone a cocinar las papas peladas, los mellocos, choclo y las habas hasta que estén bien cocidas.

Para la salsa se pica la cebolla larga y se le agrega abundante sal y agua, y se la sirve en un plato aparte. Se le acompaña con pedazos de queso amasado y un poco de concho o conocido como mapahuira.

### 3.5.3.3.1. Receta:

Tabla 17

*Receta plato tulcaneco*

**Nombre del entrevistado:** Alicia Jiménez Bastidas

**Nombre de la preparación:** Plato tulcaneco

**Porciones:** 12 personas

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Papas	En diferentes ollas con agua caliente se pone a cocinar las papas peladas, los mellocos, choclo y las habas hasta que estén bien cocidas.
1	Lb	Mel loco	
1	Lb	Habas	
12	U	Choclos	Para la salsa se pica la cebolla larga se le agrega abundante sal y agua, y se la sirve en un plato aparte. Se le acompaña con pedazos de queso amasado y un poco de concho o mapahuira.
1	U	Queso amasado	
	c/n	Mapahuira o concho	
1		Cebolla larga	
	c/n	Sal	

**Técnicas culinarias:** Hervido

### 3.5.4. Papas pele:

Lugar tradicional en Tulcán, hace más de 40 años que las papas pele forman parte de la gastronomía de esta ciudad, el señor Jorge León Pío es quien crea esta receta. A las papas una vez que se las cocinaba con cascara se las pelaba, de ahí se deriva su nombre de papas pele, el Arq. Marcelo Burbano actual propietario es quien decide retomar esta tradición para que no se pierda con la muerte del señor Jorge león.

#### 3.5.4.1. Ingredientes:

- Papas capiro, aceite, salchicha, huevo.
- Salsa: Tomate, cebolla larga, y el secreto de la casa.

#### 3.5.4.2. Utensilios:

Paila de bronce, cuchara.

### 3.5.4.3. Preparación:

Una vez que las papas estén bien lavadas se las cocina por el lapso de dos horas aproximadamente, luego se las pela a mano y se las fríe en aceite bien caliente para que queden crocantes.

La salsa de la casa que es como un incurtido que tiene un secreto especial, es a base de tomate picado y cebolla larga picada. A esta preparación se la acompaña de salchichas y huevo.

### 3.5.4.4. Receta:

Tabla 18

*Recetas papas pele*

**Nombre del entrevistado:** Arq. Marcelo Burbano

**Nombre de la preparación:** Papas pele

**Porciones:** 60 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Quintal	Papas capiro	Una vez las papas bien lavadas se las cocina por el lapso de dos horas aproximadamente, luego se las pela a mano y se las fríe en aceite bien caliente para que queden crocantes. La salsa de la casa que es como un incurtido que tiene un secreto especial, es a base de tomate picado y cebolla larga picada. A esta preparación se la acompaña de salchichas y huevo.
60	U	Huevos	
120	U	Salchichas	
	c/n	Tomate	
	c/n	Cebolla larga	

**Técnicas culinarias:** Hervido, fritura

### 3.5.5. Papas asadas:

Plato conocido y muy representativo de Tulcán, en el trayecto de la avenida Veintenilla hasta la calle Jesús del Gran Poder, se encuentran diferentes puestos de venta de papas asadas. Siendo la más conocida por su sabor la de la señora María del Carmen Sisaranquillo, este plato tiene como ingrediente principal la papa y el uso del esmeril. En la antigüedad se utilizaba una lata de atún la cual se le hacían unos orificios los cuales cumplían la función del esmeril.

#### 3.5.5.1. Ingredientes:

Papa roja, concho o mapahuirra, cuero, tripa, sal.

### 3.5.5.2. Utensilios:

Parrilla para asar, esmeril, pinzas.

### 3.5.5.3. Preparación:

Se calienta la hornilla con el carbón, se lava la papa bien y se la pone asar por el lapso de 10 minutos, hasta que forme una capa negra alrededor la cual se la retira con ayuda del esmeril, se pone asar el cuero y la tripa.

Una vez que estén los ingredientes bien cocinados se los corta en pedazos pequeños y se los sirve en un plato con sal y concho o mapahuirá.

### 3.5.5.4. Receta:

Tabla 19

*Receta papa asada*

**Nombre del entrevistado:** María del Carmen Sisaranquillo

**Nombre de la preparación:** Papa asada

**Porciones:** 100 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Quintal	Papas rojas	Se calienta la hornilla con el carbón, se lava la papa bien y se la pone asar por el lapso de 10 minutos, se forma una capa negra alrededor, la cual se la retira con ayuda del esmeril, se pone asar el cuero y la tripa. Una vez que estén los ingredientes bien cocinados se los corta en pedazos pequeños y se los sirve en un plato con sal y concho o mapahuirá.
	c/n	Concho o mapahuirá	
	c/n	Cuero	
	c/n	Tripa	
	c/n	Sal	

**Técnicas culinarias:** Asado

### 3.5.6. Hornado:

Plato tradicional y representativo de la gastronomía de la localidad de Tulcán, el cual se lo prepara hace más de 50 años. Su ingrediente principal es el cerdo al cual se lo aliña con ingredientes frescos, como comenta la señora Narcisca Maldonado quien lleva preparando este plato hace más de 20 años.

Ganadora del tercer puesto del “campeonato nacional del hornado”, dice que esta preparación la heredó de la señora Rosa Guerrero quien tenía mucha trayectoria preparando este plato.

