



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

INVESTIGACIÓN DEL PATRIMONIO CULTURAL
GASTRONÓMICO DEL CANTÓN COTACACHI, PROVINCIA DE
IMBABURA.

DIANA ESTEFANIA HERRERA MORALES

2018



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

INVESTIGACIÓN DEL PATRIMONIO CULTURAL GASTRONÓMICO DEL
CANTÓN COTACACHI, PROVINCIA DE IMBABURA.

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

Profesor Guía

Ing. Doris Cristina González Villarreal

Autor

Diana Estefanía Herrera Morales

Año

2018

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido el trabajo, Investigación del patrimonio cultural gastronómico del cantón Cotacachi, Provincia de Imbabura, a través de reuniones periódicas con la estudiante Diana Estefanía Herrera Morales, en el semestre 2018-2, 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”.

Doris González

Máster en Administración de empresas

CI: 1400439053

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, Investigación del patrimonio cultural gastronómico del cantón Cotacachi, Provincia de Imbabura, de la estudiante Diana Estefanía Herrera Morales, en el semestre 2018-2, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Gabriel David Mena Delgado

CI: 1716376940

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

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

Diana Estefanía Herrera Morales

CI: 1722578679

AGRADECIMIENTO

A mis profesores quienes hicieron que este camino sea de lucha y constancia, a las mujeres de la parroquia San Francisco de Cotacachi, las cuales me recibieron con una sonrisa en sus hogares para compartir sus conocimientos familiares e historias.

DEDICATORIA

A mis padres por ser el mejor ejemplo de vida y ser mi fuerza en momentos de debilidad, a mis hermanos por ayudarme a crecer como persona, a mis sobrinas por enseñarme cuanto amor se puede entregar, a mi hijo Alejandro por ser mi pilar de vida y superación, a David por su ayuda incondicional para culminar un paso más en mi carrera.

RESUMEN

Las preparaciones tradicionales gastronómicas de la parroquia San Francisco de Cotacachi no han logrado difundirse en su totalidad dentro del territorio ecuatoriano, pese a su alta riqueza en implementación de productos, preparaciones y técnicas tradicionales. Esto ha logrado poner en riesgo su patrimonio cultural gastronómico, el cual puede desaparecer a través del tiempo y en tal virtud futuras generaciones no se beneficien de ese conocimiento ancestral.

La siguiente investigación tiene como objetivo el reconocimiento, rescate y valorización de platos típicos elaborados en la parroquia San Francisco, empleando métodos como: analítico – sintético, cualitativo y de modelación para obtener como resultado final un inventario sobre la elaboración de platos representativos para dicha parroquia, esto se logrará mediante entrevistas a habitantes de la comunidad, amas de casa y abuelas, las cuales pueden aportar su conocimiento ancestral sobre técnicas, utensilios y procedimientos para la elaboración de su gastronomía.

Como resultado final, se concluye que las recetas tradicionales de la parroquia San Fernando, han ido perdiendo valor e identidad. Las mujeres mayores son las encargadas de la preparación de recetas propias, mientras que la nueva generación ha perdido el interés en saber, aplicar y seguir con el legado familiar.

ABSTRACT

The traditional gastronomic preparations from the community of San Francisco de Cotacachi have not been fully socialized in the country, despite their high participation in the traditional products, preparations and techniques. This has put this gastronomic and cultural patrimony at risk, which could disappear in time, causing future generations not to benefit from this knowledge.

This research aims to recognize, rescue and value the traditional dishes prepared in the community of San Francisco, using the analytic-synthetic, qualitative and model methods to obtain, as final result, an inventory about the elaboration of the representative dishes from the community, housewives and grandmothers; who can share their ancient knowledge about techniques, tools and elaboration procedures of their gastronomy.

As a final result, it can be concluded that the traditional recipes of the community of San Francisco, have been losing their value and identity. The elder women are the ones in charge of the preparation of their traditional recipes, while the new generation has lost their interest in knowing, applying and continuing with their family legacy.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
1.1.	TÍTULO.....	1
1.2.	GENERALIDADES.....	1
2.	MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	4
2.1.	ENFOQUE GENERAL.....	4
2.1.1.	Historia de la cocina.....	4
2.1.1.1.	Historia de la cocina en sus inicios.....	4
2.1.1.2.	Cocina sumeria.....	5
2.1.1.3.	Antiguo Egipto.....	5
2.1.1.4.	Grecia.....	6
2.1.1.5.	Sicilia.....	6
2.1.2.	Patrimonio Cultural.....	6
2.1.3.	Patrimonio Cultural en Europa.....	7
2.1.4.	Nacimiento del patrimonio cultural y la necesidad de protección de fiestas representativas.....	8
2.2.	ENFOQUE INTERMEDIO.....	9
2.2.1.	Patrimonio Cultural Intangible.....	9
2.2.2.	Patrimonio Culturas Gastronómico o Alimentario.....	9
2.2.3.	Cocinas Patrimoniales.....	10
2.3.	ENFOQUE ESPECÍFICO.....	10
2.3.1.	Patrimonio Cultural Gastronómico en Ecuador.....	10
2.3.2.	Provincia de Imbabura.....	12
2.3.3.	Cantón Cotacachi.....	14
2.3.3.1.	Manifestaciones Culturales de Cotacachi.....	15
2.3.3.2.	Historia del nombre Cotacachi.....	15
2.3.3.3.	Ubicación.....	16
2.3.3.4.	Población.....	16
2.3.3.5.	Actividades Económicas.....	16
2.3.3.6.	Calendario agrícola y fiestas tradicionales.....	17
2.3.3.7.	Gastronomía tradicional del Cantón Cotacachi.....	19
3.	DIAGNÓSTICO / INVESTIGACIÓN / APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.....	24
3.1.	PROPUESTA METODOLÓGICA / TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	24
3.2.	ZONA DE ESTUDIO.....	25

3.2.1.	Grupos de estudio	26
3.2.1.1.	Expertos.....	26
3.2.1.2.	Gestores	27
3.3.	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	28
3.4.	DISEÑO DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN:	29
3.4.1.	Cuestionario para las entrevistas:	29
3.4.2.	Ficha de observación:	30
3.5.	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	31
3.5.1.	Resultados de las entrevistas.....	31
3.5.1.1.	Resultados y análisis de la pregunta 1: ¿Que plato típico considera usted el más representativo de la parroquia San Francisco?.....	31
3.5.1.2.	Resultados y análisis de la pregunta 2: ¿Cómo se prepara la receta antes mencionada?	34
3.5.1.3.	Resultados y análisis de la pregunta 3: ¿Cuándo consumen el plato antes mencionado?	39
3.5.1.4.	Resultados y análisis de la pregunta 4: ¿Qué ingredientes considera usted que han sido modificados o cambiados de las recetas originales y cuáles son?	41
3.5.1.5.	Resultados y análisis de la pregunta 5: ¿Qué fecha es la más representativa para usted en el calendario festivo de la parroquia San Francisco?	43
3.5.1.6.	Resultados y análisis de la pregunta 6: ¿Qué platos se elaboran en la festividad antes mencionada?	47
3.5.1.7.	Resultados y análisis de la pregunta 7: ¿Qué alimentos consume su familia diariamente?	50
3.5.1.8.	Resultados y análisis de la pregunta 8: ¿Qué integrante de la familia es la o el encargado de la gastronomía de su hogar?	
	53	
3.5.1.9.	Resultados y análisis de la pregunta 9: ¿A que se dedican los hombres de la familia en las fiestas representativas para la parroquia?	55

3.5.1.10. Resultados y análisis de la pregunta 10: ¿Cree usted que las generaciones actuales han perdido la identidad gastronómica?	57
3.5.2. Resultado de la observación de las preparaciones	66
4. INVENTARIO GASTRONÓMIGO	77
4.1. INVENTARIO GASTRONÓMICO	78
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	100
5.1. CONCLUSIONES	100
5.2. RECOMENDACIONES.....	101
REFERENCIAS	102
ANEXOS	108

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Título

Investigación del patrimonio cultural gastronómico del cantón Cotacachi, Provincia de Imbabura.

1.2. Generalidades

El cantón Cotacachi al estar ubicado en la provincia de Imbabura se considera uno de los más extensos, este cuenta con una superficie aproximada de 1809 km². Según datos obtenidos mediante el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, en el 2010 la población del cantón era de 40.036 habitantes, los cuales estaban divididos en 19.946 mujeres y 20.090 hombres.

Este cantón limita al norte con Urcuquí, al sur con la provincia de Pichincha y la ciudad de Otavalo, al este con el cantón Antonio Ante y Oeste con la provincia de Esmeraldas.

Cotacachi cuenta con 10 parroquias divididas en:

- **Parroquias Urbanas:**

- San Francisco
- El Sagrario

- **Parroquias Rurales:**

- Quiroga
- Imantag
- 6 de Julio de Cuellaje
- Apuela
- García Moreno
- Peñaherrera
- Plaza Guitierrez
- Vaca Galindo

La gran variedad de grupos étnicos (mestizos, Indígenas y afro ecuatorianos) ha hecho de este cantón una gran fuente de consulta en términos de cultura y tradición para todo el Ecuador. El siguiente estudio se centra en la parroquia San Francisco del cantón Cotacachi por su gran variedad de etnia, lengua, costumbres y gastronomía unida en una sola comunidad.

Las preparaciones tradicionales gastronómicas de la parroquia San Francisco no han logrado difundirse en su totalidad dentro y fuera del territorio ecuatoriano; pese a su alta riqueza en la implementación de productos, preparaciones y técnicas tradicionales; además no existe un registro de su gastronomía, lo que puede poner en riesgo su patrimonio cultural gastronómico, llevando en el peor de los casos a su total desaparición a través del tiempo y por consiguiente a que futuras generaciones no se beneficien de ese conocimiento ancestral.

La presente propuesta busca generar una fuente de consulta documentada sobre el patrimonio cultural gastronómico de la parroquia San Francisco de Cotacachi, mediante el conocimiento ancestral de recetas tradicionales encargada por las mujeres de la parroquia, al igual que fiestas representativas de la misma parroquia.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, el objetivo general de este estudio es el desarrollo de un inventario cultural gastronómico de la parroquia San Francisco ubicado en el cantón Cotacachi provincia de Imbabura.

Los objetivos específicos son:

1. Fundamentar teóricamente el Patrimonio Cultural Gastronómico de la parroquia San Francisco - cantón Cotacachi, basándose en fuentes de alto rigor académico.
2. Realizar una investigación sobre métodos, técnicas, recursos y evolución de la gastronomía en la parroquia San Francisco.

3. Generar fichas de registro sobre la gastronomía actual y la elaborada por mujeres mayores de la parroquia San Francisco cantón Cotacachi, las mismas estarán basadas en el Instructivo de Patrimonio Inmaterial del Ministerio de Cultura y Patrimonio “**A4 CONOCIMIENTO Y USOS RELACIONADOS CON LA NATURALEZA Y EL UNIVERSO.**”

Para el cumplimiento de estos objetivos, se usarán las siguientes metodologías investigativas y técnicas:

Tabla 1.

Metodologías investigativas y técnicas.

Fundamentación Teórica	Analítico – Sintético	Revisión Bibliográfica	Bases técnicas para fundamentar teóricamente el patrimonio cultural gastronómico
Investigación sobre métodos, técnicas, recursos y evolución de la gastronomía.	Cualitativo	Entrevistas	Realizar un levantamiento.
Fichas de registro	Modelación	Fichas de resumen	Inventario sobre la evolución histórica.

1. Para el diseño del capítulo II el cual corresponde a la fundamentación teórica, se utilizará el método analítico- sintético, de acuerdo con Bernal (2010) señala la división y análisis individual de cada objeto, los cuales serán posteriormente integradas para un estudio holístico (síntesis). El capítulo en mención utilizará técnicas como revisiones bibliográficas; logrando como resultado bases técnicas para fundamentar teóricamente el patrimonio cultural gastronómico del cantón Cotacachi.
2. Para el desarrollo del capítulo III el cual corresponde la investigación sobre métodos, técnicas, recursos y evolución del patrimonio cultural gastronómico de la parroquia San Francisco - cantón Cotacachi, se utilizará

el método cualitativo, que según Bonilla y Rodríguez (2000) busca describir el fenómeno social mediante la información obtenida a través de entrevistas a la población en estudio, considerando sus propiedades y su dinámica; logrando como resultado un levantamiento de información que incluya rasgos determinantes de la parroquia en estudio.

3. En el capítulo IV; que corresponde al registro patrimonial gastronómico de la parroquia San Francisco, se utilizará el método de modelación, que según Fraga (2010) busca entender mediante la creación de abstracciones nuevas relaciones, las cuales no son visibles en la realidad, ya que al ser humano le es más habitual expresar mediante abstracciones su visión de la realidad, de sus vivencias y de sus estados de ánimo; logrando como resultado un inventario sobre la evolución histórica del patrimonio cultural gastronómico.

2. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1. Enfoque General

2.1.1. Historia de la cocina

2.1.1.1. Historia de la cocina en sus inicios

Investigaciones realizadas por antropólogos a lo largo del tiempo, indican como la evolución del ser humana y su alimentación están íntimamente ligadas a causa del descubrimiento y empleo del fuego.

Con el descubrimiento del fuego, el ser humano inicia un nuevo y revolucionario periodo de desarrollo tanto social, intelectual y gastronómico donde logra desarrollar habilidades de cocción, conservación, nutrición y almacenamiento de los alimentos recolectados. Logrando la evolución del ser humano. Gracias a la trituración de alimentos, su dentadura cambia radicalmente.

El método más usado por las tribus prehistóricas era el ahumado, que consistía en colocar la caza del día sobre un tronco y este se llevaba al fuego, el humo que emitía el fuego lograba que el alimento se conserve y adquiriera un sabor totalmente diferente a la carne cruda.

El ser humano comienza abandonar el nomadismo al descubrir y entender las estaciones climáticas, teniendo como efecto asentamientos en tierra fértil iniciando las primeras cosechas y producción de ganadería. Gracias a estos asentamientos el ser humano comienza a tener variedad de alimentos, las mujeres dejan la agricultura por causa del arado ya que consistía en empleo de fuerza física y se dedica a la cocina, descubriendo nuevas formas de preparar y servir alimentos mucho más elaborados y mejorar métodos de conservación.

La evolución del ser humano llevó de forma directamente proporcional a tener una mejora significativa en hábitos alimenticios, dando paso a un período de iniciación a lo que actualmente se conoce como gastronomía.

2.1.1.2. Cocina sumeria

Según Jean Bottéro (2005) afirma que la cocina más antigua del mundo se encontraba en la antigua Mesopotamia en Sumeria hace aproximadamente 3000 años A.C, en estos escritos detallan el empleo de materia prima y utensilios básicos mediante figuras plasmados en tablillas de cerámica y escrituras cuneiformes propia de su cultura.

En dichas investigaciones ya nombran métodos de cocción como ahumado, a la parrilla y a la brasa, estos eran cocinados sobre cerámicas.

2.1.1.3. Antiguo Egipto

La cocina del antiguo Egipto era específicamente marcada, ya que el tipo de alimentación de la clase noble era notablemente distinta a los demás, pues este organizaba banquetes que duraban varios días con una gran variedad de alimentos, además gozaban de dos a tres comidas por día, incluyendo una

dieta balanceada. Mientras la clase trabajadora se alimentaba de un desayuno simple y una comida principal al medio día, basada básicamente el trigo.

El consumo de cerveza jugaba un papel importante en la dieta diaria de la clase alta ya que proporciona energía para todo el día, su elaboración consistía en fermentar harina de cebada, agua y dátiles por varios días en un recipiente de cerámica.

2.1.1.4. Grecia

Grecia se considera pionero en la utilización de condimentos, implementando varios aromas nuevos en sus preparaciones. Comienza una elaboración variada de panes a base de centeno, salvado, trigo negro y avena.

El aceite de oliva toma gran fuerza y es utilizado en Grecia ya que se consideraba una grasa vegetal pura, empelada tanto para la alimentación como la cosmetología.

2.1.1.5. Sicilia

Se crean las primeras escuelas de cocina al igual que la literatura gastronómica. Los cocineros sicilianos se vuelven importantes y reconocidos a nivel mundial gracias a la elaboración de grandes banquetes con exquisita variedad y considerable cantidad de vino para sus comensales.

2.1.2. Patrimonio Cultural

Según María Ángeles Querol (2010), el patrimonio cultural se define como un conjunto de bienes: muebles, inmuebles e inmateriales los cuales se heredan con el paso del tiempo, logrando una protección de identidad social e histórica.

- **Bienes Muebles:** No fija su conservación al suelo, estos pueden ser trasladados de un lugar a otro.

- **Bienes Inmueble:** No pueden ser movidos del lugar de origen; por ejemplo: iglesias, monumentos, grupos étnicos, rituales, fiestas, entre otros.
- **Bienes Inmateriales:** Están en continuo cambio a través del tiempo, debe existir una generación entre quienes lo practican para que exista continuidad y sea un bien inmaterial, por ejemplo: hábitos sociales entre comunidades.

El patrimonio cultural se considera base para la construcción y conservación de historia mediante una investigación, también representa un aporte económico y turístico.

Es relevante aclarar la diferencia entre cultura y patrimonio ya que dichos conceptos son distintos, siendo la cultura una transmisión social de conocimientos, tradiciones, lenguas e ideas y patrimonio está formada por representaciones e identidades.

2.1.3. Patrimonio Cultural en Europa

Es importante analizar el patrimonio cultural en Europa ya que este fue pionero en su documentación, creación de consejos y protección del mismo.

Se crea en 1954 el consejo cultural europeo, el cual se encarga de la protección, valoración y conservación de toda la informaciones y bienes basados en la historia de Europa, este consejo con la ayuda de la UNESCO ha contribuido con la mayor información sobre los bienes patrimoniales a nivel mundial.

Según Querol (2010, pág. 445) en 1985 nace el convenio de Granada el cual se encarga de salvaguardar el patrimonio arqueológico de Europa, los cuales se concentran en:

- 1) **Monumentos:** Se refiere a estructuras inamovibles de su origen, tienen interés artístico, social, arqueológico y científico.

- 2) **Conjuntos arquitectónicos:** Construcciones urbanas o rurales con interés histórico y social.
- 3) **Sitios:** Combinación de obras entre naturaleza y el hombre.

2.1.4. Nacimiento del patrimonio cultural y la necesidad de protección de fiestas representativas

En el siglo XIX comienza el choque entre la iglesia católica, por la gran acumulación de bienes inmuebles contra una sociedad que inicia un periodo laico por la desamortización y conservación de los mismos, nacen los museos en España.

El concepto de patrimonio cultural nace en el siglo XX, siendo impulsada en la guerra de la independencia de Niebla. La iglesia católica y la monarquía tuvo gran presencia gracias a la riqueza artística y arqueológica que tenía Europa.

A mitad del siglo XX, los objetos antiguos son considerados parte de la historia teniendo mayor valor y fuerza en la sociedad. A finales del mismo siglo, inicia la modificación del concepto de patrimonio cultural, incorporando a este bien de carácter etimológico (materiales e inmateriales) naciendo un concepto global de “herencia, cultura y bienes”.

Por otro lado, la importancia de las fiestas representativas locales se relaciona con el patrimonio cultural intangible ya que estas son una mezcla tanto de cultura, historia y realidad social. Por esta razón se necesita proteger las mismas, ya que son una muestra de identidad y transcendencia histórica de valores de una localidad, un país o una comunidad.

2.2. Enfoque Intermedio

2.2.1. Patrimonio Cultural Intangible

Se considera representaciones de conocimientos, tradiciones y habilidades los cuales trascienden de generaciones anteriores a nuevas, estas son recreadas por grupos representativos los cuales agregan valor para ser considerados patrimonio cultural intangible, recreando: historia, identidad y el respeto por la diversidad cultural.

Al ser encargado de la diversidad cultural es importante la preservación del mismo, tomando en cuenta el valor social y económico que aporta este patrimonio frente a un crecimiento globalizado.

Según la UNESCO el patrimonio cultural intangible se divide en:

- 1. Tradición:** Une la herencia con los usos rurales y urbanos de varios grupos contemporáneo.
- 2. Integrador:** Evolución de varias culturas o comunidades, dando como resultado la adaptabilidad y la creación de vínculos entre varios pueblos fomentando identidad y cultura.
- 3. Representativo:** Difusión de tradiciones, costumbres y técnicas que son representativas de cada comunidad.

El Centro Regional para la Salvaguardia del Patrimonio Inmaterial de América Latina con sede en el Cuzco es la organización encargada de difundir y llevar los bienes intangibles de Sudamérica, esta organización con el apoyo de la UNESCO estimula la participación de comunidades de: Argentina, Chile, Ecuador, Bolivia, Brasil, Uruguay, Perú, Venezuela y Paraguay.

2.2.2. Patrimonio Culturas Gastronómico o Alimentario

La alimentación es la agrupación de factores sociales, simbólicos, de identidad e históricos que representan a una cultura.

El patrimonio cultural gastronómico de una región, comunidad, parroquia o país se basa en investigaciones propias “In situ” o dentro del mismo lugar, esto ayuda al conocimiento ancestral, al uso de técnicas y utensilios ocupados en diversas preparaciones y en el rescate de recetas que han perdido identidad a lo largo del tiempo.

Es importante que el estado donde se encuentra el patrimonio cultural gastronómico se encuentre acorde con la difusión y defensa de estos, siendo una fuente de recursos para el desarrollo de las mismas localidades.

2.2.3. Cocinas Patrimoniales

Las cocinas patrimoniales dan a conocer la relación entre la naturaleza y el producto, generando identidad y valor de los mismos. Para considerarse como patrimonio cultural gastronómica deben conservar la esencia de la historia que conlleva una preparación o receta tradicional.

Dicho reconocimiento se considera un factor de importancia para salvaguardar y valorizar el patrimonio gastronómico generando desarrollo y turismo, teniendo como base la sostenibilidad y responsabilidad tanto con el producto como la localidad donde es producido.

México fue el primer país en posicionar la cocina tradicional como patrimonio cultural, basados en fuentes de investigaciones ancestrales, su gastronomía fue inscrita en el año 2010 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad “La cocina tradicional mexicana: cultura comunitaria, ancestral y viva” (UNESCO, 2010).

2.3. Enfoque Específico

2.3.1. Patrimonio Cultural Gastronómico en Ecuador

El ministerio de Cultura y Patrimonio, a partir del año 2013 ejecuta un proyecto conjuntamente con el gobierno de turno, el cual busca aprovechar el Patrimonio Alimentario del país teniendo como fin la investigación gastronómica de varias

localidades ubicadas en el territorio ecuatoriano, logrando promover el consumo nacional de varios productos y recetas ancestrales.

De esta manera el Ministerio encargado tiene como meta la salvaguarda de varias técnicas, conocimientos ancestrales y productos propios del Ecuador, al igual que la información nutricional de cada producto; contribuyendo a la mejora alimentaria en el Ecuador siendo esta la mayor expresión de identidad de cada comunidad.

Los sabores y saberes de la gastronomía ecuatoriana han dado un giro en los últimos 5 años, ya que antes estos conocimientos no eran reconocidos. En la actualidad el conocimiento sobre la biodiversidad gastronómica de las cuatro regiones representativas, han generado un mayor impulso al turismo, la economía y el rescate cultural.

El Patrimonio Natural y Cultural Alimentario va más allá de la creación de una receta emblemática representativa de una comunidad; pretende resaltar el respeto que se otorgó al producto nativo para la elaboración de un plato, teniendo en cuenta cada creencia existente en las diferentes culturas del Ecuador.

Existen varios rituales indígenas, que fomentan el respeto a la tierra o Pachamama para poder conseguir cosechas abundantes y de calidad. Como ejemplo se puede nombrar el ritual de siembra organizado por indígenas del cantón “El Tambo” ubicado en la provincia del Cañar, dicha comunidad ofrece a la “Mama Luna” la bienvenida de la siembra, la cual consiste en la preparación del terreno donde va a crecer la cosecha de sus productos, esta ofrenda va acompañada de danza, cantos y ofrendas a la misma.

La siembra representa el nuevo inicio de cosmovisión andina “Lazo entre el hombre, la naturaleza y la tierra, considerándose como el alma y fuerza de vida” (Mamoni Muñoz, F. (2001).

A lo largo del tiempo los indígenas crearon un calendario para el ciclo agrícola, “Killa” el cual marca el inicio de esta época y el “Inti” es la culminación de la misma.

Para los pueblos indígenas es muy importante el Equinoccio tanto de verano como de invierno para sus cosechas. El primero representa el “cenit del sol” el cual indica la proyección perpendicular del sol que aparece en los dos hemisferios, esto ocurre el momento que la tierra se coloca a la misma distancia que el sol, este fenómeno se ha denominado por los indígenas “Un día de sol recto”. Está íntimamente relacionada con la agricultura andina la cual se considera como el comienzo de la fertilidad para la siembra y las mujeres del pueblo.

Por otra parte, el equinoccio de invierno representa el nuevo año de cosecha en este aparecen los primeros germinados de granos tiernos y flores. Este fenómeno ocurre en Ecuador los meses de marzo y septiembre de cada año.

“Los pueblos determinaron con exactitud estas fechas hace miles de años, cada fecha corresponde a un nuevo año el cual dividieron en 13 meses cada uno con 28 días, guiándose en la cruz andina, logrando saber la fecha de cada equinoccio”. (León Bastidas, A. 2013).

2.3.2. Provincia de Imbabura

La provincia de Imbabura la cual está dividida en seis cantones: Ibarra, Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante, Pimampiro y Urcuqui. La provincia se encuentra cubierta por las montañas Cotacachi, Imbabura, Yanaurco y Mirador, limitada por ríos como Chota, Mira y Guayllabamba.

La provincia de Imbabura es rica en cultivos de maíz, papa, jicama, capulí, quinua, zanahoria blanca, haba, arveja, frejol, trigo, maíz, arrocillo, cebada, mellocos rosados, paico, berro taxo, chirimoya, zapallo, ají, toronjil, uvilla, yanga, mora de monte, pencho, arrayan y asnac-yuyo.

La elaboración de sus platos en leña, tiesto, ollas de barro, piedras de moler o piedra de río han logrado dar un toque ahumado a su gastronomía representativa, al igual que la elaboración de bebidas ancestrales en barro, las cuales ayudan a la conservación y fermentación de las mismas; estos métodos son utilizados hasta la actualidad. Su comida tiene una mezcla particular de cultura, es muy común el consumo de sopas, caldos, mazamorras y coladas.

Entre las recetas tradicionales se puede nombrar a:

- **Cuyes asados de Natabuela y Chaltura:** Preparado en leña a temperatura muy baja hasta que esté totalmente cocinado el interior, posteriormente se lleva a una temperatura alta la cual dará crocancia a la piel del mismo.
- **Chuchuca:** Sopa con variedad de maíz amarillo el cual es deshidratado al sol por un periodo largo acompañado por el espinazo del cerdo.
- **Churos Orgánicos o caracoles:** Elaborada en noviembre por el día de los difuntos en el cantón Cotacachi, esta receta lleva como base una crema de haba, maíz y mapahuirra de cerdo acompañada por caracoles, los cuales han sido lavados el día anterior con sal y agua, tapados toda la noche con hojas de col. Esta preparación al momento de servir los caracoles tiene una cocción rápida (dar un hervor) posteriormente son mezclados con sal, limón, cebolla blanca y cilantro.
- **Cucas:** Elaborada con sal, leche, morocho, maíz y en ocasiones con naranjilla.
- **Sopa de arroz de cebada con cerdo:**
- **Sopa de lluspas:** Elaborada con harina de maíz y el caldo de viseras de res.
- **Carnes Coloradas:** Carne de cerdo macerada en aceite de achiote, cebolla, cerveza (ocasionalmente) ajo, sal.
- **Chicharon de cerdo con maíz tostado:** Carne de cerdo cocinado con manteca y maíz tostado en paila de bronce.

- **Tortillas de musiguitanga:** Servidas en hojas de achira y acompañadas por papa, zanahoria blanca y achogcha.
- **Helados de fruta en paila:** Pulpas de frutas naturales con azúcar y solidificadas en paila de bronce, esta es puesta sobre sal, hielo seco y paja.

Gracias a la localización y a los microclimas de la provincia de Imbabura se ha logrado abrir paso a productos y gastronomía afro ecuatoriana de la Sierra, la cual combina sabores españoles y africanos introducidos en la época de la conquista. Se puede nombrar, por ejemplo:

- Caña de azúcar
- Gandules
- Frejol Rojo
- Camote
- Chica de arroz
- Entre otros

2.3.3. Cantón Cotacachi

El cantón Cotacachi se encuentra ubicado a 25 km de la ciudad de Ibarra en la sierra ecuatoriana, limitando al norte con Urcuquí y al sur con Otavalo y la provincia de Pichincha.

Según datos obtenidos en el censo del 2010 por el INEC, el cantón cuenta con un total de 45.000 habitantes conformados por 3 grupos étnicos principales: Indígenas, Mestizos y Afro ecuatorianos; la lengua nativa del cantón en estudio es el español y Kichwa.

Este cantón está conformado por parroquias urbanas como el Sagrario y San Francisco y rurales como Quiroga, Imantag, 6 de Julio de Cuellaje, Apuela, García Moreno, Peña herrera, Plaza Gutiérrez y Vacas Galindo.

Es considerada como capital gastronómica gracias a sus tierras fértiles, prados y campiñas y a su gran devoción a la naturaleza, convirtiéndose en el cantón más próspero y representativo de la provincia de Imbabura.

2.3.3.1. Manifestaciones Culturales de Cotacachi

- **Talabartería**

Esta actividad con mayor importancia para los artesanos del cantón ya que los mismo son considerados como representantes del cuero, siendo esta su mayor fuente de ingresos para la población.

Existen varios talleres de Talabarterías creados por el municipio, los cuales tienen como objetivo el proceso para obtener productos de identidad y calidad para el turista.

- **Tejidos**

Las mujeres andinas del valle de Intag son las encargadas de la elaboración de artesanías decorativas, tapicerías, camisas, alpargatas y blusas, en su mayoría utilizadas por la misma comunidad. Estas son elaboradas con colores naturales y materiales textiles como lana de oveja, algodón y cabuya, dándole una identidad a la población.

2.3.3.2. Historia del nombre Cotacachi

No se conoce con exactitud cuál es el origen real del nombre Cotacachi pero existe varias interpretaciones. Sancho Paz Ponce nombra en el año 1582 a Cotacachi como el “cerro alto a manera de torre”, tiempo después derivan del kichwa como “sal de polvo” gracias a la laguna de Cuicocha y por último en la actualidad la población indígena residente del cantón nombra a Cotacachi como la “ Warmi Ruzo” o “ Mama Cotacachi”, siendo este cantón muy representativo y significativo para los indígenas.

La explicación de los nativos y residentes del cantón Cotacachi sobre la “Warmi Ruzo” es muy importante ya que ellos indican que la misma proveerá de tierra fértil para las cosechas, exige a los mestizos hacendados la protección del ganado y la tierra y ampara a las mujeres de los arrieros.

En la época colonial en 1824 Fray Pedro de la Peña proyecta la cantonización del Cotacachi, llega Simón Bolívar a dicho territorio y logra la cantonización el 6 de Julio de 1861 llevando el nombre de Santa Ana de Cotacachi.

2.3.3.3. Ubicación

El cantón Cotacachi se encuentra ubicado en la provincia de Imbabura, siendo este el más extenso del mismo, cuenta con 1809 km². Limita al norte con el cantón Urcuquí, al sur con la provincia de Pichincha y el cantón Otavalo, al este con el cantón Antonio y al oeste con la provincia verde Esmeraldas. Existe una zona no delimitada conocida como “Recinto la Golondrinas” la cual se ubica al suroeste de Cotacachi entre Esmeraldas e Imbabura.

2.3.3.4. Población

Según datos obtenidos mediante el Instituto Nacional de Estadística y Censos 2010, el cantón Cotacachi cuenta con 40.036 habitantes el cual representa el 10.1% de la población de la provincia de Imbabura, separadas en 20.818 hombres (52%) y 19,937 mujeres (49.8%) estas a su vez se encuentran subdivididas en población urbana con el 21.1% y el 77.9% de población rural.

2.3.3.5. Actividades Económicas

Según el plan de desarrollo cantonal las actividades con mayor importancia para el cantón Cotacachi son: la artesanía, el turismo, la agroindustria, la gastronomía y el comercial, siendo estas las que aportan mayor crecimiento para el mismo.

Existe un ingreso muy importante para el cantón Cotacachi el cual es la exportación de flores y productos orgánicos.

El rescate de productos orgánicos para el cantón Cotacachi es muy importante, los mismos se encuentran a la venta en el mercado del cantón, en el cual los agricultores son los encargados de la cosecha de sus productos, ellos emplean varias técnicas ancestrales para que tengan cosechas abundantes.

2.3.3.6. Calendario agrícola y fiestas tradicionales

Para la población del cantón el calendario representa la preparación de la tierra en el cual determina el ciclo agrícola para la cosecha de sus productos mediante el equinoccio y el solsticio; esta creencia tiene una gran influencia ya que determina la abundancia o escases que podrían tener sus productos en el año.

- **SOLSTICIO INVIERNO**

Noviembre: Primeros brotes de cosecha.

- **Fiesta:** Juego tradicional del trompo, Wakchacaray o día de los difuntos

Diciembre: Deshierbe de cultivos.

- **Fiesta:** Huarmi Pascua, Tuta Misa y misa de media noche.

Enero: Desenredo y aporque.

- **Fiesta:** Bara Chimbachi (Cambio de gobierno)

- **EQUINOCCIO INVIERNO**

Febrero: Florecimiento de cultivos.

Limpieza de Acequias.

- **Fiesta:** Ninguna

Marzo: Formación de mazorcas y espigas.

- **Fiesta:** Mushac Nina – fuego nuevo, Novenas, Pawcar Raymi – fiesta del año nuevo Andino a la Ñusta o princesa, Carnaval con agua y flores.

Abril: Cosecha granos tiernos.

- **Fiesta:** Semana Santa, Domingo de ramos, Viernes Santo, Romerías a los santuarios.

- **SOLSTICIO VERANO**

Mayo: Cosecha granos maduros.

- **Fiesta:** Aniversario de las comunidades de Morocho y Tunibamba.

Junio: Corte de hojas secas y fumigación de plagas.

- **Fiesta:** Inti Raymi, Oyanza (festejo) por la cosecha, Fiesta de San Pedro y San Pablo.

Julio: Descanso y abonamiento a la Pachamama.

- **Fiesta:** Huarmy Punlla (Fiesta de la mujer), Cantonización de Cotacachi.

- **EQUINOCCIO VERANO**

Agosto: Selección y almacenamiento de semillas.

- **Fiesta:** Ninguna

Septiembre: Inicio del ciclo agrícola.

- **Fiesta:** Fiesta de la Jora, Turpuy Raymi (fiesta de la siembra en la comunidad La Calera).

Octubre: Minga para la siembra de maíz, cebada y trigo.

- **Fiesta:** Ninguna

2.3.3.7. Gastronomía tradicional del Cantón Cotacachi

SOPAS Y COLADAS

- **Sopa de Chuchuca**

Maíz desgranado semi duro secado al sol o en tiesto de barro; este grano es consumido por toda la localidad el cual se va moliendo de acuerdo con la cantidad que se vaya a consumir, para realizar sopas este debe ser remojado en agua antes de molerlo logrando separar impurezas del mismo (afrecho), además es muy importante lavarlo varias veces antes de llevarlo a cocción.

Se considera a la chuchuca una fuente de carbohidratos el cual aporta energía, también es fuente de fosforo y de grasa en cantidad baja.

Según Marleni R. y David E. (2003) los ingredientes para la elaboración de esta sopa tradicional son:

- Chuchuca
- Frejol Seco
- Berro o col
- Manteca de cerdo
- Papas
- Espinazo de cerdo (opcional)
- La chuchuca puede servir también como espesante para otro tipo de sopas.

- **Chachaluci**

Sopa tradicional elaborada en la época de cosecha del choclo y granos nuevos o tiernos.

Según Marleni R. y David E. (2003) los ingredientes para la elaboración de esta sopa son:

- Choclo
- Frejol tierno, habas y arvejas
- Hierba buena
- Berro
- Cebolla larga
- Papa
- Sal
- Manteca de cerdo

- **Lluspas**

Según el grupo de mujeres de la comunidad de Ashambuela (2009) este plato aporta gran cantidad de carbohidratos ya que está elaborada a base de harina de maíz; alimento que es esencial en la dieta diaria de la población de Cotacachi.

Ingredientes:

- Harina de maíz (chaucha guandango)
- Carne de chancho
- Huevo
- Col
- Zanahoria amarilla
- Ajo
- Sal, comino

- **Caldo de gallina de campo**

Según el grupo de mujeres “Sisa Ñan” de la comunidad de San Antonio de Punge (2003) este caldo se prepara especialmente para visitas familiares, regreso de una romería, bautizos y matrimonios; por otro lado, se considera un caldo medicinal para las personas que sufren de gripe y para la recuperación de las mujeres después del parto.

Las gallinas son criadas y alimentadas en su gran mayoría por las mismas familias, teniendo como base una alimentación natural, logrando que la carne sea tierna.

Ingredientes:

- Gallina de campo
- Papas
- Rama de cebolla blanca
- Rama de culantro
- Diente de ajo
- Comino

- **Colada con Cuy**

Según el grupo de mujeres de la comunidad de San Antonio de Punge (2003), este plato se consume en el Inti Raymi, llamado como “el día de comer cuy”, también se elabora en Wasi Pinchay o casa nueva, en matrimonios indígenas y bautizos.

Ingredientes:

- Cuy
- Sal
- Manteca de chancho
- Ajo entero

- **Colada de Churos**

Según el grupo de mujeres “Sisa Pacari” de la comunidad la calera (2003), es una colada especialmente servida y elaborada el día de los difuntos, es muy usual llevar esta colada con churos o caracoles pequeños al cementerio y realizar pequeñas ceremonias en nombre al difunto mediante bailes, canciones, aguardiente y chicha.

Ingredientes:

- Harina de maíz
- Harina de haba
- Harina de arveja
- Achiote
- Ajo
- Comino
- Rama de cebolla blanca
- Manteca de chancho
- Sal
- Churos

PLATO PRINCIPAL

- **Carnes Coloradas**

Según Carlos Gallardo (2012) esta receta es considerada como un emblema para el cantón Cotacachi, ya que es parte de la tradición y atracción gastronómica para turistas nacionales y extranjeros por su distintivo sabor.

Ingredientes:

- Carne de cerdo (cubos grandes sin grasa)
- Achiote en pasta
- Ajo

- Chicha de jora o cerveza negra
- Pimienta
- Comino
- Sal
- Cebolla Paiteña
- Orégano
- Limón
- Manteca de cerdo

BEBIDAS

- **Chica de Jora**

Bebida tradicional de toda la provincia de Imbabura la cual es consumida en festividades. Además, es considerada como una bebida espiritual y forma parte de la identidad Andina, la chicha de Jora consiste en la fermentación de 7 variedades de maíz: maíz amarillo, maíz negro, maíz blanco, maíz rojo, chulpi, canguil y morocho. Según Laura Unda (2011) la elaboración de la jora consiste en remojar granos de maíz duro y cubrir con hojas o paja aproximadamente una semana, una vez germinado se lleva al sol para ser secada y posteriormente poder convertirse en harina para la elaboración final de la chicha, este proceso tiene un tiempo estimado de preparación de dos meses.

Una vez ya obtenida la harina de maíz el proceso de elaboración de la chicha de Jora consiste en hervir esta harina con agua, hierbaluisa, clavo de olor, canela y piña por varias horas, después se debe pasar por un cedazo de tela y agregar los sedimentos de una chicha madura (mayor grado de alcohol) esto va ayudar a que empiece la fermentación de la misma, el líquido es depositado en un recipiente de barro cubierto por una tela o hojas de achira de 3 a 10 días.

Algo importante de mencionar es que la chicha de Jora se endulza con panela solo antes de su consumo.

La chicha joven contiene poco grado de alcohol y esta lista en 2 días máximo, esta tiene un grado de madurez baja.

3. DIAGNÓSTICO / INVESTIGACIÓN / APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

En este capítulo se hablará acerca de la propuesta metodológica, el tipo de investigación, la zona de estudio y el diseño de los instrumentos de investigación.

Además, la experiencia personal mediante la observación y el levantamiento de información a través de cuestionarios a expertos y gestores, permitió tener una cercanía real y objetiva para la resolución de la problemática y el cumplimiento del objetivo general y los objetivos específicos.

3.1. Propuesta Metodológica / Tipo de investigación

Para la siguiente investigación se empleará el método inductivo, el mismo que parte de lo individual a lo general para poder obtener las conclusiones generales.

Para el levantamiento de la información se utilizó la técnica de la entrevista a las mujeres de la parroquia San Francisco; ya que según Denzin y Lincoln (2005, p. 643) la entrevista es “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas”. La entrevista cualitativa según Fernández (s.f.) la entrevista, es la perspectiva del paradigma citado, constituye en fluir

natural, espontaneo y profundo de las vivencias y recuerdos de una persona mediante la presencia de estímulos de otra que investiga, quien logra, a través de esa descripción, captar toda la riqueza de sus diversos significados. (p. 15).

Por otra parte, la herramienta que se empleará para las entrevistas es el cuestionario, el mismo que consiste en un banco de preguntas; es importante mencionar la claridad de las preguntas, esto es fundamental para lograr alcanzar las metas propuestas en las entrevistas.

3.2. Zona de estudio

En la figura 2 podemos observar la zona de estudio de la presente investigación, que corresponde a la Parroquia San Francisco del cantón Cotacachi, ubicado en la provincia de Imbabura.

Cotacachi es considerado como un cantón representativo de la Sierra ecuatoriana, ya que une tradiciones y costumbres con valores espirituales para la población, logrando que las mismas pasen de generación en generación mediante festividades que van de la mano con su gastronomía típica.

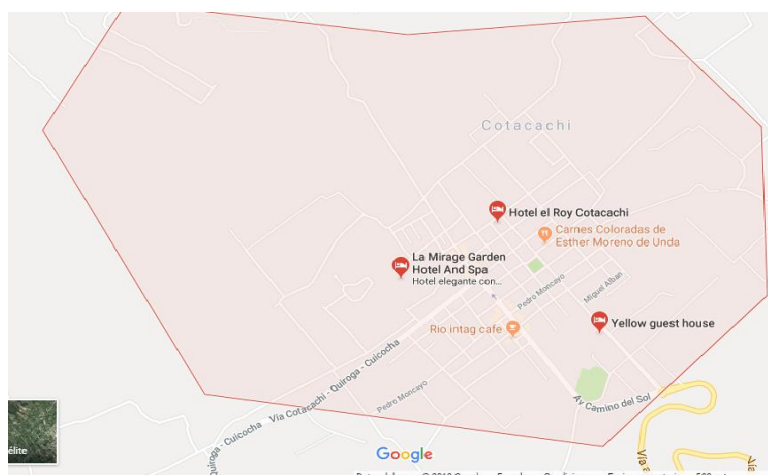


Figura 1. Mapa referencial de la zona de estudio, Cantón Cotacachi.