**3.5.6.1. Ingredientes:**

Cerdo, papas, mote, lechuga, Ajo, cebolla perla, cebolla paiteña, pimientos, orégano, apio, comino, sal y pimienta.

**3.5.6.2. Utensilios:**

Horno de leña, el cual debe estar quemado con anterioridad con leña de eucalipto.

**3.5.6.3. Preparación:**

Primero se hace un alineo con todos estos ingredientes frescos que son el ajo, cebolla perla, cebolla paiteña, pimientos, orégano, apio, comino, sal y pimienta. Se adquiere el cerdo al cual se le retira todo el exceso de grasa y se le levanta el cuero para alinearlo con la preparación anterior.

Se lo lleva al horno de leña por el lapso de doce horas para su cocción. A este plato se lo acompaña de papas peladas y cocinadas, mote cocinado y lechuga.

**3.5.6.4. Receta:**

Tabla 20

*Receta hornado*

**Nombre del entrevistado:** Narcisa Maldonado

**Nombre de la preparación:** Hornado

**Porciones:** 120 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	U	Cerdo	Primero se hace un alineo con todos estos ingredientes frescos que son el ajo, cebolla perla, cebolla paiteña, pimientos, orégano, apio, comino, sal y pimienta. Se adquiere el cerdo al cual se le retira todo el exceso de grasa y se le levanta el cuero para alinearlo con la preparación anterior. Se lo lleva al horno de leña por el lapso de doce horas para su cocción. A este plato se lo acompaña de papas peladas y cocinadas, mote cocinado y lechuga.
	c/n	Papas	
	c/n	Mote	
	c/n	Lechuga	
	c/n	Ajo	
	c/n	Cebolla perla	
	c/n	Cebolla paiteña	
	c/n	Pimientos	
	c/n	Orégano	
	c/n	Apio	
	c/n	Comino	
	c/n	Sal y pimienta	

**Técnicas culinarias:** Horneado

### 3.6.Comida tradicional de las fiestas de Tulcán

#### 3.6.1. Dulce de higo:

Dulce tradicional de Tulcán, lo preparan en las festividades de navidad o fin de año como postre, este se lo acompaña con queso de cuajada o queso amasado.

##### 3.6.1.1. Ingredientes:

Higos, panela, clavo de olor, canela.

##### 3.6.1.2. Utensilios:

Olla de barro, cuchara de palo, tulpa.

##### 3.6.1.3. Preparación:

Se lo deja remojar al higo por dos días en abundante agua, cambiando este cada día.

Se pone al fuego la panela junto con el clavo de olor y la canela para realizar un almíbar, posteriormente se retira los higos del agua y se los exprime para retirar el exceso de agua y se los coloca en el almíbar para cocinarlos por varias horas más hasta que estén en su punto.

##### 3.6.1.4. Receta:

Tabla 21

*Receta dulce de higos*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Dulce de higos

**Porciones:** 10 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Higos	Se lo deja remojar al higo por dos días en abundante agua, cambiando esta cada día, Se pone al fuego la panela junto con el clavo de olor y la canela para realizar un almíbar, posteriormente se retira los higos del agua y se los exprime para retirar el exceso de agua y se los coloca en el almíbar para cocinarlos por varias horas más hasta que estén en su punto.
	c/n	Panela	
	c/n	Canela	
	c/n	Pimienta dulce	
	c/n	Clavo de olor	
1	U	Quesillo	

**Técnicas culinarias:** Hervido

### 3.6.2. Dulce de ají:

Preparación tradicional que se lo consumía en las festividades del 31 de diciembre como postre, se lo acompañaba de quesillo o también conocido como cuajada.

#### 3.6.2.1. Ingredientes:

Ají, azúcar, canela, clavo de olor, pimienta dulce.

#### 3.6.2.2. Utensilios:

Olla, cuchara de palo.

#### 3.6.2.3. Preparación:

Al ají se lo deja remojar por 4 días sin las pepas, luego se lo cocina junto con el azúcar, la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce, esto se deja cocinar hasta que se haga un almíbar y se lo sirve con pedazo quesillo.

#### 3.6.2.4. Receta:

Tabla 22

*Receta dulce de ají*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Dulce de ají

**Porciones:** 10 platos

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Lb	Ají	Al ají se lo deja remojar por 4 días sin las pepas, luego se lo cocina junto con el azúcar, la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce, esto se deja cocinar hasta que se haga un almíbar y se lo sirve con pedazo quesillo.
	c/n	Azúcar	
	c/n	Clavo de olor	
	c/n	Pimienta dulce	
1	U	Quesillo o cuajada	

**Técnicas culinarias:** Hervido

### 3.6.3. Colada morada:

Receta tradicional que se prepara en el mes de noviembre en las fiestas religiosas de finados, es una colada a base de frutos rojos la tradición es tomarla junto con los panes de finados.

#### 3.6.3.1. Ingredientes:

Hiervas (hoja de naranja, hierbaluisa, hishpingo,) para la colada, mortiño, mora, babaco, fresas, durazno, piña, naranjilla.



### 3.6.3.2. Utensilios:

Olla, cuchara de palo, mortero.

### 3.6.3.3. Preparación:

Se pone a hervir las hierbas hasta que el agua obtenga el sabor de estas. A todas las frutas se las cocina en un almíbar de azúcar, canela, clavo de olor y pimienta dulce en ollas separadas.