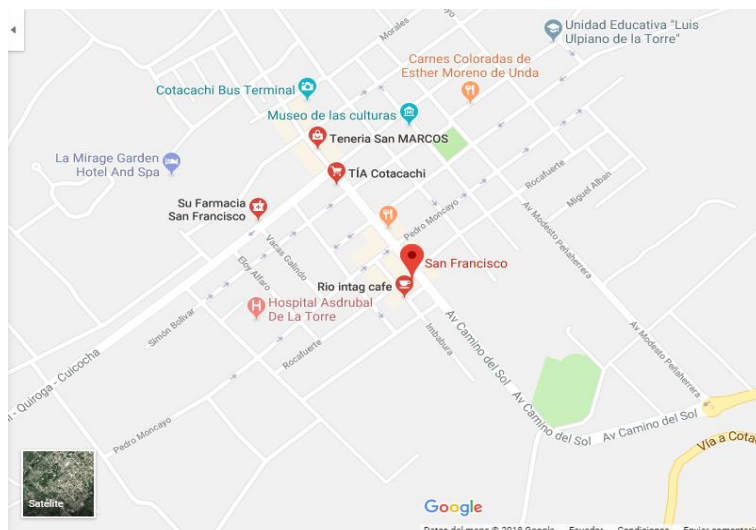


Figura 2. Mapa referencial de la zona de estudio, Parroquia San Francisco.

3.2.1. Grupos de estudio

3.2.1.1. Expertos

- **Ernestina Acosta:** Mujer Líder en la parroquia San Francisco de Cotacachi con 78 años de edad, ella es la encargada de encabezar la fiesta de la jora o Inti Raymi. Ella indica que un dato importante para iniciar sus preparaciones es la cuidadosa selección de cada grano o ingrediente, además de la supervisión constante en cada fase de las preparaciones. Ernestina ha sido seleccionada para la presente investigación por su conocimiento de las celebridades y por las técnicas empleadas al momento de preparar recetas propias de su parroquia; también por llevar su conocimiento a toda su comunidad.
- **Esperanza Proaño:** Docente de la carrera de gastronomía en la Universidad Técnica del Norte (UTN) en la ciudad de Ibarra, donde imparte las clases de cocina nacional. Además, es miembro del grupo “Minka Urbana” el cual defiende el suelo y todas las formas de vida del mismo en contra de la explotación minera al igual que la violencia al pueblo indígena. Cuenta con una experiencia de más de 16 años en la investigación de pueblos indígenas y el rescate ancestral. Esperanza ha sido seleccionada para la presente investigación por su gran trayectoria

en investigación de productos y recetas propias de las localidades de Ibarra, Otavalo y Cotacachi.

3.2.1.2. Gestores

- **Cynthia Gonzáles Unda:** Nieta de Esther Moreno de Unda, creadora de las “carnes coloradas” y símbolo cultural de Imbabura, su trayectoria es muy amplia ya que conoce y aplica cuidadosamente todos los pasos para la elaboración de la gastronomía tradicional del cantón en su restaurante familiar. Las carnes coloradas de su restaurante han sido premiadas por el Municipio de Cotacachi durante varios años.
- **Marlene Palacios:** Dueña del restaurante “La Marquesa” ubicado en la calle 10 de agosto, este restaurante también es usado como un salón de eventos. Dentro de su menú podemos encontrar una gran variedad de platos a la carta, con un enfoque principal al mercado turístico.
- **Rosa Chimbo:** Fundadora del restaurante “Chayshuk kawsay”, es la encargada de transmitir la gastronomía tradicional a su hija, la cual está encargada del restaurante familiar. Este restaurante cuenta con un aforo pequeño pero las recetas son preparadas con productos orgánicos cosechados por Rosa y su familia.
- **Janeth Rivadeneira:** Madre de 2 hombres, encargada de un local comercial de cuero en la parroquia y ama de casa; su conocimiento gastronómico ha sido heredado de su madre.
- **Luz María Gualsaquí:** Encargada del hogar. Sus raíces indígenas han logrado una cocina natural y propia del cantón; su conocimiento ha sido heredado desde su bisabuela.
- **Rosa Calera:** Mujer de 58 años de edad, es la encargada de su hogar y de la alimentación de los empleados del local comercial de su esposo

Iván Fueres. Ella implementa ingredientes más comerciales al momento de preparar sus recetas.

- **Alicia Acosta:** Matriarca de la familia Meza Acosta, con 78 años de edad, es la encargada de transmitir costumbres familiares como la sastrería, la cosecha de productos orgánicos y la preparación de recetas utilizando técnicas tradicionales.
- **Sonia Cachiguango:** Integrante del “Comité Central de Mujeres de la Unión de Organizaciones Campesinas Indígenas de Cotacachi (Unarcac)” para esta asociación el rescate ancestral de su gastronomía es la fuente principal de ingresos para su comunidad, seguida por el turismo.

3.3. Metodología de investigación

Tabla 2.

Esquema de definición de la metodología de la investigación.

Definición de la Metodología de la investigación			
Objetivo	Indicador	Técnica	Fuente de información
Variable: Gastronomía			
Realizar una investigación sobre métodos, técnicas, recursos y evolución de la gastronomía en la parroquia San Francisco del catón Cotacachi.	Recetas (platos y/o bebidas) Técnicas culinarias Ingredientes (originarios vs Introducidos)	Entrevista / observación	<ul style="list-style-type: none"> • Rosa Chimbo • Janeth Rivadeneira • Luz María Gualsaquí • Rosa Calera • Alicia Acosta • Luisa Tumaco • Sonia Cachiguango • Marlene Palacios
Variable: Gastronomía			
Realizar una investigación sobre métodos, técnicas,	Alimentos festivos	Entrevista	<ul style="list-style-type: none"> • Ernestina Acosta • Cynthia Gonzáles Unda

recursos y evolución de la gastronomía en la parroquia San Francisco del catón Cotacachi.	Creencias/simbolismos (historia de los platos, cosmovisión, leyendas, rituales, etc.). Patrones de alimentación Roles de la familia y género en la preparación de platos.		<ul style="list-style-type: none"> • Esperanza Proaño • Marlene Palacios • Rosa Chimbo • Janeth Rivadeneira • Luz María Gualsaquí • Rosa Calera • Alicia Acosta • Luisa Tumaco • Sonia Cachiguango
---	---	--	---

3.4. Diseño de los instrumentos de Investigación:

3.4.1. Cuestionario para las entrevistas:

Para la siguiente investigación, se realizará entrevistas a mujeres líderes de la comunidad, amas de casa, docentes universitarias y abuelas de la parroquia San Francisco. Con un rango entre 50 a 89 años de edad.

Tabla 3.

Cuestionario para las entrevistas.

<i>Pregunta</i>	<i>Indicador</i>
Pregunta 1: ¿Que plato típico considera usted el más representativo de la parroquia San Francisco?.	Recetas (platos y/o bebidas).
Pregunta 2: ¿Cómo prepara la receta antes mencionada?.	Técnicas (culinarias).
Pregunta 3: ¿Cuándo consumen el plato antes mencionado?.	Patrones de alimentación
Pregunta 4: ¿Que ingredientes considera usted que han sido modificados o cambiados de las recetas originales y por cuál	Ingredientes (definir originarios vs. Introducidos).

Ingredientes?.	
Pregunta 5: ¿Qué fecha es la más representativa para usted en el calendario Festivo de la parroquia San Francisco?.	Creencias – simbolismos (historia de los platos, cosmovisión, leyendas, rituales, etc.).
Pregunta 6: ¿Que platos se elaboran en la festividad antes mencionada?.	Alimentos festivos
Pregunta 7: ¿Qué alimentos consume su familia diariamente?.	Patrones de alimentación
Pregunta 8: ¿Qué integrante de la familia es la o el encargado de la gastronomía en su hogar?.	Roles de la familia y género en la preparación de platos.
Pregunta 9: ¿ A que se dedican los hombres de la familia en las fiestas representativas para la parroquia?.	Roles de la familia y género en la preparación de platos.
Pregunta 10: ¿Cree usted que las generaciones actuales han perdido la identidad gastronómica?.	Patrones de alimentación

3.4.2. Ficha de observación:

Se recomienda utilizar esta técnica para el levantamiento de recetas. Para la presenta investigación gastronómica la ficha de observación debe ser la siguiente:

Tabla 4.

Modelo de Ficha de observación.

Ficha de Observación			
Preparación: Carnes Coloradas			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento

--	--	--	--

3.5. Presentación de resultados

A continuación, se encuentran los resultados de las encuestas realizadas al grupo de estudio del presente trabajo de investigación, adicionalmente se puede observar el análisis por pregunta realizada del grupo en mención.

3.5.1. Resultados de las entrevistas

De la encuesta realizada se obtuvieron los siguientes resultados:

3.5.1.1. Resultados y análisis de la pregunta 1: ¿Que plato típico considera usted el más representativo de la parroquia San Francisco?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “Los turistas conocen a Cotacachi como la fiesta de la jora, esta chicha se prepara en todas las parroquias del mismo cantón y en la parroquia San Francisco donde yo resido no es la excepción. La chicha de jora representa la interculturalidad, el agradecimiento a la tierra y la unión de un pueblo. Esta fiesta se celebra el mes de septiembre en donde genera grandes recursos económicos para el pueblo. La primera fiesta de la jora se celebró 1960 donde el club el Nacional fue la organizadora llevando un festival músico de los pueblos indígenas, feria gastronómica y elección de la reina; unieron lo cultural con lo social. La receta varía entre 7 u 8 granos depende de quien la prepare, yo utilizo harina de morocho, maíz amarillo, chulpi, la jora, canguil, cebada y trigo. La jora es la germinación de dos a tres días del maíz, el maíz se coloca en costales de cabuya cubierta por hojas de higuera, se obtiene un dulzor de la jora, una vez seco se muele y se obtiene la harina de Jora”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #2:** “La comida no se trata únicamente de satisfacer la necesidad alimenticia del ser humano, es ir más allá de la simple alimentación, busca consentir el paladar; en tal virtud considero justo atribuir este puesto a las carnes coloradas, ya que son un privilegio para quien cocina como quien las disfruta. En mi trayectoria como investigadora cada familia tiene su secreto para la elaboración de este plato y va pasando solo de generación en generación. Al inicio era un plato sencillo era la carne ahumada y después cocida al carbón se servía con una taza de café. Al paso de los años comenzó a cambiar la receta, se servía carne adobada en pedazos grandes con un pan de ají y tostado hecho en tiesto y finalmente llega la receta que se conoce en la actualidad la misma que es símbolo del cantón Cotacachi”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “Para mí, el plato más representativo sin duda son las carnes coloradas y no solo para la parroquia si no para el cantón Cotacachi. Dejo de ser sola la parte textil una fuente de ingresos para el cantón ahora también es la gastronomía y las carnes coloradas son el símbolo para nosotros, la receta original va más allá de lo gastronómico, es una herencia familiar. Por mi parte el sacrificio que hizo mi abuela para que este plato se haga conocer es el orgullo más grande que puede existir; hemos recibido algunos premios por nuestra receta. Mi abuela Esther también es símbolo cultural de Imbabura por ser la creadora este plato se lo conocía como “carnes adobadas” en el año de 1930 y luego paso al nombre de “astillas” por lo que era muy tostada parecida a la fritada, pero los turistas con el paso del tiempo la bautizaron como carnes coloradas”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “En la preparación de platos no existe gran diferencia en cuanto a ingredientes, ya que podemos encontrar en prácticamente todos lados mismas frutas, carnes y verduras. La real y tangible diferencia radica en las técnicas, es decir,

la sazón, la mezcla única de hierbas y especias que lo hacen único; Ese es el motivo por el cual en mi restaurante la comida que se prepara es nacional e internacional. Pero coloco a las carnes coloradas como aquel plato característico de todo Cotacachi, a pesar de que en mi restaurante se vende el cuy asado como segunda opción más pedida”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “Para mí el plato símbolo son las carnes coloradas este es el más conocido y comercial del pueblo, pero existen más recetas menos conocidas, pero igual de importantes como la sopa de Lluspas el cual se preparaba para los hombres del hogar antes de ir a trabajar en los campos por tener un alto contenido en carbohidratos”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Cada país, pueblo, cada rincón donde se desarrolla la vida humana tiene por origen su escudo culinario basado principalmente en su biodiversidad. Bajo este contexto se puede decir, el plato representativo de nuestra comida típica son las carnes coloradas, no solo por su ya conocido nombre, sino porque se ha mantenido intacta su preparación con el paso del tiempo”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #7:** “Yo creo que los platos más representativos son varios, pero las carnes coloradas y la fritada están posicionadas como el atractivo gastronómico de la parroquia con un buen ají de pepa de zambo. En toda la sierra se encuentra estos platos, pero las originales son de acá y los secretos solo han pasado por los integrantes de las familias que preparan estos platos”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “A mi parecer quitando la parte comercial de las carnes coloradas, si existe más platos nuestros, como la sopa de cuchicoles esta no es muy conocida por turistas, pero sí debería también volverse parte de los restaurantes, tiene identidad nuestra”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “Para mí un plato representativo es la colada de haba, arveja y caracoles que se consume en noviembre, a pesar de que este plato también se consume en Otavalo, el significado para nuestro pueblo representa identidad de nuestras raíces indígenas”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “El cuy asado con papas y salsa de maní es muy vendido en la parroquia y también es típico para nosotros en reuniones familiares o fiestas. Nuestros indígenas no solo ven al cuy como alimento, este tiene un significado más profundo para la medicina y para ritos; consideran que tener cuyes en el hogar va ayuntar las malas energías, cuando una persona está enferma este va a tomar el mal y aliviar a la persona”.

- **Análisis de los resultados de la pregunta número 1:**

Al ser la parroquia en estudio pequeña, esta toma la gastronomía típica del cantón Cotacachi. Estas entrevistas se realizaron a mujeres mayores ya que al momento de entrevistar a mujeres jóvenes estas no conocían su gastronomía típica. Por otra parte, se pudo notar que el plato típico más nombrado son las carnes coloradas, este es símbolo para la parroquia ya que fue creado por una habitante de este sector y con el paso de los años comenzó a ser empleado en todo el cantón. También se observa una variedad de platos propios de cada hogar, estos son muy poco comerciales en los restaurantes, también existe platos típicos que se consumen en fechas específicas. Según el Ministerio de Turismo del Ecuador (2014) las carnes coloradas son el plato más nombrado y elaborada para Cotacachi y es acompañado por la chicha de jora la cuál es una bebida preincaica que era consumida solo por la nobleza Inca; así como también durante los ritos de agradecimiento al sol y la tierra, en la actualidad esta bebida es patrimonio de la parroquia y el cantón.

3.5.1.2. Resultados y análisis de la pregunta 2: ¿Cómo se prepara la receta antes mencionada?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “Esta bebida es una mezcla fermentada de los siguientes granos: chulpi, canguil, morocho, maíz amarillo, cebada, trigo y la jora; este proceso es largo, inicia con la selección de los granos, luego se colocan sobre hojas de higuierilla alrededor de 5 días éstas deben estar de lado y lado bien cubiertas para que germine el maíz y se coloca en un cuarto húmedo. Una vez ya haya cumplido este proceso se deben poner al sol de 3 a 4 días, se creía q el sol ayudaba a endulzar los granos. El siguiente paso es procesar los granos en harina y mezclarlos menos la harina de maíz ya que esta se coloca en otra olla con agua esta preparación se conoce como yaco. El siguiente paso es colocar las harinas en una paila con agua, panela, clavo de olor, ishpingo, hojas de naranja, pimienta dulce, hierba luisa y otros secretos durante 5 horas, una vez están lleguen a hervir se coloca el yaco y se ponen en vasijas de pundos, donde va a comenzar la fermentación y dar el grado alcohólico a la bebida”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #2:** “La receta de las carnes coloradas en la mayoría de locales de San Francisco consiste en realizar un adobo de ajo, achiote, cebolla paiteña, comino molido, sal, limón, orégano y cerveza por lo generar oscura; todo esto se licua y se deja reposar la carne toda la mañana como mínimo, luego se coloca en una paila de bronce cubriendo el adobo para que se cocine y absorba el mismo, una vez seca se pone manteca de cerdo a fuego medio para que se dore. Por otra parte, se hace tostado, mote en leña, empanas de plátano rellenas de queso, una salsa de queso y papas cocinadas con cascara”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “Lo que nos caracteriza es el adobo con el cual dejamos marinar la carne de cerdo por varias horas aproximadamente unas 5 horas como minino, esta lleva comino, sal, ajo, cebolla paiteña, achiote molido, y chicha de jora. La chicha es un secreto para que la carne este suave al momento de cocinarla. Sabemos dejarla secar al sol. La carne de cerdo se coloca a fuego lento en la misma

manteca, esta debe ser cocinada en paila de bronce esto va ayudar a que se sancoche primero la carne para que este tierno por dentro y por fuera tenga su color rojizo representativo, a mí me enseñaron que debe ser siempre movida la carne con una cuchara de palo esto va ayudar a retener el sabor. Las carnes van acompañadas de mote hecho en leña, papas cocinada con cascara, una salsa especial de queso que tiene un picante especial y tostado hecho en la grasa de cerdo. Este adobo también sirve para preparar la fritada, pero se le quita la chicha de jora, tiene solo ajo, sal, cebolla perla y achiote en pasta. Se sancocha pedazos grandes de la carne de cerdo con agua y luego se coloca en la grasa de la misma en una olla de barro”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “Dejamos un día antes aliñado el cuy ya sacado viseras y pelado, hacemos un adobo de sal, bastante ajo, cebolla blanca y comino, al siguiente día le colocamos un baño de achiote, después lo colocamos al carbón con un palo que le ayude a girar para que se cocine por dentro y se haga la piel crocante por fuera, es importante ir untando de acuerdo vaya cociéndose el cuy más achiote con una cebolla larga. Una vez listo se sirve con papas peladas y cocinadas acompañadas de salsa de maní y huevo duro en una cama de lechuga”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “Esta sopa se caracteriza por ser elaborada tradicional en barro, primero se debe sellar el hueso o costilla de res junto a la cebolla y al ajo en una olla de barro a pesar de que ahora utilizan cualquier tipo de ollas para la comida cotidiana, pero a mí se enseñó mi abuela que esta le va a dar un sabor especial. Una vez lista colocamos agua fría sobre el hueso, es importante que se comience a sacar las impurezas que van a salir mientras sigue hirviendo eso le va hacer grasosa a la sopa, luego se coloca sal, una pizca de comino y apio. Se deja hervir hasta q este suave la carne de res. Se prepara bastante caldo en una olla de barro utilizando la carne y huesos de res junto con la cebolla, la col y el ajo. Una parte del caldo hirviendo se

utiliza para remojar la harina de maíz. Con esa harina se preparan las bolas o Lluspas, añadiendo sal al gusto, huevo y una cucharada de manteca de cerdo. Las Lluspas se preparaban antiguamente simplemente a base de harina de maíz, sin embargo, la versión modificada se hace rellenando las bolas con un refrito de cebolla, el color y la carne picada. Actualmente muchas personas las rellenan también solo con queso fresco. Para las bolitas se debe tostar la harina primero, una vez esta esté lista se mezcla con un poquito de manteca de cerdo, huevo, sal y el líquido del caldo de costilla. Ya listo se hace bolitas de unos 2 o 3 centímetros aproximadamente y se rellena con queso fresco. Por último, se coloca en el caldo preparada junto a papas y col fresca. Se sabe que esta lista cuando las bolitas comienzan a subir, añadimos un poco de achiote y esta lista”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Yo hago las carnes coloradas con un adobo especial al igual que en todo el cantón, empezamos a licuar cebolla paiteña, ajo, comino, limón, cerveza, sal y achiote en pepa. Yo utilizo carne de res en lugar de la carne de cerdo ya que a nuestro parecer absorbe mayor sabor; pasa aproximadamente 24 horas unos pedazos grandes, pero después las dejamos secar para finalmente cocinarlas en manteca de cerdo. Este plato va acompañado de empanadas de harina rellenas de queso, maduro frito, mote cocinado, papas con cascara, salsa de queso, aguacate y un poco de ensalada de lechuga, pimiento y tomate”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #7:** “Nos caracterizamos porque nuestra carne de cerdo para la fritada es cocinada en su totalidad por dentro o sancochada como dicen, para esto sazonomos la carne con sal, ajo, cebolla, naranja y la cocíamos en agua, luego en una paila de bronce le cocinamos con la grasa del cerdo hasta que se seque la parte de afuera, se acompaña el plato con mote cocinado, maduro frito, una tortilla de papa y choclo cocinado con queso tierno. No puede faltar el ají de pepa de zambo este lo hacemos en una piedra de moler,

primero se tuesta la pepa después se debe poner ají entero, cilantro, cebolla blanca, sal y unas gotas de limón y se muele”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “Para la a sopa de cuchicoles primero se debe lavar bien el menudo del cerdo con hierba buena y sal. Luego en las vísceras se frotran con cal en un canasto de mimbre eso saca las impurezas y por último se lava con limón. Luego se hace un caldo con col verde y papas”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “Para la colada primero se tuesta la harina, en una olla se hace un refrito de cebolla blanca más ajo y se pone el agua, ya que comienza a hervir yo pongo cuy, este esta con sal y ajo. Ya que este suave se retira y se pone la harina de haba y arveja a que se haga colada. Aparte se debe tener los caracoles cocinados con sal, solo se dan un hervor se ponen cilantro, cebolla blanca, limón y sal”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “Para el cuy hago un adobo de sal, ajo y achiote, se le deja unos dos días reposando en este, luego se atraviesa con un palo de madera el cuy y se lo pone a la leña, mientras sigue dando vueltas se va poniendo manteca vegetal hasta que este dorado, por último, se sirve con papas cocinadas con lechuga y salsa de maní, esta salsa tiene solo maní, leche, sal licuado se pica un poco de cebolla blanca y se coloca en la salsa”.

- **Análisis de los resultados de la pregunta número 2:**

En el siguiente levantamiento se puede observar una variedad de ingredientes y técnicas. Las técnicas ancestrales están presentes en todas las preparaciones típicas de la parroquia; la utilización de bronce, barro, leña y madera han logrado que las tradiciones gastronómicas sigan presentes en la actualidad. Por otra parte, se puede observar una variedad de ingredientes usados para un mismo plato, esto sucede ya que las recetas originales han pasado de generación en generación y cada familia tiene un secreto diferente

para las mismas. Para la parroquia en estudio la importancia de ingredientes andinos es muy marcada, estas tienen una identidad, una historia y unas tradiciones. Según Alfonso Morales, dirigente de la Unión de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Cotacachi (Unorcac), los cultivos andinos se consumían en zonas rurales, en la actualidad los productos son de importancia social, ecológica, nutricional y económica para una parroquia además de formar parte de las recetas tradicionales.

3.5.1.3. Resultados y análisis de la pregunta 3: ¿Cuándo consumen el plato antes mencionado?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “La chicha de jora se la consume especialmente en nuestras fiestas, no se consume habitualmente en casa si se reúne la familia si se consume, mientras tanto no, por ejemplo, en el desayuno o almuerzo se hacen jugos naturales, pero en hogares donde los hombres trabajan en el campo si se consume diariamente ya que les da fuerza y calma la sed”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #2** “Este plato es el más conocido y también el más apetecido en la parroquia, normalmente se lo consume a la hora del almuerzo pues es una fuente rica en proteínas”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “En el restaurante el plato más solicitado son las carnes coloradas y el cuy normalmente lo piden a la hora del almuerzo”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “Tanto en casa como en el restaurante este plato se lo sirve a la hora del almuerzo. Esto debido a que el plato es rico en proteínas y carbohidratos, es pesado como para servirse en la noche y la elaboración del cuy es muy demorada”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “La sopa de lluspas se sirve a la hora del almuerzo, acompaña perfectamente a un segundo plato

con arroz, pollo por ejemplo y ensalada. También se la puede servir en la cena acompañada de una taza de café caliente”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Este delicioso plato es el más apetecido, normalmente se lo prepara para el almuerzo los fines de semana cuando esta toda la familia reunida”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #7:** “Sin duda la fritada se come a la hora del almuerzo, no se acostumbra cenar cosas pesadas aquí, por lo general solo se toma un café con pan”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “La sopita de cuchicoles la comemos a la hora del almuerzo en nuestra casa, no se la sirve en la noche porque después le quita el sueño”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “Esta colada es para la hora del almuerzo y los churos igual, en ocasiones nos servimos sola la colada como merienda, pero sin los churos por que lleva mucho tiempo comerlos, este plato como tal el día de los difuntos si se come temprano tipo 11 de la mañana por lo que tenemos más platos el mismo día”. El champús si se consume a la tarde a veces como merienda”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “Nosotros criamos los cuyes dentro de nuestra casa, es un plato que se lo sirve normalmente a la hora del almuerzo en un día especial como algún cumpleaños. Su preparación debe ser a fuego lento para que sea más rico”.

- **Análisis de los resultados de la pregunta número 3:**

El patrimonio cultural gastronómico de la parroquia San Francisco lleva elementos con alto contenido graso o de fermentación, lo que hace que su gastronomía típica sea consumida generalmente en el almuerzo. Según A.Villarino (Junio, 2004) el valor nutricional de la carne de cerdo depende mucho de la crianza, la raza, la edad y el tipo de alimentación. Esta se compone de gran tejido muscular, sales minerales, agua, proteínas y tejido

conectivo. Para que sea un alimento de consumo nocturno llega hacer muy fuerte para el estómago de la persona en especial en preparaciones con gran cantidad de adobos es por esto que la gran mayoría de platos típicos de la parroquia se consumen a medio día; ya que generalmente es donde el cuerpo necesita una mayor cantidad de alimentos.

3.5.1.4. Resultados y análisis de la pregunta 4: ¿Qué ingredientes considera usted que han sido modificados o cambiados de las recetas originales y cuáles son?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “En la chicha de jora los ingredientes cambiados han sido las harinas, existe lugares donde ya no hacen el proceso ancestral o rito de la preparación y compran en el mercado harinas ya litas, estas cambian radicalmente el sabor de nuestra herencia, también han sido cambiado las hierbas que se colocan la hierbabuena, hojas de naranja, cedrón por especias como anís y canela”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #2:** “En las carnes coloradas yo creo que han cambiado el ingrediente para la fermentación, en lugar de utilizar por ejemplo chicha se ocupa cerveza o alguna fruta acida, también la carne; suelen cambiar la carne de cerdo por la de res”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “Por ejemplo en las carnes coloradas, se ha modificado la chicha de jora por cerveza oscura, limón y hasta por naranja. Ya que estas también ayudan a suavizar la carne de cerdo, pero ya no es una receta ancestral, también los achiotes ya utilizan color este ya no es natural, es más aceite”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “En el cuy yo creo que no ha sido cambiado ningún ingrediente, lo que si la presentación o donde se prepara existe lugares dentro de la parroquia donde no lo asan al carbón y prefieren freírle para que este sea aún más crocante”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “En la sopa he visto que cambian la proteína donde se hace el caldo principal suelen cambiar la res por pollo en ocasiones esta le da un sabor totalmente diferente y deja de ser la receta original, al igual que dentro de las bolitas colocan carne, cebolla y algunas veces huevo, yo creo q esto quita el sabor de la harina y ya se convierte en otra cosa”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Un ingrediente que modifican con facilidad es la chicha, yo creo que por su elaboración larga y costosa ahora colocan cerveza en el adobo para simular la acides que da la chicha”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #7:** “Yo no creo que se cambie algún ingrediente en la fritada, lo que si puede cambiar es la forma de prepararla, en algunos lugares no se sancocha va directo en la paila”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “La receta original tiene viseras de cerdo, suelen cambiar esta por el hueso de cerdo este ya no necesita tanta preparación anterior”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “Esta receta no suelen cambiar ningún ingrediente ya que es sencilla”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “El adobo del cuy puede variar en ciertos hogares, he visto que suelen poner aliño ya preparado, comprado en el supermaxi en lugar de hacer uno natural. Yo creo que esto lo hacen por facilidad y ganar tiempo”.

- **Análisis de los resultados de la pregunta número 4:**

Con el paso del tiempo las recetas originales van perdiendo su identidad, ya que se considera que solamente al modificar un solo ingrediente esta deja de ser patrimonio gastronómico. Un elemento importante para que esto ocurra es la globalización, ya que en la actualidad el mundo al vivir interconectado,

generalizado y con un estilo de vida rápido, las personas optan por las opciones rápidas o pre elaboradas para realizar algo. Según J. Zavala (2012) director del centro de investigaciones regionales “Dr. Hideyo Noguchi” de la UADY, señala que en la gastronomía el cambio de ingredientes de una misma receta es muy variable y que esto a su vez conlleva a una pérdida cultural; además la mercadotecnia ha hecho que las generaciones pierdan el interés de realizar recetas auténticas de cada lugar”.

3.5.1.5. Resultados y análisis de la pregunta 5: ¿Qué fecha es la más representativa para usted en el calendario festivo de la parroquia San Francisco?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “Las fechas más importantes para nosotros es en el mes de abril donde festejamos la semana santa, nuestro pueblo al ser pequeño tenemos la religión muy marcada es muy importante para nosotros, tenemos el ritual de rezar el rosario todos los días pasando por todas las casas de la familia y al final del noveno día hacemos una comida especial para todos. Otra fecha súper importante es en el mes de septiembre la fiesta de la jora, donde ingresan a todo el cantón bastante dinero, ya que aquí hacemos shows musicales, fiestas gastronómicas y hacemos conocer el turismo de todo el cantón”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #2:** “En varias investigaciones que he podido hacer la parroquia San Francisco aparte de las festividades comerciales que celebra el territorio ecuatoriano como el día de los difuntos en noviembre, Navidad en diciembre, semana santa en abril, para ellos el mes de junio es muy marcado en su calendario del 12 al 20 inicia el equinoccio de verano aquí inician los ritos para las cosechas, luego del 20 al 28 es el Inti Raymi o fiesta del sol donde el baño ritual es inicio del mismo este se hace en la laguna de Cuicocha y va a acompañado de danza y música”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “ Las festividades en especial para la parroquia es en el mes de junio cuando se celebra el inicio de la cosecha con el equinoccio de verano, pero también es muy importante las fiestas de todo el cantón Cotacachi porque san francisco es una parroquia sumamente pequeña y al tener un calendario festivo todo el cantón todos se beneficia del turismo y del ingreso económico que va aportar, yo creo que el mes de Septiembre también es muy importante por la fiesta de la jora, llegan muchos turistas, o en noviembre el día de los difuntos los platos que se preparan aquí son diferentes a solo la colada morada del resto del país”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “Si hablamos solo de la parroquia su calendario festivo se celebraría en el mes de septiembre por que en esta parroquia se encuentran la mayoría de restaurantes y en este mes es la fiesta de la jora donde se tiene mayor turistas”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “Para nosotros la parte religiosa es muy importante en el calendario festivo el mes de abril en la semana santa yo creo que marca una diferencia porque el pueblo se une para orar y compartir entre todos, se tiene ya un ritual de ir por las tardes a orar en las casas cercanas, aquí todos nos conocemos, pero también tenemos festividades en febrero donde es carnaval, en junio la fiesta de san juan donde los disfrazados van danzando o en septiembre la fiesta de la jora”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Yo considero que el calendario festivo de la parroquia va con el del cantón porque esta parroquia es pequeña por lo tanto ahí celebraciones casi todo el año por el equinoccio de verano que inicia en agosto a octubre, el equinoccio de invierno en febrero a abril y también en el solsticio de verano de mayo a julio. Por eso creo que todo el año es importante para nosotros porque en cada mes celebramos, damos las gracias y cosechamos nuestros productos y también festejamos las fechas nacionales”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #7:** “Para san francisco y nosotros los indígenas el calendario festivo se celebra en los equinoccios y los solsticios para nosotros es importante estos porque aquí preparamos nuestras tierras para las cosechas y le agradecemos a la tierra y al sol por lo que nos va a dar para todo el año”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “Creo que el dos de noviembre por que aquí se une toda la familia para cocinar e ir al cementerio a recordar a nuestros seres querido con su comida favorita, lo tradicional es ir a comer en el cementerio y colocar también un plato para la persona que falleció, en mi casa hacemos pan de harina de trigo y de maíz en forma de figuras caballitos, perros, dinosaurios lo que se nos ocurra esto lo hacemos junto a los más pequeños de la familia para que también sean parte de la festividades”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “La fiesta del Inti Raymi el 22 de junio es pionero en el calendario festivo de la parroquia, si celebramos navidad, día de los difuntos, semana santa, fin de año, carnaval, pero yo creo que esta fiesta es la que marca para nosotros porque tiene un ritual de preparación que va de generaciones en generaciones. Por ejemplo, en esta celebración tiene un día donde solo las mujeres de la comunidad bailan y cierran la fiesta, otro ritual es la toma de la plaza principal ubicada en san francisco por los niños, ellos quieren demostrar como las diferentes comunidades pueden unirse para celebrar después todo el pueblo se llena de color por la danza y vamos acompañados de los platos típicos de aquí”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “La más representativa para mi es la fiesta del Inti Raymi que va de la mano de la fiesta de san Juan, esta última no es muy conocidas por los turistas ya que en años pasados esta celebración era más enfrentamientos entre las comunidades. Para la parroquia debería ser muy importante ya que

comienza aquí la celebración en la plaza principal, en esta los hombres visten con zamarros y grandes sombreros negros de punta y las mujeres se ponen anaco, las hualcas, alpargatas y blusas bordadas por la comunidad indígena. En el baile las personas van tocando armónicas, flautas, guitarras, tambores y todos van gritando “huyayay el Inti Raymi” que significa “Arriba la fiesta del sol”, todos zapatean al ritmo de la música y termina con la fiesta de San Pedro y San Pablo el 29 y 30”.

- **Análisis de los resultados de la pregunta número 5:**

Para la parroquia San Francisco el catolicismo está muy presente, esto se debe a la gran cantidad de mestizos que habitan en el lugar, por esta razón la Semana Santa en el mes de abril es de gran importancia para la parroquia. Las tradiciones religiosas son las atracciones para los turistas por la unión de culturas y tradiciones que se expresen, según R, Cevallos, M, Posso, M, Naranjo, I, Bedón, R, Soria. (2017), Semana Santa es el tiempo de celebración espiritual, las practicas en los hogares del cantón han logrado convertir la ciudad en un santuario, además las costumbres tanto mestizas como indígenas se unen en esta celebración. Un ejemplo de esto es el paso ritual de la feminidad, donde las mujeres son las encargadas de llevar a la Virgen María en hombros; estas mujeres representan la fertilidad del pueblo ya que solo pueden ser mujeres de edad avanzada. Esta fiesta también está ligada al equinoccio de primavera donde comienza a nacer las primeras semillas tiempo de la nueva vida.

Por otra parte, la cultura andina está íntimamente ligada a la tierra y toda su productividad, según el calendario Andino el festejo, agradecimiento y respeto al sol y la tierra se realiza en el Inti Raymi o fiesta del sol. Esta fiesta se realiza en el mes de Junio es de gran importancia económica por lo que integra o une a toda la parroquia San Francisco. La Fe en el pueblo se manifiesta en sus celebraciones, sus danzas y su gastronomía que se basa en el maíz. Según U. García Cobos. (2002), la fiesta al Inti Taita o padre sol es un agradecimiento por la fecundación, crecimiento y maduración del maíz, los rituales de danza son reflexión desde el comienzo hasta el final de la fiesta, comienza con el

ritual del agua este ocurre a vísperas de la fiesta donde los danzantes se bañan en la laguna de cuicocha, este se convierte en un rito de purificación y sufrimiento. El Inti Raymi termina con la toma de la plaza central en donde los danzantes gastan su energía y miden su fuerza; ya que los chazanlunkus o espíritus del volcán tienen una pelea para medir sus fuerzas y proteger a la tierra, existen 12 cabecillas estos pasan con los brazos extendidos custodiando el cordón humano, evitan la pelea entre los “hanan suyo” y “Urin suyo”. Quien gana la plaza simboliza la apropiación religiosa, económica y política, es por ello que en la actualidad existe mucha competencia entre danzantes.

3.5.1.6. Resultados y análisis de la pregunta 6: ¿Qué platos se elaboran en la festividad antes mencionada?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “Se prepara la fanesca, la diferencia en nuestra preparación es que se pela todos los granos sin excepción esta lleva arveja, frejol tierno, chochos, mellocos, zambo, zapallo, mote, habas. Yo comienzo cocinando los granos separados sin sal, luego en una cacerola a leña cocino el zampo y el zapallo se pone el agua hasta que los cubra ya está cuando comience a deshacerse, después en otra olla se hace un refrito de ajo, cebolla, comino y un poco de orégano yo pongo un poco de maní licuado con leche y pongo en el refrito anterior, en la leña se pone una olla grande se pone el refrito se añade leche y de ahí los granos de poco, yo no utilizo agua para la fanesca por que pierde el sabor; por ultimo en cocino el bacalao con un poco del refrito que hice antes con un poco de leche y de ahí se pone a la en la faneca. Siempre se acompaña de empanadas rellenas de queso y masitas sin nada”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #2:** “En el Inti Raymi por ejemplo los platos que se consumen son varios derivados del maíz, tortillas en tiesto, chicha de jora, tamales, frutas de nuestros huertos,

humitas, coladas, también ahí cuy, carnes coloradas y hornado, esta fiesta es en respeto a la madre tierra”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “Aquí se prepara la chicha de jora que es una chicha ancestral donde en épocas antiguas solo el rey tomaba esta, ahora es un símbolo para la comunidad indígena”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “La chicha de jora es una bebida ancestral para el pueblo por esto es por lo que es tan importante para nosotros el agradecimiento a la cosecha y la vida, sabemos que gracias a la tierra y al sol vamos a poder tener los alimentos que necesitamos”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “Se consume la fanesca, pero tiene un poco de diferencia en mi familia en lugar de pescado colocamos carne salada ya que mis abuelos son del pueblo de Intag muy cercano a nosotros en el mismo Cotacachi y esa receta ha pasado hasta mi generación”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Dependiendo de la fiesta que se vaya a celebrar, pero siempre ahí carne de chanco, en las carnes coloradas o fritada y también gran variedad de granos, pero todo depende de la festividad”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #7:** “Por lo general se consume todo lo que se va a cosechar, variedad de granos cocinados y con estos diferentes platos tortillas, la chicha de jora, coladas de sal y dulce y se agradece a la naturaleza antes de comenzar el Inti Raymi van los yachas de la comunidad ellos son los curanderos de aquí y tienen un ritual para demostrarle el amor, compromiso y el respeto al fuego, aire, tierra y agua”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “Elaboran la famosa colada de churos, esta colada es muy especial para nosotros porque tiene

identidad de nuestro pueblo, por desgracia los churos que se necesitan para esta colada su costo es muy alto porque son más difíciles de conseguir por los cambios de climas tan raros; una lavacara de churos crudos en el mercado cuesta \$ 20 dólares. Esta sopa se hace de harina de haba y arveja tostada en tiesto y de ahí se hace un refrito con cebolla y color, yo le pongo un poco de hueso de res para que le dé más sabor de ahí agua para hacer una colada se condimenta con sal, un refrito de cebolla y color se coloca papa y queso al final. Los caracoles solo se les da un hervor se comen con sal, limón, cebolla banca y culantro picado, después se sirve un plato que se llama “Fritos” por qué tiene arroz, carne frita, huevo frito y maduro frito y por la tarde tomamos “champús” que es una bebida en lugar de la colada morada tiene mote cocinado, harina de maíz, piña, hojas de arrayan y naranjilla, los niños hacen figuras de pan”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “Ver la pampamesa es lo más común en la fiesta del Inti Raymi, aquí se coloca sobre unos manteles grandes y todo el pueblo puede disfrutar, viene hacer el banquete de nosotros. Lo que se sirve sobre esta son habas, mellocos, chicha de jora, fritada, papas, choclos, maíz tostado y una gran variedad de frutas, todos nos servimos lo que queremos aquí no hay cubiertos, la convivencia entre todos y la experiencia de comer directo de la pacha mama es única, recibes energía directa de ella”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “En san Juan se consume los platos típicos del cantón, pero existe uno que elaboramos en especial es la mazamorra de sal, en esta se muele el comino, sal, achiote en piedra y ponemos a la carne de cerdo como condimento, dejamos al sol de dos a tres días después de esto colocamos a la leña una olla con la carne y colocamos harina de reventada de maíz con agua a que espese un par de horas, este maíz obtenemos después de tostarle en tiesto”.

- **Análisis de los resultados de la pregunta número 6:**

La calidez de los habitantes de la parroquia San Fernando se ve reflejada en sus vistosos platos típicos, así como también en la complejidad de la elaboración de su bebida insignia “la chicha de jora”, cuyo proceso de preparación dura alrededor de 11 días, esto debido a que debe estar perfectamente fermentada antes de ser consumida. El valor agregado que los habitantes de la parroquia San Francisco brindan a sus turistas, se ve claramente evidenciado al momento de compartir la Chicha de Jora, ya que esta bebida se brinda a todas las personas a cambio de una sonrisa, es decir se la ofrece sin fines de lucro, tomando en cuenta que tarda 11 días en su elaboración. Para los habitantes la mejor forma de agradecer al Inti por sus cosechas es regalando sus alimentos, además sus ingredientes clave están representados en sus mismas creencias, ya que según J. Pazmiño de la Torre. (2009), los alimentos consumidos en festividades indígenas se basan en la cruz andina, la cual se divide en: Koya Raymi o fiesta de la Ñusta, Kapak Raymi o fiesta inca, Inti Raymi o fiesta del sol y el Pawkar Raymi o fiesta de la princesa; en esta se encuentran los ingredientes claves para los platos de las festividades en él se encuentra el maíz como base, frejol, arveja, achiote entero, chocho, entre otros, también se observa el fuego y el agua a los lados de la misma cruz representando la tierra y la fertilidad.