Una vez que la mora, el mortiño y la naranjilla estén cocidos se los licua y con la ayuda del mortero se las cierne para quitarle todas las pepas. Quedará una mezcla espesa, a esta se le agrega el agua que hervimos con las hiervas para que quede más líquida y finalmente se le agregan las demás frutas en almíbar, se agrega azúcar si es necesario.

### 3.6.3.4. Receta:

Tabla 23

*Receta colada morada*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Colada morada

**Porciones:** 25 tasas

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Atado	Hiervas	Se pone a hervir las hierbas hasta que el agua obtenga el sabor de estas. A todas las frutas se las cocina en un almíbar de azúcar, canela, clavo de olor y pimienta dulce en ollas separadas. Una vez que la mora, el mortiño y la naranjilla estén cocidos se los licua y con la ayuda del mortero se las cierne para quitarle todas las pepas. Quedará una mezcla espesa, a esta se le agrega el agua que hervimos con las hiervas para que quede más líquida y finalmente se le agregan las demás frutas en almíbar, se agrega azúcar si es necesario.
1	Lb	Mortiño	
3	Lb	Mora	
1	Lb	Fresas	
1	U	Babaco	
1	Lb	Durazno	
1	U	Piña	
4	U	Naranjilla	
	c/n	Azúcar	

**Técnicas culinarias:** Hervido, reducción

### 3.6.4. Pan de finados:

Pan tradicional que se lo elabora únicamente en el mes de noviembre en la fiesta religiosa de finados, y que sirve para acompañar a la colada morada, elaborándolo en formas de guaguas o de burros, la señora Carmita Bustos comenta que en su familia es una tradición elaborar esta receta cada año, ya

que esta fue heredada de su bisabuela a su mama la señora Inés Corella de Bustos. Se sigue utilizando el mismo horno de leña de hace más de 45 años.

#### 3.6.4.1. Ingredientes:

- Pan de sal: Harina, Mantequilla, huevos de campo, levadura, azúcar, sal.
- Pan de dulce: Harina, huevos de campo, mantequilla, azúcar, levadura, pasas.

#### 3.6.4.2. Utensilios:

Horno de leña, balanza, bateas de aluminio, bateas de madera, latas

#### 3.6.4.3. Preparación:

Para el pan de sal se coloca la harina y se forma un hueco para colocar la mantequilla, los huevos, la azúcar y la sal, se empieza a mezclar poco a poco estos ingredientes y luego se le incorpora a esta preparación agua caliente con la levadura.

Se amasa hasta que la masa esta lista y se la deja leudar por una hora, luego se da forma al pan y se lo llave al horno de leña por unos 30 minutos aproximadamente.

Para el pan de dulce se coloca la harina y se forma un hueco para colocar la mantequilla, los huevos y la azúcar, se empieza a mezclar poco a poco estos ingredientes y luego se le incorpora a esta preparación agua caliente junto con la levadura.

Se amasa hasta que la masa esta lista y se la deja leudar por una hora, luego se da forma al pan y se lo llave al horno de leña por unos 30 minutos aproximadamente.

#### 3.6.4.4. Recetas:

Tabla 24

*Receta pan de sal*

**Nombre del entrevistado:** Carmita Bustos

**Nombre de la preparación:** Pan de sal

**Porciones:** 300 unidades

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
27	Lb	Harina	Para el pan de sal se coloca la harina y se forma

8	Lb	Mantequilla	un hueco para colocar la mantequilla, los huevos, la azúcar y la sal, se empieza a mezclar poco a poco estos ingredientes y luego se le incorpora a esta preparación agua caliente con la levadura Se amasa hasta que la masa este lista y se la deja leudar por una hora, luego se da forma al pan y se lo llave al horno de leña por unos 30 minutos aproximadamente.
28	U	Huevos	
½	Lb	Levadura	
½	Lb	Azúcar	
½	Lb	Sal	

---

**Técnicas culinarias:** Hervido, horneado

---

Tabla 25

*Receta pan de dulce*

**Nombre del entrevistado:** Carmita Bustos

**Nombre de la preparación:** Pan de dulce

**Porciones:** 300 unidades

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
37	Lb	Harina	Para el pan de sal se coloca la harina y se forma un hueco para colocar la mantequilla, los huevos, la azúcar y la sal, se empieza a mezclar poco a poco estos ingredientes y luego se le incorpora a esta preparación agua caliente junto con la levadura. Se amasa hasta que la masa esta lista y se la deja leudar por una hora, luego se da forma al pan y se lo llave al horno de leña por unos 30 minutos aproximadamente.
9	Lb	Mantequilla	
37	U	Huevos	
½	Lb	Levadura	
12	Lb	Azúcar	
½	Lb	Sal	

---

**Técnicas culinarias:** Hervido, horneado

---

### 3.6.5. Champus:

Bebida tradicional de Tulcán, su ingrediente principal es el maíz fermentado, por lo general se la consume en las fiestas de diciembre como la navidad y fin de año. La señora Carmen Fernández Gonzales es la única persona que mantiene esta tradición en Tulcán, ella heredo la receta del champus de su abuela la señora Delia Maria Gonzales cuando era una niña, se puede adquirir esta bebida en el mercado San Miguel.

#### 3.6.5.1. Ingredientes:

Maíz en grano, hojas de arrayan, panela, canela, clavo de olor.

### 3.6.5.2. Utensilios:

Olla, cuchara de palo, molino, tarro de fermento, mortero.