3.5.1.7. Resultados y análisis de la pregunta 7: ¿Qué alimentos consume su familia diariamente?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “Nosotros consumimos de todo un poco, pero lo que nunca puede faltar en nuestra mesa es el maíz tostado y los chochos estos vamos comiendo hasta servir los platos fuertes, también las frutas en el desayuno como el tomate de árbol, naranjilla, manzanas y peras”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #2:** “Las frutas que se cosechan dentro de los huertos de las casas no pueden faltar en nuestra

alimentación también los granos en diferentes tipos de preparaciones como el guiso de arveja, menestra o en sopas, de proteínas siempre se encuentra pollo, carne de res o de cerdo, los platos típicos no se hacen en casa diariamente, se prepara los fines de semanas o en fiestas o en algo especial “.

- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “Siempre vas a encontrar maíz tostado, las sopas también ya que en mi familia tenemos muchas personas de edad y siempre van a preferir algo más líquido, consumimos también la carne de pollo y cerdo, la comida chatarra por lo general no comemos”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “Nosotros comemos lo que servimos diariamente en el restaurante, es muy variado como carne apanada, camarones, tallarín (pasta), sopa del día, por lo general de quinua, morocho o de pollo, las carnes coloradas siempre ahí, pero entre semana no se vende mucho, se vende máximo unos 3 platos”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “Diariamente comemos verduras en sopas o frutas orgánicas del huerto en el desayuno y medio día; la quinua, el maíz, el chocho, la arveja, la zanahoria, choclo, espinaca, nabo, papas ocupamos diariamente en diferentes formas”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Gracias al clima que tiene nuestro cantón y a la tierra gozamos de gran variedad de productos que son los que comemos a diario, los chochos, la papa, tomamos leche o coladas dulce, el mote, tomate, cebolla, aguacate, los carbohidratos como arroz o tallarines no se come mucho, pero si la papa”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #7:** “Aquí se come el zambo, para condimentar siempre ponemos ajo, cebolla blanca y un poco de sal, ese es nuestro adobo para las carnes. Las frutas en coladas el pan blanco no comemos si el de harina integral o el que hacemos nosotros en casa, la lenteja, arveja o frejol también siempre ahí y las verduras. A

veces si cocinamos la cocina típica de la parroquia a veces si la hacemos, pero más para el fin de semana”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “Por desgracia ahora por tiempo nos toca incluir a la alimentación diaria productos de la tienda; ya que en muchos hogares los hombres ya no se dedican a la agricultura y han tenido que emigrar o se encargan de los locales comerciales, por ejemplo, en mi familia se consume enlatados así se hace una menestra rápida, también el jamón en sandwich con queso por la mañana, jugos naturales y jugos en caja, el arroz o la papa, sopas por lo general no comemos, la carne de res, pollo o cerdo siempre van de acompañantes”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “La mayoría del pueblo son personas mayores, fallecen pasado los 90 años y eso es por la alimentación y vida que llevamos; mi familia consume alimentos naturales sin químicos, las verduras siempre se encuentra en ensaladas o en sopas, la carne blanca por lo general se consume diariamente y la carne de cerdo, cuy o platos típicos en fiestas o fines de semana, se consume muy poco dulce, no tomamos gaseosas, no puede faltar el maíz tostado en poca grasa de cerdo con chochos todos los días van a encontrar eso en la mesa”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “Nosotros somos defensores del suelo y toda forma de vida por ello consumimos diariamente productos orgánicos frutas, verduras, leguminosas, las proteínas diarias son el pollo o carne de cerdo, no consumimos mucha res por el sabor, los condimentos que se prepara para nuestra comida son con hojas cosechadas por nosotros por ejemplo la albahaca, el tomillo, cilantro, culantro. Otro alimento que se consume a diario es la papa en diferentes formas, los huevos en el desayuno”.
- **Análisis de los resultados de la pregunta número 7:**

La dieta diaria de la parroquia San Francisco se basa principalmente en granos, grasa animal, frutas y hortalizas; además de una gran presencia del maíz en sus preparaciones. Se pudo observar que la dieta también varía de acuerdo a la edad y al trabajo realizado por las mujeres entrevistadas, las mujeres desde los 58 hasta los 65 años aproximadamente incluyen a su dieta productos más comerciales como la pasta, los aliños preparados, las frituras, los enlatados, entre otros; mientras que las mujeres de mayor edad en sus alimentos diarios consumen alimentos propios de la parroquia y en su gran mayoría orgánicos. Según J. Pazmiño de la Torre. (2012), los alimentos Andinos que se consumen en la dieta diaria del cantón Cotacachi tienen un contenido nutricional alto, las leguminosas, cereales y raíces son fuente de energía, la grasa animal aporta energía, las frutas y vegetales son fuente de vitaminas y buen funcionamiento para el organismo. Esta parroquia cuenta con un gran porcentaje de personas longevas, esto se puede deber a que los alimentos que se consumen son cosechados o criados por las mismas familias dejando a un lado lo artificial.

3.5.1.8. Resultados y análisis de la pregunta 8: ¿Qué integrante de la familia es la o el encargado de la gastronomía de su hogar?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “Sin duda soy yo, mi hermana Luicita y mi hija Reinita, los hombres siempre se han encargado del trabajo duro”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #2:** “En mi hogar las recetas tradicionales se encargan mi abuelita y mi madre, al momento de yo cocinar si realizo recetas más actuales y no uso en realidad muchas técnicas como ellas”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “Mi madre y yo nos encargamos de la cocina en el hogar, ya que hacemos en su gran

mayoría todo lo que nos enseñó mi abuelita, eso es otra razón del por qué mi familia es símbolo de aquí”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “En mi hogar tengo una chicha que nos suele ayudar por lo que estoy en el restaurante todo el tiempo, pero en ocasiones especiales yo me encargo de la cocina, pero no tan técnica como en otras cosas”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “Yo soy la encargada, mi hijo Andrés también me ayuda, a él le apasiona la gastronomía y estudia en Quito para poder seguir con el legado”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Mi abuelita y mi madre se encargan a diario de la comida de la familia”.
- **Respuesta de persona entrevistada #7:** “Mi madrecita y mi tía son las encargadas, ha ellas les han pasado varios secretos familiares y me ayudan a mí también”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “Para mi familia cocino yo a diario, a veces compramos también algo rápido por el tiempo del local”:
- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “Yo me encargo de la comida para toda mi familia, ya que no son muchas mujercitas y a las nuevas no le gusta cocinar”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “A pesar de que tengo que pasar en muchas charlas o en el comité trato de encargarme yo de la comida en la casa, a veces me ayuda mi esposo”.

- **Análisis de los resultados de la pregunta número 8:**

Se puede notar con claridad el rol de la mujer al momento de elaborar las recetas y de las mujeres mayores como encargadas del hogar, dejando los trabajos textiles principalmente a los hombres. Además, se pudo observar que

las nuevas generaciones no tienen mayor interés en aprender o pasar en la cocina. Según E. Martínez. (2016), para el pueblo indígena las mujeres son pioneras en plasmar la comida, los hombres son considerados como fuerza del pueblo, encargados de la tierra. Según D.Ferro. (2017), la nueva generación perderá interés en sus raíces gracias a los avances tecnológicos y culturales, esto logrará que cada vez existan menos mujeres jóvenes tomando la herencia familiar.

3.5.1.9. Resultados y análisis de la pregunta 9: ¿A que se dedican los hombres de la familia en las fiestas representativas para la parroquia?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “Por ejemplo en la fiesta del sol, los hombres de las familias son los encargados de llevar los productos a la madre tierra, ellos guían la fiesta con la danza, los cantos, los ritos, ellos son la fuerza”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #2:** “Las mujeres en muchas comunidades significan la fertilidad mientras que los hombres son la fuerza, es por ello por lo que los hombres de la familia en las fiestas se encargan de la protección, de los bailes, de la música, de la guerra. Ellos celebran a lo grande”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “En mi familia los hombres son los que se encargan de traer los alimentos para cocinarlos, por ejemplo, en la fiesta de San Juan son ellos quienes van, por lo que es un ritual un poco violento”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “Como en todo lado ellos representan la fuerza y la masculinidad”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “Ellos van a llevar a cabo las fiestas porque, son los organizadores de que todo salga bien”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Los hombres en mi familia, en las fiestas tienen que cargar o traer lo que nosotras necesitamos para que puedan comer”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #7:** “En las fiestas de la parroquia es muy raro ver un hombre ayudando en la cocina, por ejemplo, ellos deben hacer el trabajo de hombre se encargan de la protección y del trabajo duro”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “Pasan tomando, se dedican a preparar la fiesta”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “Se dedican a cuidar al pueblo, a proteger a los niños, hacen la música y todos los rituales”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “Por desgracias los géneros en un pueblo pequeño como este son muy marcados, los hombres en las fiestas no pueden estar cuidando a los niños o ayudando en la cocina ellos deben estar fuera, bailando, jugando al trompo, tomando y cuidándonos”.
- **Análisis de los resultados de la pregunta número 9:**

La diferencia entre hombres y mujeres en las fiestas de la parroquia es muy marcada; ya que las mujeres son las encargadas de la cocina y además son consideradas como la parte de la fecundación por lo tanto no pueden realizar los trabajos de campo, por otra parte, los hombres son los que se encargan de la organización, de los ritos, de la degustación gastronómica y de la protección del pueblo. Según L. Delgado (2007), se considera todavía a la mujer en muchas comunidades como el rol débil familiar, la cual debe encargarse de la cosecha, del hogar y de asistir a un hombre, por desgracia hasta la actualidad esto está todavía presente, para los indígenas por ejemplo el hombre es el

encargado de la tierra, ellos pueden realizar los trabajos pesados y la elección para hacer lo que desee.

3.5.1.10. Resultados y análisis de la pregunta 10: ¿Cree usted que las generaciones actuales han perdido la identidad gastronómica?

- **Respuesta de la persona entrevistada #1:** “En especial esta última generación está sufriendo cambios desenfundados, la tecnología actual no tiene ni punto de comparación con la que algún día nosotros teníamos. Estos avances afectaron en todo sentido sin dejar de lado la gastronomía, puedes encontrar en la tienda comida precocida que en cuestión de cinco minutos o menos ya está lista para el consumo... así que puedo afirmarlo, esta generación ha perdido su identidad gastronómica de forma alarmante.”
- **Respuesta de la persona entrevistada #2:** “Esta pregunta es algo que de momento todos se preguntan y no solo en el ámbito gastronómico, obviamente la evolución del siglo XXI hace que los jóvenes se acoplen a la misma, llevando consigo varios cambios que en mucho de los casos son drásticos; antes te demorabas más de cuarenta minutos en preparar la cena, ahora es cuestión de minutos, simplemente se adaptan al medio. El precio es perder la identidad, hay que poner las cosas en una balanza.”
- **Respuesta de la persona entrevistada #3:** “Sin temor a duda esta generación ha perdido sustancialmente su identidad gastronómica, es más un tema mediático prefieren la comida rápida, todo aquello que sale en internet o en la tv, muchas personas no saben ni siquiera los platos típicos que tenemos”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #4:** “Este tema tiene que ver mucho con el avance tecnológico. Vivimos la tercera revolución

industrial, en unos años aquello que fue conocido como la identidad gastronómica solo será recordada en libros y en páginas de internet”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #5:** “Se podría decir que sí, es lamentable, pero cabe reconocer que los avances tecnológicos que se viven son los principales causantes de este lamentable hecho”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #6:** “Si se ha perdido lo jóvenes ahora les da vergüenza de las raíces que llevan, por ejemplo, aquí en el pueblo se puede ver mucho como han dejado a un lado la forma de vestirse, no se diga en la gastronomía los jóvenes ya no ayudan en el hogar y ya no aprenden lo que nosotros sí hacíamos; yo sí trato de que mis conocimientos sepan todas las mujeres de mi familia”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #7:** “Básicamente la comodidad de los jóvenes de ahora lleva a que pierdan su propia identidad gastronómica si preguntáramos a diez jóvenes como se prepara algún plato típico, solo 3 dirán que sí y de esos tres solo uno lo debe aplicar”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #8:** “En mi casa mis hijas cocinan como yo les enseñe, así como mi mamá me enseñó a mí esta enseñanza se pasa de madre a hija en cada generación, por eso yo creo que si se pierde la identidad gastronómica es por culpa de la familia, nosotros como adultos somos los encargados de traspasar esta herencia”.
- **Respuesta de la persona entrevistada #9:** “Dentro de la familia existen tradiciones, una de las más importantes es la comida. Nuestros ancestros nos enseñaron y heredaron sus técnicas de preparación de alimentos, es así que nuestro deber como hijos es mantener viva su esencia realizando sus platos de la misma manera en que nos enseñaron, yo creo que en nuestra parroquia si se ha perdido un poco esto, pero debe de una forma u otra seguir el hilo en las generaciones nuevas porque es fuente de ingresos para nosotros”.

- **Respuesta de la persona entrevistada #10:** “La herencia yo creo que no se pierde y las generaciones actuales si deben despertar y tomar nuestros conocimientos porque si se ha ido perdiendo ya no muchas mujeres quieren aprender a cocinar o quieren seguir con las tradiciones prefieren irse del cantón a la ciudad y dejar lo cultural aquí”.

- **Análisis de los resultados de la pregunta número 10:**

Lamentablemente las nuevas generaciones han ido perdiendo de forma abrupta su riqueza patrimonial gastronómica, una de las razones es el avance tecnológico que los lleva a este desenfrenado consumismo con la promesa de gastar tan solo cinco minutos o menos a la hora de preparar sus alimentos. Se debería hacer un examen de conciencia y dar valor a las cosas que realmente valen la pena, es necesario rescatar la riqueza patrimonial gastronómica. Según D, Rojas Conejo existe un conflicto entre la tradición y la modernidad para los pueblos indígenas del país, el mundo moderno va evolucionando con rapidez y las nuevas generaciones deben adaptarse para poder sobrevivir en la misma, un factor determinante para la pérdida de identidad es la emigración teniendo como consecuencia una pérdida familiar y cambio de costumbre. Por otro lado, si no existe una evolución un pueblo puede quedar en el olvido ya que se convierte en un estilo de vida primitivo. La forma de vida cambia es por ello que los pueblos indígenas intentan rescatar y mantener sus costumbres mediante sus fiestas tradicionales convirtiéndolas en patrimonio cultural.

Tabla 5.

Tabla de resumen sobre análisis obtenidos en las entrevistas.

Pregunta	Análisis
Pregunta 1: ¿Que plato típico considera usted el más	Al ser la parroquia en estudio pequeña, esta toma la gastronomía típica del cantón Cotacachi. Estas entrevistas se realizaron a mujeres mayores ya que al momento de entrevistar a mujeres jóvenes estas no

<p>representativo de la parroquia San Francisco?</p>	<p>conocían su gastronomía típica. Por otra parte, se pudo notar que el plato típico más nombrado son las carnes coloradas, este es símbolo para la parroquia ya que fue creado por una habitante de este sector y con el paso de los años comenzó a ser empleado en todo el cantón. También se observa una variedad de platos propios de cada hogar, estos son muy poco comerciales en los restaurantes, también existe platos típicos que se consumen en fechas específicas. Según el Ministerio de Turismo del Ecuador (2014) las carnes coloradas son el plato más nombrado y elaborada para Cotacachi y es acompañado por la chicha de jora la cuál es una bebida preincaica que era consumida solo por la nobleza Inca; así como también durante los ritos de agradecimiento al sol y la tierra, en la actualidad esta bebida es patrimonio de la parroquia y el cantón.</p>
<p>Pregunta 2: ¿Cómo prepara la receta antes mencionada?</p>	<p>En el siguiente levantamiento se puede observar una variedad de ingredientes y técnicas. Las técnicas ancestrales están presentes en todas las preparaciones típicas de la parroquia; la utilización de bronce, barro, leña y madera han logrado que las tradiciones gastronómicas sigan presentes en la actualidad. Por otra parte, se puede observar una variedad de ingredientes usados para un mismo plato, esto sucede ya que las recetas originales han pasado de generación en generación y cada familia tiene un secreto diferente para las mismas. Para la parroquia en estudio la importancia de ingredientes andinos es muy marcada, estas tienen una identidad, una historia y unas tradiciones. Según Alfonso Morales, dirigente de la Unión de Organizaciones Campesinas e Indígenas de</p>

	Cotacachi (Unorcac), los cultivos andinos se consumían en zonas rurales, en la actualidad los productos son de importancia social, ecológica, nutricional y económica para una parroquia además de formar parte de las recetas tradicionales.
<p>Pregunta 3:</p> <p>¿Cuándo consumen el plato antes mencionado?</p>	<p>El patrimonio cultural gastronómico de la parroquia San Francisco lleva elementos con alto contenido graso o de fermentación, lo que hace que su gastronomía típica sea consumida generalmente en el almuerzo. Según A.Villarino (Junio, 2004) el valor nutricional de la carne de cerdo depende mucho de la crianza, la raza, la edad y el tipo de alimentación. Esta se compone de gran tejido muscular, sales minerales, agua, proteínas y tejido conectivo. Para que sea un alimento de consumo nocturno llega hacer muy fuerte para el estómago de la persona en especial en preparaciones con gran cantidad de adobos es por esto que la gran mayoría de platos típicos de la parroquia se consumen a medio día; ya que generalmente es donde el cuerpo necesita una mayor cantidad de alimentos.</p>
<p>Pregunta 4: ¿Que ingredientes considera usted que han sido modificados o cambiados de las recetas originales y por cuál Ingredientes?</p>	<p>Con el paso del tiempo las recetas originales van perdiendo su identidad, ya que se considera que solamente al modificar un solo ingrediente esta deja de ser patrimonio gastronómico. Un elemento importante para que esto ocurra es la globalización, ya que en la actualidad el mundo al vivir interconectado, generalizado y con un estilo de vida rápido, las personas optan por las opciones rápidas o pre elaboradas para realizar algo. Según J. Zavala (2012) director del centro de investigaciones regionales “Dr. Hideyo Noguchi” de la UADY, señala que en la gastronomía el cambio de ingredientes de una misma</p>

	<p>receta es muy variable y que esto a su vez conlleva a una pérdida cultural; además la mercadotecnia ha hecho que las generaciones pierdan el interés de realizar recetas auténticas de cada lugar”.</p>
<p>Pregunta 5: ¿Qué fecha es la más representativa para usted en el calendario Festivo de la parroquia San Francisco?.</p>	<p>Para la parroquia San Francisco el catolicismo está muy presente, esto se debe a la gran cantidad de mestizos que habitan en el lugar, por esta razón la Semana Santa en el mes de abril es de gran importancia para la parroquia. Las tradiciones religiosas son las atracciones para los turistas por la unión de culturas y tradiciones que se expresen, según R, Cevallos, M, Posso, M, Naranjo, I, Bedón, R, Soria. (2017), Semana Santa es el tiempo de celebración espiritual, las practidades en los hogares del cantón han logrado convertir la ciudad en un santuario, además las costumbres tanto mestizas como indígenas se unen en esta celebración. Un ejemplo de esto es el paso ritual de la feminidad, donde las mujeres son las encargadas de llevar a la Virgen María en hombros; estas mujeres representan la fertilidad del pueblo ya que solo pueden ser mujeres de edad avanzada. Esta fiesta también está ligada al equinoccio de primavera donde comienza a nacer las primeras semillas tiempo de la nueva vida.</p> <p>Por otra parte, la cultura andina está íntimamente ligada a la tierra y toda su productividad, según el calendario Andino el festejo, agradecimiento y respeto al sol y la tierra se realiza en el Inti Raymi o fiesta del sol. Esta fiesta se realiza en el mes de Junio es de gran importancia económica por lo que integra o une a toda la parroquia San Francisco. La Fe en el pueblo se manifiesta en sus celebraciones, sus danzas y su</p>

	<p>gastronomía que se basa en el maíz. Según U. García Cobos. (2002), la fiesta al Inti Taita o padre sol es un agradecimiento por la fecundación, crecimiento y maduración del maíz, los rituales de danza son reflexión desde el comienzo hasta el final de la fiesta, comienza con el ritual del agua este ocurre a vísperas de la fiesta donde los danzantes se bañan en la laguna de cuicocha, este se convierte en un rito de purificación y sufrimiento. El Inti Raymi termina con la toma de la plaza central en donde los danzantes gastan su energía y miden su fuerza; ya que los chazanlunkus o espíritus del volcán tienen una pelea para medir sus fuerzas y proteger a la tierra, existen 12 cabecillas estos pasan con los brazos extendidos custodiando el cordón humano, evitan la pelea entre los “hanan suyo” y “Urin suyo”. Quien gana la plaza simboliza la apropiación religiosa, económica y política, es por ello que en la actualidad existe mucha competencia entre danzantes.</p>
<p>Pregunta 6: ¿Que platos se elaboran en la festividad antes mencionada?.</p>	<p>La calidez de los habitantes de la parroquia San Fernando se ve reflejada en sus vistosos platos típicos, así como también en la complejidad de la elaboración de su bebida insignia “la chicha de jora”, cuyo proceso de preparación dura alrededor de 11 días, esto debido a que debe estar perfectamente fermentada antes de ser consumida. El valor agregado que los habitantes de la parroquia San Francisco brindan a sus turistas, se ve claramente evidenciado al momento de compartir la Chicha de Jora, ya que esta bebida se brinda a todas las personas a cambio de una sonrisa, es decir se la ofrece sin fines de lucro, tomando en cuenta que tarda 11 días en su elaboración. Para los habitantes la mejor forma de agradecer al Inti por sus cosechas es</p>