### 3.6.5.3. Preparación:

Al maíz en grano se lo avienta para retirarle las plumas, se retira las impurezas o los granos que están podridos, para posteriormente molerlo, el grano no debe terminar molido finamente debe quedar un poco grueso.

En una olla se calienta el agua esta debe estar en su punto es decir esta no debe llegar a hervir, en un tarro que sirva únicamente para fermentar se coloca esta harina junto con el agua para que expulse todas las impurezas y se lo deja aquí por 8 días para fermentar.

Terminado este periodo de tiempo se retira la capa de impurezas que genera la fermentación y con la ayuda de un cedazo se cierne y el agua que bota esta mezcla se lo denomina el fuerte.

La harina que estuvo fermentada con el agua se la vuelve a moler para que quede completamente fina, y en una olla se agrega esta harina molida junto al fuerte para ser cernidos otra vez, a esta preparación se la lleva a fuego por el lapso de 3 horas hasta que coja su punto.

Se tiene listo las hojas de arrayan al cual previamente se lo remoja en agua caliente y se lo lava bien y se lo coloca a la preparación anterior por el lapso de una hora, finalmente se le agrega la miel de panela que está elaborada con clavo de olor y canela.

### 3.6.5.4. Receta:

Tabla 26

*Receta champús*

**Nombre del entrevistado:** Carmen Fernández Gonzales

**Nombre de la preparación:** Champús

**Porciones:** 50 tasas

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
2	Baldes	Harina de mote	Al maíz en grano se lo avienta para retirar plumas, se retira las impurezas o los granos que están podridos, para posteriormente molerlo, el grano no debe terminar molido finamente debe quedar un poco grueso. En una olla se calienta el agua esta debe estar en su punto es decir
	c/n	Hojas de arrayan	
4	U	Panela	
	c/n	Canela	
	c/n	Clavo de olor	

esta no debe llegar a hervir, en un tarro que sirva únicamente para fermentar se coloca esta harina junto con el agua para que expulse todas las impurezas y se lo deja aquí por 8 días para fermentar. Terminado este periodo de tiempo se retira la capa de impurezas que genera la fermentación y con la ayuda de un cedazo se cierne y el agua que bota esta mezcla se lo denomina el fuerte.

La harina que estuvo fermentada con el agua se la vuelve a moler para que quede completamente fina, y en una olla se agrega esta harina molida junto al fuerte para ser cernidos otra vez, a esta preparación se la lleva a fuego por el lapso de 3 horas hasta que coja su punto.

Se tiene listo las hojas de arrayán al cual previamente se lo remoja en agua caliente y se lo lava bien y se lo coloca a la preparación anterior por el lapso de una hora, finalmente se le agrega la miel de panela que está elaborada con clavo de olor y canela.

---

**Técnicas culinarias:** Hervido

---

### **3.6.6. Buñuelos:**

Plato dulce perteneciente a la gastronomía de Tulcán, su tradición es consumirlo únicamente en los meses de diciembre para las respectivas fiestas de navidad y fin de año. Tradición que la mantiene la familia Cárdenas Obando hace más de 50 años hasta la actualidad, siendo los únicos en la elaboración de estos buñuelos en Tulcán.

#### **3.6.6.1. Ingredientes:**

Morocho, huevos, manteca de cerdo.

#### **3.6.6.2. Utensilios:**

Paila de bronce, molino, cocina de leña.

#### **3.6.6.3. Preparación:**

Al morocho se lo escoge y se lo somete a un proceso de limpieza y lavado, luego se quiebra al morocho para ponerlo añejar por el lapso de 15 a 20 días.

Luego de ese tiempo se lo muele al morocho para obtener lo que es el almidón, para luego en pailas de bronce cocinarlo por un lapso de 4 a 5 horas.

Se realiza una masa mezcla con los huevos y el almidón, se hace porciones para freír en paila de bronce con manteca de cerdo.

Para acompañar este buñuelo se realiza una miel la cual es elaborada con panelas traídas de Maldonado a la cual se le coloca clavo de olor, cedrón, pimienta dulce y canela.

### 3.6.6.4. Receta:

Tabla 27

*Receta buñuelos*

**Nombre del entrevistado:** Joffre Rodríguez

**Nombre de la preparación:** Buñuelos

**Porciones:** 600 unidades

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	Quintal	Morocho	Al morocho se lo escoge y se lo somete a un proceso de limpieza y lavado, luego se quiebra al morocho para ponerlo añejar por el lapso de 15 a 20 días. Luego de ese tiempo se lo muele al morocho para obtener lo que es el almidón, para luego en pailas de bronce cocinarlo por un lapso de 4 a 5 horas. Se realiza una masa mezcla con los huevos y el almidón, se hace porciones para freír en paila de bronce con manteca de cerdo. Para acompañar este buñuelo se realiza una miel la cual es elaborada con panelas traídas de Maldonado a la cual se le coloca clavo de olor, cedrón, pimienta dulce y canela.
	c/n	Manteca de cerdo	
	c/n	Panela	
	c/n	Canela	
	c/n	Clavo de olor	
	c/n	Cedrón	
	c/n	Pimienta dulce	

**Técnicas culinarias:** Hervido, fritura

### 3.6.7. Tamales:

La tradición se remonta hace unos 50 años atrás, son tamales dulces a base de panela, se los consume y prepara únicamente en las fechas de navidad y fin de año.

#### 3.6.7.1. Ingredientes:

Orejas de chancho, harina de maíz, panela, manteca de cerdo, cebolla larga, cuero, sal, pimienta, hojas de bijao.

#### 3.6.7.2. Utensilios:

Olla de bronce, cuchara de palo, cocina de leña.

### 3.6.7.3. Preparación:

Para hacer la masa de los tamales se calienta la cocina con leña y en una olla de bronce se cocina las orejas de chanco en abundante agua.

Una vez cocinadas se las retira las orejas y se coloca la harina de maíz para formar una masa y a esta se le agrega la panela para dar sabor.

Se hace un refrito con la manteca de cerdo, la cebolla larga, el cuero la sal y la pimienta. Se limpian las hojas de bijao y se hace un envuelto con la masa y el refrito y se cocina en ollas de bronce a baño maría.

### 3.6.7.4. Receta:

Tabla 28

*Receta tamales*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Tamales

**Porciones:** 600 unidades

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
	c/n	Orejas de chanco	Para hacer la masa de los tamales se calienta la cocina con leña y en una olla de bronce se cocina las orejas de chanco en abundante agua.
	c/n	Harina de maíz	
	c/n	Panela	Una vez cocinadas se las retira las orejas y se coloca la harina de maíz para formar una masa y a esta se le agrega la panela para dar sabor.
	c/n	Manteca de cerdo	
	c/n	Canela	Se hace un refrito con la manteca de cerdo, la cebolla larga, el cuero la sal y la pimienta. Se limpian las hojas de bijao y se hace un envuelto con la masa y el refrito y se cocina en ollas de bronce a baño maría.
	c/n	Cebolla larga	
	c/n	Cuero	
		Sal y pimienta	

**Técnicas culinarias:** Hervido, vapor

## 3.7. Golosinas tradicionales de Tulcán

### 3.7.1. Dulce de calabaza (zapallo):

Postre tradicional en Tulcán, el cual se acompaña con quesillo o también conocido como cuajada.

#### 3.7.1.1. Ingredientes:

Calabaza (zapallo) madura, panela, canela, pimienta dulce, clavo de olor.

**3.7.1.2. Utensilios:**

Olla, cuchara de palo, harnero.

**3.7.1.3. Preparación:**

Se selecciona la calabaza (zapallo) más madura, se le retira la pepa y se la corta en pedazos y se la pone a cocinar con agua.

Una vez cocida se le retira el agua con la ayuda de un mortero, previamente se tiene listo un almíbar con canela, pimienta dulce y clavo de olor al cual se le agrega la calabaza que fue cocinada con anterioridad.

**3.7.1.4. Receta:**

Tabla 29

*Receta dulce de calabaza*

**Nombre del entrevistado:** María Teresa Benavides

**Nombre de la preparación:** Dulce de calabaza

**Porciones:** 20 porciones

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
1	U	Calabaza (zapallo)	Se selecciona la calabaza (zapallo) más madura, se le retira la pepa y se la corta en pedazos y se la pone a cocinar con agua. Una vez cocida se le retira el agua con la ayuda de un mortero, previamente se tiene listo un almíbar con canela, pimienta dulce y clavo de olor al cual se le agrega la calabaza que fue cocinada con anterioridad.
	c/n	Panela	
	c/n	Canela	
	c/n	Pimienta dulce	
	c/n	Clavo de olor	

**Técnicas culinarias:** Hervido

**3.7.2. Pan de cuajada:**

Tradición propia de la localidad de Tulcán que se la realiza hace varios años, la historia del pan de cuajada se remonta a la señora Josefina Martínez que era propietaria del horno que tiene 100 años de antigüedad y donde se continúa haciendo el pan. Este horno fue vendido a la señora Teresa Bolaños quien crea la única y auténtica receta del pan de cuajada hace más de 57 años.

**3.7.2.1. Ingredientes:**

Harina de maíz, queso, leche, mantequilla, huevos.

**3.7.2.2. Utensilios:**

Bateas, balanza, latas, horno de leña.



### 3.7.2.3. Preparación:

Primero se hace la elaboración de la cuajada con leche y pastilla de cuajo, una vez que está elaborado el quesillo se procede hacer una masa con los ingredientes que son la harina de maíz, quesillo, leche, huevos y la mantequilla.

Una vez que esta lista esta mezcla se procede a colocar en la lata pequeñas porciones de masa y se las lleva al horno de leña.

### 3.7.2.4. Receta:

Tabla 30

*Receta pan de cuajada*

**Nombre del entrevistado:** Jenny Reascos

**Nombre de la preparación:** Pan de cuajada

**Porciones:** 200 unidades

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
	c/n	Harina de maíz	Primero se hace la elaboración de la cuajada con leche y pastilla de cuajo, una vez que está elaborado el quesillo se procede hacer una masa con los ingredientes que son la harina de maíz, quesillo, leche, huevos y la mantequilla. Una vez que esta lista esta mezcla se procede a colocar en la lata pequeñas porciones de masa y se las lleva al horno de leña.
	c/n	Quesillo	
	c/n	Leche	
	c/n	Mantequilla	
	c/n	Huevos	

**Técnicas culinarias:** Horneado

### 3.7.3. Pan de maíz:

Pan tradicional de la ciudad de Tulcán que se elabora hace más de 30 años atrás. El pan de maíz se lo elabora en horno de leña, esta receta es herencia a la señora Silvia Montenegro de su suegra. La receta conserva hasta la actualidad productos naturales los mismos que no contienen preservantes.