	<p>regalando sus alimentos, además sus ingredientes clave están representados en sus mismas creencias, ya que según J. Pazmiño de la Torre. (2009), los alimentos consumidos en festividades indígenas se basan en la cruz andina, la cual se divide en: Koya Raymi o fiesta de la Ñusta, Kapak Raymi o fiesta inca, Inti Raymi o fiesta del sol y el Pawkar Raymi o fiesta de la princesa; en esta se encuentran los ingredientes claves para los platos de las festividades en él se encuentra el maíz como base, frejol, arveja, achiote entero, chocho, entre otros, también se observa el fuego y el agua a los lados de la misma cruz representando la tierra y la fertilidad.</p>
<p>Pregunta 7: ¿Qué alimentos consume su familia diariamente?</p>	<p>La dieta diaria de la parroquia San Francisco se basa principalmente en granos, grasa animal, frutas y hortalizas; además de una gran presencia del maíz en sus preparaciones. Se pudo observar que la dieta también varía de acuerdo a la edad y al trabajo realizado por las mujeres entrevistadas, las mujeres desde los 58 hasta los 65 años aproximadamente incluyen a su dieta productos más comerciales como la pasta, los aliños preparados, las frituras, los enlatados, entre otros; mientras que las mujeres de mayor edad en sus alimentos diarios consumen alimentos propios de la parroquia y en su gran mayoría orgánicos. Según J. Pazmiño de la Torre. (2012), los alimentos Andinos que se consumen en la dieta diaria del cantón Cotacachi tienen un contenido nutricional alto, las leguminosas, cereales y raíces son fuente de energía, la grasa animal aporta energía, las frutas y vegetales son fuente de vitaminas y buen funcionamiento para el organismo. Esta parroquia cuenta con un gran porcentaje de personas longevas, esto se puede deber a que los</p>

	alimentos que se consumen son cosechados o criados por las mismas familias dejando a un lado lo artificial.
<p>Pregunta 8: ¿Qué integrante de la familia es la o el encargado de la gastronomía en su hogar?.</p>	<p>Se puede notar con claridad el rol de la mujer al momento de elaborar las recetas y de las mujeres mayores como encargadas del hogar, dejando los trabajos textiles principalmente a los hombres. Además, se pudo observar que las nuevas generaciones no tienen mayor interés en aprender o pasar en la cocina. Según E. Martínez. (2016), para el pueblo indígena las mujeres son pioneras en plasmar la comida, los hombres son considerados como fuerza del pueblo, encargados de la tierra. Según D.Ferro. (2017), la nueva generación perderá interés en sus raíces gracias a los avances tecnológicos y culturales, esto logrará que cada vez existan menos mujeres jóvenes tomando la herencia familiar.</p>
<p>Pregunta 9: ¿ A que se dedican los hombres de la familia en las fiestas representativas para la parroquia?.</p>	<p>La diferencia entre hombres y mujeres en las fiestas de la parroquia es muy marcada; ya que las mujeres son las encargadas de la cocina y además son consideradas como la parte de la fecundación por lo tanto no pueden realizar los trabajos de campo, por otra parte, los hombres son los que se encargan de la organización, de los ritos, de la degustación gastronómica y de la protección del pueblo. Según L. Delgado (2007), se considera todavía a la mujer en muchas comunidades como el rol débil familiar, la cual debe encargarse de la cosecha, del hogar y de asistir a un hombre, por desgracia hasta la actualidad esto está todavía presente, para los indígenas por ejemplo el hombre es el encargado de la tierra, ellos pueden realizar los trabajos pesados y la elección para hacer lo que desee.</p>

<p>Pregunta 10: ¿Cree usted que las generaciones actuales han perdido la identidad gastronómica?</p>	<p>Lamentablemente las nuevas generaciones han ido perdiendo de forma abrupta su riqueza patrimonial gastronómica, una de las razones es el avance tecnológico que los lleva a este desenfrenado consumismo con la promesa de gastar tan solo cinco minutos o menos a la hora de preparar sus alimentos. Se debería hacer un examen de conciencia y dar valor a las cosas que realmente valen la pena, es necesario rescatar la riqueza patrimonial gastronómica. Según D, Rojas Conejo existe un conflicto entre la tradición y la modernidad para los pueblos indígenas del país, el mundo moderno va evolucionando con rapidez y las nuevas generaciones deben adaptarse para poder sobrevivir en la misma, un factor determinante para la pérdida de identidad es la emigración teniendo como consecuencia una perdida familiar y cambio de costumbre. Por otro lado, si no existe una evolución un pueblo puede quedar en el olvido ya que se convierte en un estilo de vida primitivo. La forma de vida cambia es por ello que los pueblos indígenas intentan rescatar y mantener sus costumbres mediante sus fiestas tradicionales convirtiéndolas en patrimonio cultural.</p>
--	---

3.5.2. Resultado de la observación de las preparaciones

Tabla 6.

Resultado de la preparación de la Chicha de Jora.

Ficha de Observación

Preparación: Chicha de jora			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Harina de morocho	3	<i>Libras</i>	<p>1. Seleccionar los granos.</p> <p>2. Colocar los granos sobre hojas de higuierilla alrededor de 5 días éstos deben estar de lado y lado bien cubiertas para que germine el maíz y después se debe colocar en un cuarto húmedo.</p> <p>3. Todos los granos se deben procesar en harina, al finalizar la harina del maíz se coloca en otra olla con agua.</p> <p>4. Colocar las harinas en una paila con agua, panela, clavo de olor, ishpingo, hojas de naranja, pimienta dulce, hierba luisa durante 5 horas, una vez que estas esten llegando a hervir se coloca el yaco y se ponen en vasijas de barro con forma de pondos.</p>
Agua	10	<i>Litros</i>	
Maíz amarillo	3	<i>Libras</i>	
Chulpi	2	<i>Libras</i>	
Jora	3	<i>Libras</i>	
Canguil	2	<i>Libras</i>	
Trigo	3	<i>Libras</i>	
Cebada	3	<i>Libras</i>	
Panela	1	<i>Unidad</i>	
Ishpingo	9	<i>Unidades</i>	
Clavo de olor	10	<i>Unidades</i>	
Pimienta de dulce	10	<i>Unidades</i>	
Hojas de naranja y arrayan	<i>cn</i>		

Tabla 7.

Resultado de la preparación de las Carnes Coloradas con carne de res.

Ficha de Observación			
Preparación: Carnes Coloradas con carne de res			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Carne de res	2	<i>Libras</i>	1. Licuar ajo, achiote, cebolla paiteña, comino molido, sal, limón, orégano y cerveza. 2. Dejar reposar la carne toda la mañana. 3. Colocar en una paila de bronce cubriendo el adobo para que se cocine y absorba el mismo, una vez seca se pone manteca de cerdo a fuego medio para que se dore. 4. Servir con tostado, mote en leña, empanas de plátano rellenas de queso, salsa de queso y papas cocinadas con cascara.
Ajo	1	<i>Atado</i>	
Orégano	<i>cn</i>		
Manteca	400	<i>Gramos</i>	
Comino molido	<i>Cn</i>		
Cebolla	4	<i>Unidades</i>	
Cerveza	3	<i>Botellas</i>	
Limón	1	<i>Unidad</i>	
Sal	<i>Cn</i>		

Tabla 8.

Resultado de la preparación de las Carnes Coloradas con carne de cerdo.

Ficha de Observación			
Preparación: Carnes Coloradas con carne de cerdo			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Carne de cerdo	2	<i>Libras</i>	1. Licuar ajo, comino, sal achiote, molido y chicha de jora. 2. Marinar la carne de cerdo por aproximadamente 5 horas con el adobo. 3. Secar la carne adobada al sol. 4. Colocar a fuego lento en paila de bronce 5. Las carnes van acompañadas de mote hecho en leña, papas cocinada con cascara, salsa de queso y tostado hecho en la grasa de cerdo.
Comino	<i>Cn</i>		
Sal	<i>Cn</i>		
Ajo	1	<i>Atado</i>	
Cebolla paiteña	<i>Cn</i>		
Achiote entero	10	<i>Unidades</i>	
Chicha de jora	5	<i>Botellas</i>	

Tabla 9.
Resultado de la preparación del Cuy.

Ficha de Observación

Preparación: Cuy			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Cuy	1	<i>Unidad</i>	1.Una vez que el cuy se encuentra pelado y sacado las vísceras, se debe de dejar en un adobo de sal, ajo, cebolla blanca y comino durante 24 horas.
Comino	<i>Cn</i>		
Sal	<i>Cn</i>		
Achiote	<i>Cn</i>		
Ajo	6	<i>Unidades</i>	2.Al día siguiente se debe colocar en un baño de achiote.
Cebolla blanca	2	<i>Unidades</i>	
			3.Poner el cuy al carbón con un palo que le ayude a girar para que se cocine por dentro y se haga la piel crocante por fuera, es importante ir untando el cuy con achiote con una cebolla larga de acuerdo a su cocción.
			4.Una vez listo se sirve con papas cocinadas acompañadas de salsa de maní y huevo duro en una cama de lechuga.

Tabla 10.

Resultado de la preparación de la sopa de Lluspas.

Ficha de Observación			
Preparación: Sopa de Lluspas			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Costilla de res	$\frac{1}{2}$	<i>Kilo</i>	1. Sellar el hueso o costilla de res junto a la cebolla y al ajo en una olla de barro. 2. Colocar agua fría sobre el hueso, es importante que se comience a sacar las impurezas 3. Colocar sal, una pizca de comino y apio. Se debe dejar hervir hasta que la carne de res este suave. 4. Para las bolitas de la sopa, se debe tostar la harina y mezclarla con un poquito de manteca de cerdo, huevo, sal y el líquido del caldo de costilla. 5. Rellenar las bolitas con queso y colocarlas en el caldo.
Cebolla	1	<i>Unidad</i>	
Sal	<i>Cn</i>		
Comino	<i>Cn</i>		
Apio	1	<i>Unidad</i>	
Ajo	1	<i>Atado</i>	
Harina de maíz	$\frac{1}{2}$	<i>Kilo</i>	
Sal	<i>Cn</i>		
Huevo	1	<i>Unidad</i>	
Manteca de cerdo	5	<i>Cucharadas</i>	

Tabla 11.

Resultado de la preparación de las Carnes coloradas con carne de res.

Ficha de Observación			
Preparación: Carnes coloradas			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Carne de res	1	<i>Kilo</i>	1. Licuar cebolla paiteña, ajo, comino, limón, cerveza, sal y achiote en pepa. 2. Marinar la carne de res por 24 horas. 3. Cocinar la carne en manteca de cerdo.
Achiote	15	<i>Gramos</i>	
Sal	<i>Cn</i>		
Limón	5	<i>Gramos</i>	
Chica de jora	½	<i>Litros</i>	
Cebolla paiteña	100	<i>Gramos</i>	
Ajo	50	<i>Gramos</i>	
Comino	<i>Cn</i>		

Tabla 12.
Resultado de la preparación de la Fritada.

Ficha de Observación			
Preparación: Fritada			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Carne de cerdo	1	<i>Kilo</i>	1. Liquar ajo, cebolla, naranja y sal. 2. Marinar la carne con el adobo. 3. Cocinar en agua. 4. Poner manteca de cerdo en una paila de bronce y se le cocina hasta que se seque la parte de exterior de la carne.
Agua	2	<i>Litros</i>	
Naranja	250	<i>Gramos</i>	
Sal	<i>Cn</i>		
Ajo	100	<i>Gramos</i>	

Tabla 13.

Resultado de la preparación del Ají de Zambo.

Ficha de Observación			
Preparación: Ají de zambo			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Pepa de sambo	60	Gramos	En una piedra de moler, primero se tuesta la pepa de sambo después se debe poner ají entero, cilantro, cebolla blanca, sal y unas gotas de limón y posteriormente se procede a moler.
Sal	Cn		
Ají criollo	30	Gramos	
Cilantro	20	Gramos	
Cebolla blanca	100	Gramos	
Limón	60	Gramos	

Tabla 14.

Resultado de la preparación de la Sopa de Cuchicoles.

Ficha de Observación			
Preparación: Sopa de Cuchicoles			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Menudo de cerdo	½	Kilo	1.Lavar bien el menudo del cerdo con hierba buena y sal.
Col verde	50	Gramos	
Limón	100	Gramos	
Papas	½	Kilo	2.Las vísceras se frotan con cal en un canasto de mimbres para sacar las impurezas y por último se lava con limón. 3.Posteriormente se prepara un caldo con col verde y papas.
Hierva buena	50	Gramos	
Sal	Cn		
Cal	Cn		

Tabla 15.
Resultado de la preparación de la Fanesca.

Ficha de Observación			
Preparación: Fanesca			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Arveja	450	Gramos	1. Pelar todos los granos sin excepción. (arveja, frejol tierno, chochos, mellocos, zambo, zapallo, mote, habas). 2. Cocinar los granos separados sin sal, luego en una cacerola a leña cocinar el zampo y el zapallo, es importante colocar agua hasta que cubra los granos. 3. En otra olla se hace un refrito de ajo, cebolla, comino y poco de maní licuado con leche. 4. En una olla grande se pone el refrito, se adiciona leche y de ahí los granos de poco en poco. 5. Cocinar el bacalao con un poco del refrito, un poco de leche y colocar a la fanesca.
Zambo	450	Gramos	
Ajo	50	Gramos	
Sal	Cn		
Zapallo	450	Gramos	
Mote	450	Gramos	
Cebolla	100	Gramos	
Comino	Cn		
Habas	450	Gramos	
Frejol tierno	450	Gramos	
Chochos	450	Gramos	
Mellocos	450	Gramos	
Bacalao	3	Kilos	
Leche	2	Litros	
Maní	25	Gramos	

Tabla 16.

Resultado de la preparación de las Tortillas de Tiesto.

Ficha de Observación			
Preparación: Tortillas de tiesto			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Sal	Cn		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes excepto la sal, esta se debe colocar en agua caliente. 2. Amasar todo en una batea de madera. 3. Colocar queso con achiote y un poco de cebolla blanca. 4. Hacer una bola pequeña con la masa y rellenar con el queso. 5. Colocar en una olla de barro aproximadamente 3 a 4 minutos.
Huevos	3	Unidades	
Harina de maíz	450	Gramos	
Mantequilla	10	Gramos	
Manteca de cerdo	10	Gramos	

Tabla 17.

Resultado de la preparación de los fritos.

Ficha de Observación			
Preparación: Fritos			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Arroz	1	Libra	Hacer arroz, freír la carne con sal y comino. Freír huevo y maduro.
Carne de res	2	Libras	
Huevo	250	Gramos	
Maduro	Cn		
Sal	100	Gramos	

Tabla 18.

Resultado de la preparación del Champús.

Ficha de Observación			
Preparación: Champús			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Mote	100	Gramos	1. Es una bebida que se toma en lugar de la colada morada. 2. Se cocina el mote junto con la harina de maíz, la piña, las hojas de arrayan y la naranjilla. 3. Se endulza con azúcar o panela.
Harina de maíz	2	Libras	
Piña	1	Unidad	
Hojas de arrayan	Cn		
Naranjilla	1	Unidad	
Azúcar	Cn		

Tabla 19.
Resultado de la preparación de la Mazamorra.


Ficha de Observación			
Preparación: Mazamorra			
Ingredientes	Cantidades	Unidades	Procedimiento
Comino	1	Puñado	1.Moler el comino, la sal, el achiote en piedra.
Sal	cn		
Achiote	3	Pepas	2.Adobar la carne de cerdo y dejar al sol de dos a tres días.
Carne de cerdo	1/2	Kilo	
Harina de maíz	100	Gramos	3.Colocamos a la leña una olla con la carne y le adicionamos harina de reventada de maíz con agua para que espese durante un par de horas. Este maíz se obtiene después de tostarle en tiesto.

4. INVENTARIO GASTRONÓMIGO

La siguiente investigación se llevó a cabo a mujeres desde los 50 hasta los 89 años de edad, para conocer la importancia, el rescate, la receta, herramientas y productos de la gastronomía patrimonial de la parroquia Cotacachi. Con esto se pretende cumplir con el objetivo final planteado para el presente estudio. La ficha de levantamiento Patrimonial Gastronómico, se encuentra adaptada al "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)" en el formato A4 "Conocimiento y usos relacionados con la naturaleza y el universo".

4.1. Inventario Gastronómico


Tabla 20. Ficha de registro gastronómico, plato Chicha de Jora.

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO DE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO		
Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de la parroquia San Francisco Cantón Cotacachi		
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia: San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO		
		
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Nombre del Plato: Chicha de Jora	Nombres populares: Aswa Jura	
Grupo Social: Indígenas / Mestizos	Lengua: Kichwa	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia
<p>Bebida ancestral traída desde el Perú, esta era consumida solo por la nobleza Inca. La chicha de jora se ofrecía al Dios sol en el Inti Raymi ya la Pachamama en agradecimiento por las cosechas que van a tener. La historia va desde la época Inca, el descubrimiento de la chicha de Jora se cree que fue gracias al deterioro de bodegas por la lluvia donde se guardaban los granos fermentados. Túpac Yupanqui ordena que estos granos se repartan en los poblados, pero estas al tener un sabor desagradable la convierten en bebida; por otra parte la primera fiesta de la jora se celebró 1960, el club deportivo Nacional inicia la celebración como fiesta de la jora, llevando músicos de los pueblos cercanos, elección de la reina y una feria gastronómica.</p>	<p>Se cree que esta bebida es la unión entre los tres mundos del Ande: El saqlla (naturaleza), Runas (humanos) y wacas (padres creadores)</p>	<p>Mujeres mayores de la comunidad.</p>
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN		
Ingredientes	Nativo	Introducido
Morocho	x	
Maíz Amarillo	x	
Chulpi	x	
Jora	x	
Canguil	x	
Trigo	x	
Cebada	x	
Panela		x
Ishpingo	x	
Clavo de olor		x
Pimenta dulce		x
Hojas de naranja	x	
Hojas de arrayan		x
Hojas de Higuierilla		x

Procedimiento					
Se inicia con la selección de granos, estos se colocan sobre hojas de higuerilla aproximadamente 5 días ayudando al maíz a germinar. Al pasar los días se debe colocar en un cuarto húmedo. Colocar al sol durante 3 a 4 días una vez secos estos se deben moler para hacer harina; tostar tolas harinas en tiesto y mezclar. Es importante no colocar la harina de maíz esta se debe colocar en otra olla con agua por separado. Por ultimo colocar las harinas en una paila con agua, panela, clavo de olor, ishpingo, hojas de naranja, arrayan, pimienta dulce y hierba luisa, dejar hervir mínimo 5 horas. Una vez llegue a ebullición se coloca la harina de maíz o yaco y se embaza en vasijas de barro en un cuarto oscuro; este almacenamiento va a lograr obtener el nivel de fermentación de la chicha. El procedimiento tarda 11 días aproximadamente.					
Fecha o periodo		Detalle de periódicas			
	Anual	Se consume en la fiesta del Inti Raymi, en matrimonios, fiestas patronales, día de los difuntos, semana santa y la fiesta de la Jora			
	Continua				
	Ocasional				
x	Festivo				
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
x	Local	Bebida representativa, originaria y ancestral del cantón cotacachi, la misma se puede encontrar en toda la provincia de Imbabura.			
x	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
x	Padres-hijos	Las mujeres del cantón conocen, elaboran y transmiten la elaboración de esta bebida hacia las hijas.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Se transmite de mujeres mayores a las más jóvenes de la familia.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
x	Alta	Existe lugares comerciales donde se elabora con harinas ya preparas para ahorrar tiempo.			
	Media				
	Baja				
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Ernestina Ana Acosta Proaño		Av. Modesto Peñaherrera y Gonzáles Suárez	(062) 916330	Femenino	82
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
	https://lahora.com.ec/content/cache/49/la-chicha-de-jora-mas-que-una-bebida-imagen-2-2017097093237-682x512.jpg				
9. OBSERVACIONES					
Se puede observar la importancia que tiene esta bebida para el pueblo indígena, no solo tiene un valor cultural para el pueblo, esta represa respeto y agradecimiento a la vida, a la naturaleza y a sus dioses; por otra parte es considerada símbolo en las festividades de la comunidad.					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)					


Tabla 21.

Ficha de registro gastronómico, plato Carnes Coloradas con carne de cerdo.

Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de la parroquia San Francisco Cantón Cotacachi		
FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO		
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia: San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO		
		
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Nombre del Plato: Carnes Coloradas	Nombres populares: Carnes Adobadas, Carnes Rojas	
Grupo Social: Indígenas / Mestizos	Lengua: Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al	Distinción de roles de
Las carnes coloradas era un plato sencillo donde la carne se ahumaba al aire libre y después se cocinaba al carbón, esta era servida con una taza de café. En el año 1930 comienza a tener el nombre de "carne adobada", luego se le conocía como "astilla" por ser una carne muy tostada parecida a la fritada, con el paso de los años los turista han sido quienes le bautizaron como carnes coloradas.	Este plato nace en el hogar de Rafael Unda, su esposa Esther Moreno cada que Rafael llegaba a su hogar después de 8 días de traer panela envuelta en hojas y dejarlas en Otavalo, ella lo esperaba con un potaje milagroso para recuperar fuerzas, este consistía en carnes rojas ahumadas en leña de eucalipto hechas cecinas y puestas luego al carbón, acompañadas de café y yuca traída por el. Al paso del tiempo la receta va a manos de su hija Laura donde empieza a ser un plato símbolo para el cantón.	Esther Moreno de Unda, Laura Unda, Cynthia Gonzáles Unda, Mujeres del cantón Cotacachi.
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN		
Ingredientes	Nativo	Introducido
Leña Eucalipto	x	
Ajo		x
Cebolla Paitaña	x	
Chicha de Jora	x	
Comino		x
Achiote		x
Sal	x	
Carne de cerdo	x	x
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Leña Eucalipto	x	
Piedra de moler	x	
Paila de bronce	x	
Cuchara de Palo	x	


Procedimiento:					
Primero se debe preparar la leña de eucalipto donde se va ahumar la carne de cerdo, una vez lista se prepara un adobo de sal, cebolla perla, chicha de jora, comino, achiote (se debe moler en piedra) y ajo. Se deja macerar la carne mínimo 5 horas. Después se coloca los pedazos de carne macerada a fuego lento en una paila de bronce ayudando a sancochar la carne, por ultimo se aumenta el fuego para que comience a dorarse por fuera se debe ir moviendo con una cuchara de palo.					
Fecha o periodo		Detalle de periódicas			
	Anual	Este plato se consume en todas las festividades de la parroquia y se elabora en grandes cantidades para los fines de semana donde existe mayor turismo.			
	Continua				
x	Ocasional				
x	Festivo				
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
x	Local	Son propias y únicas del cantón cotacachi, el resto de la provincia elabora fritada.			
	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
	Padres-hijos	Creadora Esther Moreno de Unda			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
x	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Paso la receta original a sus hijas y ellas a las mujeres del cantón cotacachi.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
x	Alta	Ninguna			
	Media				
	Baja				
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Cintha Gonzáles Unda		Av. Simón Bolívar y Modesto Peñaherrera	(62)9216802	Femenino	58
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Morales, J. (4 de junio de 2016). En la memoria de los imbabureños perdura el sabor de las carnes coloradas. <i>El telégrafo</i> . Sección regional norte.	https://media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-s/08/cd/81/5d/detalle-del-plato.jpg				
9. OBSERVACIONES					
Este plato es conocido como símbolo de la gastronómica del cantón cotacachi, la familia Unda es conocida a nivel Nacional por su receta al igual que han tenido varios reconocimientos. Al pasar el tiempo esta familia lleva la tradicional receta y procedimiento de elaboración. Para hacer el adobo todos los ingredientes eran molidos en piedra.					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del					

Tabla 22. Ficha de registro gastronómico, plato Carnes coloradas de res.

Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de la parroquia San Francisco Cantón Cotacachi			
FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO			
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN			
Provincia:	Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia:	San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO			
			
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN			
Nombre del Plato: Carnes Coloradas		Nombres populares: Carne Roja, Carne pintada.	
Grupo Social: Indígenas / Mestizos		Lengua: Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)			
Historia del plato		Leyendas o creencias relacionadas al	Distinción de roles de
Plato creado por la familia Unda Moreno. Al momento que el jefe de hogar (Rafael) trabaja fuera del hogar para poder llevar sustento a su familia su esposa Esther le esperaba con un platillo cada 8 días que regresaba a casa el cual llenaba de energía nuevamente a su esposo, al pasar los años la crisis económica empieza atacar a este hogar, es ahí cuando la madre se Esther le empuja a vender este plato de carne ahumada y hecha cecina. A partir de ese momento la elaboración de este plato comenzó a evolucionar introduciendo el color característico de la carne colorada.		Se cree que este plato aportaba energía y la persona quedaba satisfecha para seguir en el trabajo decampo.	Familia Moreno de Unda
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN			
Ingredientes		Nativo	Introducido
Cerveza negra			x
Ajo		x	
Cebolla Paiteña		x	
Comino			x
Achiote			x
Limón		x	
Sal			x
Carne de cerdo		x	
Herramientas:		Ancestral	Moderno
Paila de bronce		x	
Licudadora			x
Leña		x	
Cocina a gas			x


Procedimiento:					
Realizar un adobo de ajo, achiote, cebolla paiteña, comino molido, sal, limón y cerveza por lo generar oscura; todo esto se licua y se deja reposar la carne toda la mañana como mínimo, luego se coloca en una paila de bronce sobre leña, cubriendo el adobo para que se cocine y absorba el mismo, una vez seca se pone manteca de cerdo a fuego medio para que se dore. Por otra parte, se hace tostado, mote en leña, empanas de plátano rellenas de queso, una salsa de queso y papas cocinadas con cascara.					
Fecha o periodo		Detalle de periódicas			
	Anual	Se encuentra en los restaurantes de la zona, en especial los fines de semana. Al ser un plato emblema para el cantón siempre se va a encontrar en las festividades.			
	Continua				
x	Ocasional				
x	Festivo				
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
x	Local	Propias del cantón Cotacachi			
	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
x	Padres-hijos				
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Se transmite de mujeres mayores a las mas jóvenes de la familia.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
x	Alta	Es símbolo gastronómico de todo el cantón.			
	Media				
	Baja				
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Elizabeth Esperanza Proaño Andrade		9 de Octubre, Cotacachi	(62) 915396	Femenino	58
8. ANEXO					
Textos		Fotografías	Videos	Audio	
9. OBSERVACIONES					
Existe variantes al momento de preparar este plato, en algunos locales se colocan ingredientes nuevos de la preparación ancestral, queriendo dar un toque o sabor mas concentrado al adobo. Sin embargo estas ya pierden la identidad cultural. Se considera a la gastronomía propia del cantón como segundo ingreso económico para el mismo después de la parte textil (cuero).					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del					

Tabla 23.
Ficha de registro gastronómico, plato Cuy Asado.

Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de la parroquia San Francisco Cantón Cotacachi		
FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO		
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia: San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO		
		
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Nombre del Plato: Cuy Asado	Nombres populares: Ninguno	
Grupo Social: Indígenas / Mestizos	Lengua: Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al	Distinción de roles de
La crianza del cuy existe desde la época aborígen ya que su domesticación existe desde hace miles de años, El imperio Inca ya consideraba al cuy como alimento. Para la serranía ecuatoriana comienza a ser fuente de ingresos la elaboración de cuy asado, ya que este animal aporta gran cantidad de grasa y proteína, este era consumido en la antigüedad solo en las zonas rurales de la región ya que su crianza es sencilla . Al comenzar la crisis económica de los pueblos rurales estos no podían obtener proteínas diferentes y comienzan la comercialización del cuy como plato de la región.	En el año de 1868 el cantón Cotacachi pasa por un gran terremoto, es ahí que comienza la leyenda del cuy de oro. Se dice que Antonio Cushcaba se hace amigo de este animal y es el mismo que evita un nuevo terremoto al igual que daños a las nuevas cosechas, siendo este quién atrape la energía de la naturaleza y las personas.	Mujeres de las zonas rurales de la Sierra.
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN		
Ingredientes	Nativo	Introducido
Cuy	x	
Ajo	x	
Cebolla Blanca	x	
Comino		x
Achiote líquido		x
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Carbón		x
Palo de metal		


Procedimiento:					
Aliñar el cuy ya sacado viseras y pelado, realizar un adobo de sal, bastante ajo, cebolla blanca y comino durante un día. Al siguiente día colocar el cuy atravesado con un palo de metal y cocerlo sobre carbón. Es importante ir colocando achiote al momento que va rotando, esto se coloca con una rama de cebolla blanca. Una vez listo se sirve con papas peladas y cocinadas acompañadas de salsa de maní y huevo duro en una cama de lechuga.					
Fecha o periodo	Detalle de periódicas				
	Anual	Se consume en la fiestas como el Inti Raymi, San Juan, en matrimonios y en pampa mesas de la parroquia.			
	Continua				
	Ocasional				
x	Festivo				
	Otro				
Alcance	Detalle de alcance				
x	Local	Este plato se elabora en toda la Sierra, suele cambiar de presentación como en Chaltura el cual es frito al igual que sus acompañantes.			
x	Provincial				
x	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
x	Padres-hijos	En la parroquia San Francisco la receta y preparación ha sido indicada por las mujeres cabeza de los hogares.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Va de generación en generación			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
x	Alta				
	Media				
	Baja				
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Marlene Cristina Palacios		10 de Agosto	(62) 911405	Femenino	66
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
ESQUIVEL R.J., 1994. "Criemos Cuyes" IMP Instituto de Investigaciones Sociales IDIS, Cuenca, Ecuador.					
9. OBSERVACIONES					
En la parroquia San Francisco el cuy asado es el segundo plato más comercial, este se elabora solo los fines de semana.					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del					

Tabla 24. Ficha de registro gastronómico, plato Sopa de Illuspas.

Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de la parroquia San Francisco Cantón Cotacachi		
FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO		
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia:	Imbabura	Cantón: Cotacachi
Parroquia:	San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/> Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO		
		
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Nombre del Plato: Sopa de Illuspas	Nombres populares: Caldo de chuspas, caldo de bolas, sopa de bolas de maíz, sopa lluspi, sopa de chuspa, longuitos de maíz	
Grupo Social: Indígena	Lengua: kichwa	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al	Distinción de roles de
Existe un antecedente de "masas de harina de trigo cocinadas en agua" que era consumida por los españoles. A su llegada al nuevo continente, uno refina la harina de maíz mediante molinos hidráulicos, es ahí cuando las mujeres indígenas imitan con esta harina la sopa de los españoles con ciertas variables, introducen la col, el ajo, manteca de cerdo, huevos de gallina, cebolla y costilla de res logrando cambiar por completo una sopa sin sabor a una nueva, comenzaron hacer unas bolitas aplastadas en forma de sombreros con el nombre de "shuspas", luego se comenzó hacer bolitas rellenas de quesillo.	Se cree que este plato al evolucionar por las mujeres indígenas, estas daban a sus maridos como plato principal antes de ir a trabajar por la cantidad de carbohidratos que aporta.	Conquistadores, Mujeres indígenas.
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN		
Ingredientes	Nativo	Introducido
Hueso de cerdo o costilla	x	
Cebolla Perla	x	
Apio	x	
Ajo	x	
Harina de Maíz	x	
Sal	x	
Comino		x
Manteca de cerdo	x	
Queso	x	
Huevo	x	
Papas	x	
Aceite de achiote		x
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Olla de barro	x	
Leña	x	


Procedimiento:					
Primero sellar el hueso o costilla de res junto a la cebolla y al ajo en una olla de barro. Una vez lista colocar agua fría sobre el hueso e ir sacando impurezas, añadir col, sal y apio; dejar hervir y colocar papas. Reservar un poco de caldo para las bolitas. Elaboración de las bolas: hacer un volcán con la harina de maíz, añadir el caldo, sal y comino; hacer una bolitas aproximadamente de 2 a 3 centímetros y rellenar con queso. Colocar estas bolas en el caldo; una vez comiencen a flotar la sopa esta lista.					
Fecha o periodo		Detalle de periódicas			
	Anual	Es consumida por lo general en los hogares, no es una sopa comercial.			
	Continua				
x	Ocasional				
	Festivo				
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
	Local	Se elabora en gran parte de la región Sierra del país como: Quito, Otavalo, Ibarra, Cotacachi, Cotopaxi, Chimborazo.			
	Provincial				
x	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
	Padres-hijos	Españoles a las mujeres Indígenas.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
x	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Mujeres indígenas y mestizas a sus hijas.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
	Alta				
	Media				
x	Baja	El relleno de las bolitas de maíz, suelen ser rellanas de carne de cerdo o res y no como las originales de queso.			
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Rosa Chimbo Perguachi		Imbabura y camino del	-	Femenino	68
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Pazos, J. (2010). Caldo de bolas. <i>Terra incógnita</i> . (66)	http://www.ultimasnoticias.ec/noticias/25768-sopa-bolasdemaiz-receta-salud-comida.html				
9. OBSERVACIONES					
Esta sopa no se encuentra con facilidad en restaurantes de la zona, se elabora en los hogares de la parroquia.					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del					

Tabla 25. Ficha de registro gastronómico, plato Carnes Coloradas de Res.

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO		
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia: San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO		
		
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Nombre del Plato: Carnes Coloradas de Res	Nombres populares: Carne Roja, Carne pintada.	
Grupo Social: Indígenas / Mestizos	Lengua: Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
La familia moreno de unda crea este plato y lo comercializa por fuertes problemas económicos, teniendo una gran acogida sobre el pueblo este al paso de los años se vuelve símbolo gastronómico del catón, sin embargo la familia Proaño esta receta ha cambiado hace varias décadas; iniciando con 2 generaciones anteriores estas han cambiado la carne de cerdo por la de res diciendo que el adobo tradicional se impregna con mayor facilidad en esta proteína. la misma toma mayor sabor de todos los ingredientes para realizar el adobo. No se conoce con exactitud la historia de este cambio solo como ha pasado de generación en generación de la familia antes mencionada.	Se cree que al cambiar la proteína original del plato esta tendrá mayor sabor.	Mujeres de la familia Proaño
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN		
Ingredientes	Nativo	Introducido
Carne de res	x	
Cebolla paitaña	x	
Ajo	x	
Comino		x
Limón	x	
Cerveza negra		x
sal	x	
Achiote en pepa	x	
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Licudora		x
Paila de aluminio		x
Cocina a gas		x

Procedimiento:					
Licuar cebolla paiteña, ajo, comino, limón, cerveza, sal y achiote en pepa. Marinar la carne de res por 24 horas y cortar en pedazos grandes, un a vez pase este tiempo colocar en una paila de aluminio con manteca de cerdo y cocinarla. Se acompaña de empanadas de harina rellena de queso, mote, papas con cascara, queso, aguacate, ensalada de tomate y cebolla.					
Fecha o periodo	Detalle de periódicas				
	Anual	Esta variante de carnes coloradas, es consumida cualquier día de la semana, ya que Janeth es la encargada de la alimentación del personal de la tienda de su esposo.			
x	Continua				
	Ocasional				
	Festivo				
	Otro				
Alcance	Detalle de alcance				
	Local	Se consume en la parroquia San Francisco, en la familia Rivadeneira Proaño .			
x	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
x	Padres-hijos	La receta ha ido desde la abuela hasta la entrevistada.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Ella transmite aun a sus hijas menores la receta familiar.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
x	Alta	Carne de res por la carne de cerdo.			
	Media				
	Baja				
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Sonia Janeth Rivadeneira Proaño		Rocafuerte y 9 de	(62) 913620	Femenino	59
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
9. OBSERVACIONES					
Esta receta cambia la receta propia del cantón, se puede nombrar como una receta familiar.					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)					

Tabla 26.
Ficha de registro gastronómico, plato Fritada.

Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de la parroquia San Francisco Cantón Cotacachi			
FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO			
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN			
Provincia:	Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia:	San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO			
			
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN			
Nombre del Plato: Fritada		Nombres populares: Fritada	
Grupo Social: Indígenas / Mestizos		Lengua: Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)			
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados	
La historia de la fritada va desde inicios del año 1800 donde inicia el colonialismo español hacia pueblos andinos, es aquí donde la introducen el cerdo en la dieta diaria del poblado en donde se comienza a cocinar con varios condimentos. Las mujeres indígenas comienzan a cocinarla en ollas de bronce donde esta carne se seca y finalmente se convierte en fritada, el nombre proviene de la palabra frita.	No existe ninguna	Mujeres Indígenas	
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN			
Ingredientes	Nativo	Introducido	
Carne de cerdo	x		
Ajo	x		
sal	x		
cebolla perla	x		
Naranja	x		
Manteca de cerdo	x		
cerveza negra		x	
Herramientas:	Ancestral	Moderno	
Paila de acero		x	
Licuada		x	
Leña de Eucalipto	x		
Paila de bronce	x		


Procedimiento:					
Licuar todos los ingredientes, una vez listo colocar la carne de cerdo con el adobo y agua; dejar que se sancoche o se cocine por dentro, luego en una paila de acero, colocar la grasa del cerdo en una paila de bronce y pasar la fritada cocinada, aquí va a quedar seca la parte de afuera, se acompaña el plato con mote cocinado, maduro frito, una tortilla de papa y choclo cocinado con queso tierno.					
Fecha o periodo		Detalle de periódicas			
	Anual	La fritada se consume en gran cantidad, cualquier día de la semana y se sirve también en festividades.			
x	Continua				
	Ocasional				
x	Festivo				
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
	Local	Se elabora en toda la región de la Sierra, puede cambiar la forma de prepara l carne. Existe lugares donde la carne no se cocina va directo a la manteca con un poco de agua.			
	Provincial				
x	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
x	Padres-hijos	La receta ha pasado varias generaciones por las mujeres indígenas de la familia.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Sigue la herencia de la receta tradicional hasta sus hijas en la actualidad.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
x	Alta				
	Media				
	Baja				
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Luz María Gualsaquí		Rocafuerte y Juan	-	Femenino	56
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
9. OBSERVACIONES					
La familia de la entrevistada, lleva la elaboración tradicional de Atuntaqui, ya que su abuela nació en la misma y al paso de los años se caso con Miguel y fueron a vivir en la parroquia San Francisco. Siguen las costumbres familiares como les enseño su abuela.					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)					

Tabla 27. Ficha de registro gastronómico, plato Ají de pepa de Zambo.

FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO		
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia: San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO		
		
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Nombre del Plato: Ají de pepa de zambo	Nombres populares: Ají de zambo	
Grupo Social: Indígenas / Mestizos	Lengua: Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
Estudios han demostrado que el ají ya se encontraba hace 6.100 años A.C en la península de Santa Elena. A la llegada de los españoles se sorprenden probar el picante que lleva la comida andina. Los indígenas en el siglo XVII consumían el ají entero como acompañante de sus comidas, este era solo masticado por los mismo. El ají de zambo ya comienza a existir en la nueva década, donde la mezcla de frutas y semillas dan un toque nuevo al ají, este ya se comienza a consumir en forma líquida y como acompañantes de la comida.	Los incas en las ceremonias no podían tener relacione, no podían consumir sal ni ají. Ya que este tiene un valor simbólico para el pueblo. También existe un personaje místico que da origen a uno de hermanos Incas, este se llamaba Uchú Uchú que significa en kichwa ají.	Es muy usual que el ají lo elabore el hombre de hogar.
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN		
Ingredientes	Nativo	Introducido
Pepa de zambo		x
Ají criollo	x	
cilantro	x	
cebolla blanca	x	
sal	x	
Aceite		x
limón sutil	x	
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Piedra de moler	x	
Tiesto	x	
Cocina de gas		x


Procedimiento:					
No puede faltar el ají de pepa de zambo este lo hacemos en una piedra de moler, primero se tuesta la pepa después se debe poner ají entero, cilantro, cebolla blanca, sal y unas gotas de limón y se muele; a esta preparación se le añade un poco de agua hasta que quede espesa. se lleva al fuego por 10 minutos y se agrega un poco de aceite.					
Fecha o periodo	Detalle de periódicas				
	Anual	Se consume a diario, sirve para acompañar las comidas tanto en hogares como en restaurantes.			
x	Continua				
	Ocasional				
	Festivo				
	Otro				
Alcance	Detalle de alcance				
	Local	Esta receta no es originaria del cantón cotacachi, pero la población la adaptado como suya. Se puede encontrar en toda la región Sierra esta preparación.			
	Provincial				
x	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
	Padres-hijos	Esta receta a ser elaborada a nivel Regional la procedencia del saber es muy extensa.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
x	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Se transmite por lo general desde las mujeres a sus hijas.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
	Alta	No tiene una valoración alta, ya que no es símbolo para el cantón. Se le considera más un acompañante para la comida.			
	Media				
x	Baja				
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Luz María Gualsaquí		Rocafuerte y Juan	-	Femenino	56
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Minhcala, f. (15 marzo de 2017). Un producto milenario que tiene diferentes formas de preparación. <i>El tiempo</i> . Región.	https://www.goraymi.com/es-ec/loja/recetas/aji-de-pepa-de-sambo-a47znwdf				
9. OBSERVACIONES					
Este ají es propio de la provincia de Loja, pero a sido adaptado para acompañar varios platos típicos de la sierra ecuatoriana, por su sabor neutro.					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)					

Tabla 28. Ficha de registro gastronómico, plato Colada de Churos.

Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de la parroquia San Francisco Cantón Cotacachi		
FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO		
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN		
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia: San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO		
		
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Nombre del Plato: Colada de churos	Nombres populares: Caldo de churos, caracoles	
Grupo Social: Indígenas / Mestizos	Lengua: Español	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)		
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados
En el siglo XIX se servía una colada en las festividades importantes de los reyes y solo ellos lo consumían. Los indígenas preparaban una colada muy similar llamada "sangu", este tenía maíz, haba y arveja. Al no poder tener acceso a la carne los indígenas mezclaron los churos que crecían en sus plantaciones con la colada. De ahí sale la elaboración de esta colada para la nueva década.	Se cree que compartir este plato el día de los difuntos con los seres queridos en el cementerio, va hacerlos despertar para que sus almas acompañen a su familia y se acompañe de chicha de jora. Se cree que esto va alegrar al espíritu de la persona difunta. Todo esto lleva el nombre de "El churear".	Mujeres Indígenas
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN		
Ingredientes	Nativo	Introducido
Harina de haba	x	
Harina de arveja	x	
Cebolla blanca	x	
Ajo	x	
Cuy		
Comino		x
Churos	x	
sal		x
Limón	x	
Cilantro	x	
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Tiesto	x	
Cocina a gas		x


Procedimiento:					
Se lava los churos 1 día antes, ya que se debe cambiar de agua de 6 a 7 veces, esto va ayudar a retirar toda la tierra del molusco. En cada cambio se deja reposar 1 hora en agua. Una vez limpios se coloca en agua durante la noche para ayudar a desprender la carne. Colocar en una olla agua,, sal y los caracoles hasta que este lo cubra dar un hervor y sacar en agua fría. una vez frio colocar limón, cilantro, cebolla blanca picada y sal. Por otro lado tostar las harinas en tiesto y mezclar. En una olla hacer un refrito de cebolla y ajo, colocar agua y el cuy este se tierra después es solo para que de sabor, es opcional. una vez tome sabor colocar las harinas hasta q espese. se deja a fuego bajo aproximadamente 5 horas.					
Fecha o periodo		Detalle de periódicas			
	Anual	Se consume solo el día de los difuntos. Por lo general se lleva al cementerio para consumirla ahí.			
	Continua				
	Ocasional				
x	Festivo				
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
	Local	Colada elaborada alrededor de la Provincia de Imbabura, es muy típica también de la ciudad de Otavalo.			
x	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
x	Padres-hijos	Receta tradicional la conocen solo las mujeres mayores de los hogares.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Las hijas son las encargadas de seguir con la tradición de la colada.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
x	Alta	Elaboración de la colada con tres harinas: haba, maíz y arveja. Depende del lugar			
	Media				
	Baja				
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
María Alicia Acosta Proaño		Imbabura y parque San Francisco	(62) 915013	Femenino	86
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Libro: Los Otavalo Cultura y Tradición Milenarias	http://elnorte.ec/ibarra/cronica-urbana/43084-delicias-tradicionales-de-finados.html				
9. OBSERVACIONES					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)					

Tabla 29. Ficha de registro gastronómico, plato Sopa de Cuchicoles.

Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de la parroquia San Francisco Cantón Cotacachi			
FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO			
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN			
Provincia:	Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia:	San Francisco	Urbana <input checked="" type="checkbox"/>	Rural <input type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO			
			
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN			
Nombre del Plato: Sopa de Cuchicoles		Nombres populares: Cuchi	
Grupo Social: Indigenas		Lengua: kichwa	
Su ámbito (preparación, producto, festividad)			
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados	
Este plato era elaborado solo por mujeres y se consumía para el traspaso de familias a los nuevos cargos ceremoniales en las fiestas religiosas. Debía ser consumida primero por el jefe de hogar así este llevara fertilidad a su familia. Se consideraba un plato de agradecimiento y nueva fortuna para la familia que tomará el mando.	Existe la creencia que al consumir esta sopa, el hombre será mas fértil y así tendrá varias descendencias.	Hombres jefe de hogar	
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN			
Ingredientes		Nativo	Introducido
Viseras de cerdo			
Menudo de cerdo			
Hierba Luisa			
Sal			
Cal			
Limón			
Col verde			
Papas			
Herramientas:		Ancestral	Moderno
Canasto de mimbre		x	
Tiesto		x	
Olla de acero			x
Cocina a gas			x

Procedimiento:					
Para la a sopa de cuchicoles primero se debe lavar bien el menudo del cerdo con hierba buena y sal. Luego las vísceras se frota con cal en un canasto de mimbre eso saca las impurezas y por último se lava con limón. Una vez limpias estas se rellenan de arroz cocinado y col. Luego se hace un caldo con col verde con las viseras del cerdo con cebolla blanca ajo y coles verdes. esta sopa tomara un color oscuro. se acompaña de maíz tostado, limón y papas cocinadas.					
Fecha o periodo		Detalle de periódicas			
	Anual	Se consume solo en los hogares de la parroquia, en alguna fecha representativa para la familia			
	Continua				
	Ocasional				
	Festivo				
x	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
	Local	Esta sopa se puede encontrar alrededor de la provincia de Imbabura, es muy raro encontrar en restaurantes ya que se considera una comida familiar.			
x	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
x	Padres-hijos	Solo las mujeres llevan a cabo la receta			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
x	Padres-hijos	Las hijas mayores son las encargadas de seguir con la elaboración del plato en mención.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la comunidad		Cambios relevantes en la preparación:			
	Alta				
	Media				
x	Baja	No es una sopa reconocida como herencia patrimonial gastronómica.			
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Rosa Calera Males		9 de Octubre	(62) 9195073	Femenino	58
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Gonzaga, L. (2014). Geografía turística ecuatoriana (2. ed.). Loja	http://elnorte.ec/imagenes/2014/imbabura/11/11/p7.jpg				
9. OBSERVACIONES					
Sopa muy poco conocida y elaborada en todo el cantón cotacachi, esta elaboran solo en ciertos hogares. No es de consumo cotidiano por su larga elaboración.					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)					

Tabla 30. Ficha de registro gastronómico, plato Fanesca.

Fichas de registro para Levantamiento de Patrimonio Gastronómico de la parroquia San Francisco Cantón Cotacachi			
FICHAS DE REGISTRO PARA LEVANTAMIENTO			
1. DATOS DE LOCALIZACIÓN			
Provincia:	Imbabura	Cantón: Cotacachi	
Parroquia:	San Francisco	Urbana <input type="checkbox"/>	Rural <input checked="" type="checkbox"/>
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO			
			
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN			
Nombre del Plato: Fanesca		Nombres populares: Fanesca	
Grupo Social: Indígenas/Mestizo		Lengua: Español	
Subámbito (preparación, producto, festividad)			
Historia del plato	Leyendas o creencias relacionadas al plato	Distinción de roles de género o familia involucrados	
Se remonta a épocas prehispánicas a partir del siglo XVI donde los incas preparaban un plato con las cosechas, el cuál era pesado para poder seguir con las fiestas. Los ingredientes como la leche y el bacahola o el cuy ya fue gracias al periodo de la evangelización donde estos productos fueron introducidos en las familias. Es ahí donde comienza a recorrer este plato por todo el territorio. Considerándose unión entre los indígenas y los españoles durante la conquista.	Al ser el territorio conquistado, comienzan a ver los intercambios culturales entre regiones es así como se introduce el bacalao en la preparación de la misma.	Incas, conquistadores, Evangelistas.	
4. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN			
Ingredientes	Nativo	Introducido	
Arveja	x		
Zambo	x		
Ajo	x		
Sal		x	
Zapallo	x		
Mote	x		
Cebolla	x		
Frejol tierno	x		
Choclo	x		
Mellocos	x		
Bacalao		x	
Leche		x	
Mani		x	
Comino		x	
Habas	x		
Herramientas:	Ancestral	Moderno	
Leña	x		
Olla de barro	x		
Licadora		x	
Olla de aluminio		x	

Procedimiento:					
Pelar todos los granos sin excepción esta lleva arveja, frejol tierno, chochos, mellocos, zambo, zapallo, mote, habas. Cocinar los granos separados sin sal, luego en una cacerola a leña cocinar el zampo y el zapallo se pone el agua hasta que los cubra ya está cuando comience a deshacerse, después en otra olla se hace un refrito de ajo, cebolla, comino y poco de maní licuado con leche, poner al refrito anterior. En una olla grande se pone el refrito se añade leche y de ahí los granos de poco. Cocinar el bacalao con un poco del refrito, un poco de leche y colocar a la fanesca					
Fecha o periodo		Detalle de periodicidad			
	Anual	Se consume en Semana Santa.			
	Continua				
	Ocasional				
x	Festivo				
	Otro				
Alcance		Detalle de alcance			
	Local	Esta sopa se puede encontra alrededor de la provincia de Imbabura, es muy raro encontrar en restaurates ya que se considera una comida familiar.			
x	Provincial				
	Regional				
	Nacional				
	Internacional				
5. PORTADORES /SOPORTES					
Procedencia del saber		Detalle de procedencia			
x	Padres-hijos	Las mujeres mayores son las encragadas de colocar el sabor final.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
	Otro				
Transmisión del saber		Detalle de transmisión			
	Padres-hijos	Toda la familia ayuda en pelar los granos, pero solo las mujeres hijas son las que conocen la receta final.			
	Maestro-aprendiz				
	Centro de capacitación				
x	Otro				
6. VALORACIÓN					
Importancia para la		Cambios relevantes en la preparación:			
x	Alta	En el pueblo de Intag la fanesca se sirve con carne de res salada en lugar de bacalao esta es colocada en salmuera por varios días y secadas al sol			
	Media				
	Baja				
7. INTERLOCUTORES					
Apellidos y nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Ernestina Ana Acosta Proaño		Av. Modesto Peñaherrera	(062) 916330	Femenino	82
8. ANEXO					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
M.Clara Cueva.(2014).La fanesca, historia, cultura y tradición en Ecuador; Recuperado de: https://www.andes.info.ec/es/noticias/actualidad/1/24900	http://revistazonalibre.com/images/2017marzo/30fanesca.jpg				
9. OBSERVACIONES					
La fanesca se consume a nivel nacional en semana santa, ya que este plato representa los 12 apóstoles y también el tiempo de cuaresma, la variante que existe por ejemplo en la parroquia de Imatag se cambia el pescado salado por carne de res salada.					
10. DATOS DE CONTROL					
Entidad investigadora: Universidad de las Américas					
Inventariado por: Diana Estefanía Herrera Morales			Fecha de inventario: 8 / 06 / 2018		
Nota: Esta ficha es adaptada del "Instructivo para Fichas de Registro e Inventario Patrimonio Cultural Inmaterial" del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2011)					

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Como resultado final, se concluye que las recetas tradicionales de la parroquia San Francisco ubicado en el cantón Cotacachi, han ido perdiendo su herencia original, además de que muchas de las mismas han sido modificadas con el paso de los años. Esto ha ocurrido principalmente por dos factores, el primer factor es causado por la emigración, ya que como se pudo observar, la cocina de los hogares o restaurantes están a cargo de las mujeres mayores, esto sucede porque ahora las mujeres deben salir a trabajar o estudiar fuera de la provincia para poder tener ingresos económicos mayores. El segundo factor es la globalización, ya que como se evidencio en las entrevistas realizadas, la población joven desconoce o no tienen el deseo de mantener vivas las tradiciones originales; por querer adoptar conocimientos globalizados, además los usos de herramientas modernas facilitan el trabajo en términos de esfuerzo y tiempo aplicado en la preparación de algún plato, sin embargo, los mismos modifican su preparación original.

Las técnicas ancestrales están presentes en la gran mayoría de preparaciones típicas de la parroquia; la utilización de bronce, barro, leña y madera han logrado que las tradiciones gastronómicas sigan presentes en la actualidad.

La idea de generar una fuente de consulta documentada sobre el patrimonio cultural gastronómico de la Parroquia ha tenido una gran aceptación por parte de los entrevistados, además ha despertado un interés en la gente joven por saber más sobre la complejidad y significado de su identidad tanto gastronómica como cultural.

La presente investigación puede seguir mejorando en el tiempo, después de seguir profundizando sobre los conocimientos y acompañando a las mujeres

mayores que son las responsables activas de mantener estas tradiciones, con la finalidad de lograr la continuidad del legado gastronómico para que estos conocimientos se difundan internamente en la comunidad y externamente en las poblaciones, evitando perder esta herencia cultural.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda dar seguimiento a la información levantada con la finalidad de seguir profundizando y sumando datos importantes a esta fuente de consulta documentada sobre los procesos, técnicas y saberes ancestrales de la parroquia San Francisco, con la finalidad de seguir preservando esta información en el tiempo.

Se recomienda que al momento de analizar o profundizar algún conocimiento ancestral, los mismos se analicen con los participantes activos que son parte del proceso con la finalidad de acortar la curva de aprendizaje y obtener mejores resultados en términos de calidad y veracidad en la información.

Se recomienda que, mediante charlas informativas o reuniones gastronómicas, esta información sea difundida directamente entre la población mayor a la población joven, con la finalidad de despertar el interés por sus propios conocimientos y la importancia de mantenerlos en el tiempo.

Se recomienda seguir investigando todos los platos mencionados en la presente investigación para poder ver su evolución y mejoramiento continuo, con la finalidad de conservar el patrimonio cultural gastronómico.

REFERENCIAS

- Asociación de Municipalidades Ecuatorianas (2016). Reliquia Ecológica y Cultural de los Andes. Recuperado el 25 de agosto del 2017: <http://www.ame.gob.ec/ame/index.php/ley-de-transparencia/67-mapa-cantones-del-ecuador/mapa-imbabura/286-canton-cotacachi>
- Arévalo, J. (2010). El patrimonio como representación colectiva. La intangibilidad de los bienes culturales. Descargado el 26 de mayo del 2017, de http://www.ugr.es/~pwlac/G26_19Javier_Marcos_Arevalo.html.
- Ballart Hernández, J. (2010). Gestión del Patrimonio Cultural. Barcelona: Ariel.
- Bernal Cesar, A. (2010). Metodología de la Investigación. Tercera Edición. Colombia: Pearson.
- Bonilla, E., & Rodríguez, P. (2000). Métodos cuantitativos y cualitativos. Tercera Edición. Bogotá: Editorial Norma.
- Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires. (2002). La Cocina como Patrimonio (in) tangible. Sexta Edición. Argentina.
- Comunidades indígenas de la zona alta del cantón Cotacachi. (2009). Sopas, coladas y dulces. Cotacachi – Ecuador: UNORCAC
- Díaz, María del Carmen. (2010). Criterios y conceptos sobre el patrimonio cultural del siglo XXI. Volumen. (1). Descargado el 26 de mayo del 2017, de <http://www.ubp.edu.ar/wp-content/uploads/2013/12/112010ME-Criterios-y-Conceptos-sobre-el-Patrimonio-Cultural-en-el-Siglo-XXI.pdf>

Daniel Rojas Conejo. (2002). El conflicto entre tradición y modernidad. Descargado el 8 de agosto del 2017 de : <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan045141.pdf>

El Comercio. (2015). Cañar se preparó para el inicio de las siembras. Descargado el 12 de junio del 2017 de : <http://www.elcomercio.com/actualidad/canar-preparo-inicio-siembras-ecuador.html>

EcuRed. (s.f). Cantón Cotacachi. Descargado el 20 del Junio del 2017 de: [https://www.ecured.cu/Cant%C3%B3n_Cotacachi_\(Ecuador\)](https://www.ecured.cu/Cant%C3%B3n_Cotacachi_(Ecuador))

Ecuador Virtual. (2011). Ecuador Virtual Magazine. Descargado el 15 de agosto del 2017 de: http://www.ecuvirtual.com/descargas/ev15_2011.pdf

E. Neirinck J.P. Poulain. (s.f). Historia de la cocina y los cocineros. Descargado el 26 de noviembre del 2017 de: <https://es.slideshare.net/lvera50/historia-delacocinafrancesapdf>

El Norte. (2011). En Imantag comienza el Inti Raymi. Descargado el 20 de junio del 2017 de: <http://www.elnorte.ec/imbabura/cotacachi/7165-en-imantag-inicia-inti-raymi.html>

El Telégrafo. (2016). La carne colorada cuida su condumio original. Descargado el 20 de junio del 2017 de: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/662/1/la-carne-colorada-cuida-su-condumio-original>

GAD Parroquia Imantag. (s.f). Historia de la parroquia. Descargado el 1 de Abril del 2017 de: <http://www.gadimantag.gob.ec/index.php/ct-menu-item-11/ct-menu-item-13>

GAD Parroquia Imantag. (2015). Plan de desarrollo y ordenamiento Territorial. Descargado el 20 de Junio del 2017 de: http://gadimantag.gob.ec/images/PLAN_DE_DESARROLLO_Y_ORDEN_AMIENO_TERRITORIAL_IMANTAG1.pdf

GAD Parroquia Imantag. (s.f). Comidas Típicas. Descargado el 20 de Junio del 2017 de: <http://gadimantag.gob.ec/index.php/ct-menu-item-53/ct-menu-item-57>

Gallardo de la Puente, C. (2012). Ecuador Culinario. Quito – Ecuador: Ediecuatorial.

Hinostroza, R. (2006). Primicias de cocina Peruana. España: Everest, S.A.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (s.f). Cantón Cotacachi. Descargado el 10 de Diciembre del 2017 de: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Fasciculos_Censales/Fasc_Cantonales/Imbabura/Fasciculo_Cotacachi.pdf

Investigación y Ciencia. (2010). Historia de la Gastronomía Mundial. Descargado el 18 de Noviembre del 2017 de: <http://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/informe-especial-salvar-la-tierra-506/el-origen-de-la-cocina-434>

Instituto Superior en Gastronomía. (s.f). El origen de la cocina. Descargado el 8 de Noviembre del 2017 de: <http://www.isgsaborpatagonico.com.ar/material/CUATRIMESTRE1/Historia-Gast-Mundial.pdf>

Javier Aguilar Icaza. (s.f). La cocina y la comida. Descargado el 4 de Junio del 2017 de: https://books.google.com.ec/books?id=x4_tT_-jkRgC&pg=PA81&lpg=PA81&dq=descubrimiento+del+fuego+historia+para+la+cocina&source=bl&ots=PAvE01Bcgm&sig=hWGy3ckH2VaGQ49FvaTk3DbZyAs&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiloJXky7fXAhWI6iYKHW0aAWM4ChDoAQgqMAE#v=onepage&q=descubrimiento%20del%20fuego%20historia%20para%20la%20cocina&f=false

La Hora. (2011). La Jora, una bebida ancestral de Cotacachi. Descargado el 20 de Julio del 2017 de: <https://lahora.com.ec/noticia/1101195986/la-jora-una-bebida-ancestral-de-cotacachi>

La Hora. (2012). El Yamor y la Jora explotan en la provincia de Imbabura. Descargado el 20 de Julio del 2017 de: <https://www.lahora.com.ec/noticia/1101386284/el20yamor20y20la20jora2020e28098explotane2809920en20la20provincia20de20imbabura>

Mamani Muñoz, F.(2001). Síntesis histórica de la cultura Aymara. Bolivia: Centro de Ecología y Pueblos Andinos CEPA.

Ministerio de Cultura y Patrimonio.(s.f).Chuchuca. Descargado el 20 de Julio del 2017 de: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Chuchuca>

Ministerio de Cultura y Patrimonio.(s.f).El patrimonio gastronómico del Ecuador se difundió en Yachay. Descargado el 12 de Junio del 2017 de: <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/el-patrimonio-gastronomico-del-ecuador-se-difundio-en-yachay/>

Ministerio de Cultura y Patrimonio.(s.f). Fortalecer la identidad Nacional y la Interculturalidad. Descargado el 12 de Junio del 2017 de: <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/valores-mision-vision/>

Molano, O. (2007). Identidad cultural un concepto que evoluciona. Descargado el 10 de junio del 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/675/67500705.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (s.f.) ¿ Que es Patrimonio Cultural Inmaterial? Descargado el 10 de junio del 2017 de <https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>

Plan Nacional para el Desarrollo de Cocinas Patrimoniales del Ecuador. (2014). II Congreso Continental de Cocinas Patrimoniales. Ecuador: CANVAS Publicidad.

Querol María, Á. (2010). Manual de gestión del Patrimonio Cultural. Madrid: Edit. Akal.

Quito, Instituto Metropolitano de Patrimonio. (2015). Fiesta del Equinoccio. Descargado el 18 de Junio del 2017 de: <http://www.patrimonio.quito.gob.ec/index.php/difusion/actualidad/289-fiesta-del-equinoccio>.

Ramírez, Marleni y Williams, D. (2003) . Guía Agro-Culinaria de Cotacachi, Ecuador y alrededores. Cali – Colombia: Feriva

Raúl Clemente Cevallos. (2017). La cosmovisión andina en Cotacachi. Descargado el 13 de Julio del 2017 de: https://issuu.com/utnuniversidad/docs/ebook_cotacachi_20digital

Secretaría Nacional de planificación y desarrollo. (2013). Plan Nacional del buen vivir. Descargado el 13 de Mayo del 2017, de <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivos-nacionales-para-el-buen-vivir>.

Torre, A. (2009). Patrimonio Cultural Inmaterial: Conceptualización, Estudio, Legislación y Virtualidad. Buenos Aires: Editorial Centro de Proyectos y Estudios Interdisciplinarios / CePEI.

UNESCO. (s.f.). ¿Qué es el Patrimonio Cultural Inmaterial? España.

Unigarro Solarte, C. (2010). Patrimonio Cultural Alimentario. Descargado el 10 de junio del 2017 de: <http://www.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52870.pdf>

Virginia, D. Nazarea, Juana Camacho y Natalia Parra. (2006). Kawsankapak Rikuchiykuna: Antikunamanta Ninapatapi Kunakuykuna, Yacharishkakunapash. Primera Edición. Quito – Ecuador: ABYA-YALA

ANEXOS

ANEXO 1. Fotografía de la Iglesia matriz de la parroquia San Francisco (2018).



ANEXO 2. Fotografía de la Asamblea de Unidad de Cotacachi (2018).



ANEXO 3. Fotografía de la Plaza principal de la parroquia San Francisco (2018).



ANEXO 4. Fotografía de la ruta del conocimiento cantón Cotacachi (Turismo, 2018).



ANEXO 5. Señora Luz, ayudante de casa de la señora Alicia Acosta. (2018).



ANEXO 6. Danzantes, inicio del Inti Raymi. (Junio, 2018).



ANEXO 7. Danzantes, inicio del Inti Raymi. (Junio, 2018)



ANEXO 8. Danzantes, inicio del Inti Raymi. (Junio, 2018).



ANEXO 9. Danzantes, inicio del Inti Raymi. (Junio, 2018).