#### 3.7.3.1. Ingredientes:

Harina de maíz, leche, quesillo o cuajada, huevos, sal, manteca de cerdo.

#### 3.7.3.2. Utensilios:

Horno de leña, molino, revolvedora, latas para hornear.

### 3.7.3.3. Preparación:

Se coloca en la revolvedora la harina de maíz junto con los huevos, la manteca de cerdo y la sal, una vez que se hayan mezclado estos ingredientes se le agrega la leche junto con el quesillo molido.

Se coloca en latas pequeñas porciones de la masa y se lleva al horno.

### 3.7.3.4. Receta:

Tabla 31

*Receta pan de maíz*

**Nombre del entrevistado:** Silvia Montenegro

**Nombre de la preparación:** Pan de maíz

**Porciones:** 200 unidades

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
	c/n	Leche	Se coloca en la revolvedora la harina de maíz junto con los huevos, la manteca de cerdo y la sal, una vez que se hayan mezclado estos ingredientes se le agrega la leche junto con el quesillo molido.
	c/n	Huevos	
	c/n	Manteca de cerdo	
	c/n	Quesillo	
	c/n	Sal	
	c/n	Harina de maíz	Se coloca en latas pequeñas porciones de la masa y se lleva al horno.

**Técnicas culinarias:** Horneado

## 3.8. Acompañantes de las recetas tradicionales de Tulcán

### 3.8.1. Tostado:

Grano de maíz que se lo tuesta con la ayuda de un tuesto de ahí su nombre tostado. Es un complemento para muchas preparaciones tradicionales de la localidad de Tulcán.

#### 3.8.1.1. Ingredientes:

Maíz, sal.

#### 3.8.1.2. Utensilios:

Tuesto, cuchara de palo.

#### 3.8.1.3. Preparación:

Se selecciona los granos de maíz y se los coloca en un tuesto, se los tuesta por un buen tiempo o hasta que los granos del maíz cambien de color.

Para finalizar se les agrega sal.

### 3.8.1.4. Receta:

Tabla 32  
*Receta tostado*

**Nombre del entrevistado:** Amada Enríquez Narváez

**Nombre de la preparación:** Tostado

**Porciones:** 2 libras

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
2	Lb c/n	Maíz Sal	Se selecciona los granos de maíz y se los coloca en un tuesto, se los tuesta por un buen tiempo o hasta que los granos del maíz cambien de color. Para finalizar se les agrega sal.

**Técnicas culinarias:** Tostado

### 3.8.2. Quesillo o cuajada:

Queso tradicional de esta zona, por su sabor neutro sirve como complemento o parte de las preparaciones de sal y de dulce de las recetas tradicionales de Tulcán.

#### 3.8.2.1. Ingredientes:

Ubre de vaca, sal, leche.

#### 3.8.2.2. Utensilios:

Cuchara de palo, ollas de barro y recipientes de madera.

#### 3.8.2.3. Preparación:

A la ubre de la vaca se la seca para posteriormente molerla junto con sal, se le agrega popo a poco la leche para que coja consistencia.

Se coloca esta mezcla en tasas de madera, se espera un día o dos para que la mezcla se cuaje y como resultado se obtenga quesillo o cuajada.

**3.8.2.4. Receta:**

Tabla 33

*Receta quesillo o cuajada***Nombre del entrevistado:** Amada Enríquez Narváez**Nombre de la preparación:** Quesillo o cuajada**Porciones:** 2 libras

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>
1	U	Ubre de vaca	A la ubre de la vaca se la seca para posteriormente molerla junto con sal, se le agrega poco a poco la leche para que coja consistencia. Se coloca esta mezcla en tasas de madera, se espera un día o dos para que la mezcla se cuaje y dé como resultado el quesillo o cuajada.
1	Pisca	Sal	
	c/n	Leche	

**Técnicas culinarias:** Secado, hervido

## CONCLUSIONES

- Tulcán al ser una ciudad fronteriza, lleva en su historia una riqueza culinaria heredada de los Pastos, pueblos que habitaron estas tierras y de los cuales se conserva hasta la actualidad una rica y extensa gastronomía.
- Tulcán cuenta con una gastronomía andina, la mayoría de las recetas están elaboradas a base o llevan como uno de los ingredientes principales la papa, producto autóctono de la localidad.
- Tras la investigación de la historia gastronómica de Tulcán, la ciudad cuenta con un alto valor gastronómico, el mismo que corre el riesgo de perderse con el tiempo al transcurrir diversas generaciones y al no estar fundamentado teóricamente el patrimonio gastronómico de esta ciudad.
- En la investigación realizada se observó que las nuevas generaciones de la localidad están perdiendo las costumbres y tradiciones gastronómicas que conservan las personas que oscilan los 50 a 80 años de edad, las cuales están siendo remplazadas por preparaciones procedentes de otros países.
- Esta investigación generará nueva información del patrimonio gastronómico de la localidad de Tulcán, el cual aún se lo puede rescatar y conservar en los habitantes de la ciudad.
- En la presente investigación se concluye que las personas que elaboran los platos típicos, deberían seguir utilizando los mismos ingredientes que conforman los mismos, sin alterar los platos con otro tipo de productos y de esta manera mantener la Tradición
- Se puede evidenciar que la mayoría de los adultos mayores que realizan estas preparaciones utilizan los mismos ingredientes, pero cada persona tiene su propia forma de preparar utilizando cierto tipo de condimentos y siendo la diferencia su sabor.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar continuidad a la investigación del patrimonio gastronómico de la localidad de Tulcán, ya que es notorio que posee una gran variedad gastronómica, la cual debe ser sustentada teóricamente.
- Este trabajo investigativo deberá reposar en las bibliotecas de la localidad, a fin de que sirvan de instrumento de consulta para quienes desean rescatar las tradiciones culinarias ancestrales.
- Al no existir ningún documento físico relacionado a la historia culinaria, se corre el riesgo de que las raíces de la ciudad de Tulcán se pierdan en el tiempo y consecuentemente las generaciones venideras no podrán saber los orígenes de su ciudad natal.
- El Ilustre Municipio del Cantón Tulcán, a través de sus autoridades, deberá generar un trabajo más amplio e investigativo acerca de recetas, de los lugares autóctonos de la localidad y que llevan consigo una historia de más de 100 años de antigüedad.
- Los lugares que se dedican a la gastronomía deberán recuperar y mantener la preparación de los platos ancestrales de la ciudad, y que no se encuentran en el mercado, con la finalidad de mantener la historia gastronómica ancestral de nuestra patria chica.

## REFERENCIAS

- Ayala, E. (2015). *Historia, Tiempo y Conocimiento del Pasado*. Quito, Ecuador: Biblioteca de Historia.
- Bernal, C. A. (2010). *El sabor de la memoria: Historia de la cocina quiteña*. Quito: FONSAL
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson Education.
- Carrillo, M. D. (2017). *El sabor de la tradición*. Quito, Ecuador: Abya – Yala.
- Cultural, R. N. (20 de Octubre de 2008). *Cultura*. Recuperado el 8 de Enero de 2014, de [http://sic.conaculta.gob.mx/ficha.pht?table=gastronomia&table\\_id=98](http://sic.conaculta.gob.mx/ficha.pht?table=gastronomia&table_id=98)
- Educa, (s.f.). Recuperado el 23 de Marzo de 2016, de *Gastronomía ecuatoriana*: <http://www.educa.ec/educatv/fullscreen.jsp?codigoFicha=566>
- Estrella, E. (1998). *El pan de américa*. Quito-Ecuador: Fundacyt.
- Felipe, O. (s.f.). *La cocina hispanoamericana: transculturación, resistencia y memoria*. Universidad Católica de Chile. Recuperado el 12 de abril de 2017, de [http://www.hispanetjournal.com/LacocinahispanoamericanaEDITADO\[1\].pdf](http://www.hispanetjournal.com/LacocinahispanoamericanaEDITADO[1].pdf).
- Gutiérrez de Álvarez, C. (2012). *Historia de la Gastronomía*. En C. Gutiérrez, *Hispania*. México: Red Tercer Milenio.
- Lab, T. C. (2001). *Modernist Cuisine: Historia y fundamentos*. Italia: Taschen.
- Larios, C. A., y Rosales, P. N. (10 de Noviembre de 2011). Historia de Mexico. Obtenido de <http://historiademexicoact.blogspot.com/2011/11/mestizaje-cultural.html>

- Luard, E. (2005). *Cocina Latinoamericana. En introducción*, (págs. 9, 10, 11, 13). Singapur: Blime.
- Monroy de Soda, P. y Martínez de Flores, G. (2012). *Introducción a la historia de la gastronomía. Edad antigua*. México: Editorial Limusa, S.A.
- Martínez, M., Abel. F., Manrique, C., y Edwar, J. (2014). *Alimentación prehispánica y transformaciones tras la conquista europea del altiplano cundiboyacens*. Volumen. (41). Descargado el 11 de abril del 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/1942/194229980009.pdf>
- Nestor, L. (1997). *Historia de la gastronomía*. En I. Nestor, *Egipto* (pág. 14). España: Ediciones Folio, S.A.
- Nazarea, V. Ramos, R. Rhoades, R. (2006). *Kawsankapak rikuchiykuna*. En bajo la orientación de las mujeres y hombres de Cotacachi. (pág. 30, 31). Quito-Ecuador: Abya Yala.
- Patrimonio, M. D. (26 de octubre de 2013). Que es el patrimonio alimentario. *Patrimonio Alimentario*, págs. 2, 5. Recuperado el 23 de Abril de 2016, de <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>.
- Pazos, J. (2010). *Cocinas regionales andinas. En memorias del IV congreso*. Quito-Ecuador: Corporación editorial nacional.
- Plasencia, P. (2011). *Gastronomía precolombina*. Primera Edición. España: Miragero Ediciones.
- Presculi, E. L. (2007). *Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo*. Barcelona: Pasos.
- Puente, C. G. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito, Pichincha, Ecuador. Universidad de las Américas. Recuperado el 29 de Mayo del 2017.



- Sanchez, M. P., & Mujica, W. D. (s.f.). *El lado cultural del patrimonio gastronómico Mexicano*. Mexico. Recuperado el 02 de Mayo del 2017.
- Shluter, R. G. (2006). *Turismo y Patrimonio Gastronómico*. Buenos Aires. Centro de Investigación y Estudios Turísticos.
- Solarte, C. U. (2010). *Patrimonio Cultural alimentario*. Quito: Fondo Editorial Ministerio de cultura. *Un viaje culinario por la geografía y la historia de la gastronomía*. (s.f.). recuperado el 12 de abril de 2017, de [http://sosa.cat/catalogues/culinary\\_journey\\_es.pdf](http://sosa.cat/catalogues/culinary_journey_es.pdf)

## **ANEXOS**

## ANEXI 1. FICHA TÉCNICAS:

### Audio de entrevistas y visitas de observación

---

#### Entrevista colectiva

---

**Grupo:** Expertos

---

**Lugar:** Tulcán

---

<b>Fecha</b>	<b>Nombre de audio</b>
--------------	------------------------

---

22/10/2017	Nota de voz 001 Ramiro Almeida Revelo
------------	---------------------------------------

22/10/2017	Nota de voz 002 Cristian Benavides
------------	------------------------------------

23/10/2017	Nota de voz 003 Ramiro Cabrera Revelo
------------	---------------------------------------

24/10/2017	Nota de voz 004 Wilfrido Melo
------------	-------------------------------

24/10/2017	Nota de voz 005 Vicente Fierro
------------	--------------------------------

---

**Grupo:** Gestores gastronómicos

---

**Lugar:** Tulcán

---

13/10/2017	Nota de voz 006 Alicia Emperatriz Jiménez
------------	---

13/10/2017	Nota de voz 007 María Leonor Ortiz Mafla
------------	--

13/10/2017	Nota de voz 008 Narcisa Maldonado
------------	-----------------------------------

22/10/2017	Nota de voz 009 Amada Enríquez Narváez
------------	--

22/10/2017	Nota de voz 010 Carmen Ligia Cuasquer
------------	---------------------------------------

23/10//2017	Nota de voz 011 Carmen Delia Fernández Gonzales
-------------	---

23/10/2017	Nota de voz 012 Marcelo Burbano
------------	---------------------------------

23/10/2017	Nota de voz 013 María del Carmen Sisaranquillo
------------	--

24/10/2017	Nota de voz 014 Carmita Bustos
------------	--------------------------------

24/10/2017	Nota de voz 015 Jenny Reascos
------------	-------------------------------

13/11/2017 Nota de voz 016 Joffre Rodríguez

25/11/2017 Nota de voz 017 Silvia Montenegro

25/11/2017 Nota de voz 018 Yolanda Tapia

---

## **ANEXO 2. PREGUNTAS PARA LAS ENTREVISTAS**

### **Preguntas expertos:**

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿A qué se dedica?
- ¿Qué actividades desempeña en el día?
- ¿Dónde nació?
- ¿Qué se puede decir de Tulcán a través de la historia?
- ¿Cuáles fueron los principales habitantes de la localidad de Tulcán?
- ¿Cuáles fueron las principales técnicas de cocción usadas de los aborígenes en esta localidad?
- ¿Cuáles fueron los principales alimentos de los primeros habitantes de esta región?
- ¿Cuáles fueron los instrumentos de cocina que utilizaron y de que material eran elaborados?
- ¿Cómo los primeros habitantes de esta zona conseguían los alimentos?
- ¿Utilizaban algún método de cocción?
- ¿Los primeros habitantes de la ciudad de Tulcán tenían algún ritual para la elaboración o recolección de los alimentos?
- ¿En qué parroquias se clasifica la ciudad de Tulcán?
- ¿Cuál es la cultura en Tulcán?
- ¿Cuáles son los personajes más representativos a través de la historia de la ciudad de Tulcán?
- ¿Cuáles son las fiestas de la ciudad de Tulcán?

- ¿Cuáles son las costumbres y tradiciones de la ciudad de Tulcán?
- ¿Cuál es la historia gastronómica de la localidad de Tulcán?
- ¿Cuáles son los platos más antiguos que se preparan en la ciudad de Tulcán?
- ¿Cuáles son los cambios que usted logra observar en la alimentación de las personas de este lugar?
- ¿Cuáles son las familias representativas de esta ciudad?
- ¿Qué influencias extranjeras intervinieron en la gastronomía de la localidad de Tulcán?

**Preguntas gestores gastronómicos:**

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿A qué se dedica?
- ¿Qué actividades desempeña en el día?
- ¿A qué edad aprendió a cocinar?
- ¿Cuáles recetas conoce Ud.?
- ¿Cuál es su historia con esta receta?
- ¿Sabe el origen o la historia de este plato?
- ¿Qué anécdotas y experiencias tiene con esta preparación?
- ¿Para quién prepara esta receta?
- ¿Cuánto tiempo lleva usted preparando esa receta?
- ¿Cuáles son los ingredientes que usted utiliza para realizar este plato Y de donde los obtiene?
- ¿Cómo prepara la receta?
- ¿Se ha cambiado algunos ingredientes con el paso de generaciones de la receta?
- ¿Cuáles son los utensilios que necesita para elaborar esta receta?
- ¿Cómo aprendió a prepararla?
- ¿Usted vende este plato o solo lo prepara para su familia?
- ¿Sabe de otro lugar o persona que realice el mismo plato?
- ¿Para cuantas porciones es la receta?

- ¿Cuáles son las fechas en las que se consume esta receta?

### ANEXO 3. FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Nombre del entrevistado:

Nombre de la preparación:

Porciones:

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Preparación
----------	--------	--------------	-------------

Técnicas culinarias:

FOTOS:



Figura 2. Sr. Wilfrido Melo-Antropólogo



*Figura 3. Arq. Marcelo Burbano-proprietario papas Pele*



*Figura 4. María Sisaranquillo-Propietaria papas asadas*



*Figura 5. Dr. Cristian Benavides-Gestor cultural.*



*Figura 6. Sra. Carmen Fernández Gonzales- Autora receta Champus*



