

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Maestría en Gastronomía

**Recopilación y trascendencia de los envueltos más representativos de la
Sierra ecuatoriana como aporte para la promoción del turismo cultural
gastronómico**

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Magíster
en Gastronomía con mención en
Administración de Alimentos y
Bebidas

Autor:

María Fernanda Padilla Palacios

Director:

Verónica Cristina Heras Barros

ORCID: 0000-0003-2569-0151

Cuenca, Ecuador

2023-03-27

RESUMEN

El propósito de este trabajo de investigación radicó en generar información acerca de los envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana, pues se ha podido determinar que algunas recetas tradicionales se están perdiendo, y otras no cuentan con un registro regulado de procesos de elaboración. La investigación fue de tipo documental y experimental, fundamentada inicialmente en la información que se obtuvo de un análisis bibliográfico y posteriormente validada con entrevistas realizadas a expertos, lo que permitió desarrollar seis recetas de envueltos previamente seleccionados. Estas recetas parten por conocer el contexto histórico de cada envuelto, seguido de valoraciones técnicas para su registro de procesos; información que ha sido recogida en una ficha técnica. Como parte de la validación se realizó una aplicación experimental de tres de estos envueltos, además de realizarse una promoción mediante la publicación de contenidos en las páginas oficiales del Ministerio de Turismo Zonal 6. Los resultados, ponen en evidencia la importancia de la promoción de contenidos para promover el turismo cultural gastronómico, aportando tanto al sector turístico, educativo, y también a pequeños emprendimientos. De este modo, a través de la red social Twitter del Ministerio de Turismo Zonal 6, se difundieron todas las recetas; de igual forma, un emprendimiento privado puso a prueba tres de las seis recetas de envueltos, cuyos resultados demostraron por una parte la validez de la ficha técnica de la receta y por otra, la necesidad de contar con mayor apoyo para el rescate de aspectos patrimoniales inmateriales.

Palabras clave: gastronomía tradicional del Ecuador, envueltos, promoción turística gastronómica



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

ABSTRACT

The purpose of this research work was to generate information about the most representative wraps of the Ecuadorian highlands, since it has been determined that some traditional recipes are being lost, and others do not have a regulated record of production processes. The research was documentary and experimental, based initially on information obtained from a bibliographic analysis and later validated throughout interviews with experts, which lead to the development of six previously selected wrap recipes. These recipes start by knowing the historical context of each wrapper, followed by technical evaluations to record the processes; information that has been collected in a technical file. As part of the validation, an experimental application of three of these wraps was carried out, in addition to spread this information through publications in the official pages of the Ministry of Tourism Zone 6. The results show the importance of the promotion of contents to promote cultural and gastronomic tourism, contributing to the tourism and educational sector, as well as to small enterprises. In this way, through the social network Twitter of the Ministry of Tourism Zone 6, all the recipes were disseminated; likewise, a private enterprise tested three of the six recipes for wraps, whose results demonstrated on the one hand the validity of the recipe data sheet and on the other hand, the need for more support for the rescue of intangible heritage aspects.

Keywords: traditional gastronomy of Ecuador, wrapped, gastronomic tourism promotion



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos.....	14
Introducción.....	15
Metodología	16
CAPITULO I	18
Características y tradiciones alimenticias de la Sierra ecuatoriana	18
1.1. Antecedentes	18
1.2. Sierra ecuatoriana y sus tradiciones gastronómicas	19
1.2.1. Los Quito-Cara/Los Cara.....	19
1.2.2. Los Pazaleos	21
1.2.3. Los Puruháes.....	22
1.2.4. Los Cañaris.....	23
1.2.5. Los Paltas	25
1.2.6. Los Saraguros	26
1.2.7. Los Afrodescendientes del Chota y Mira	27
1.3. Provincias de la Sierra ecuatoriana.....	29
1.4. Descripción de envueltos representativos	35
1.4.1. Composición general de un envuelto	36
1.4.1.1. Masa	36
1.4.1.2. Relleno/Condumio	37
1.4.1.3. Las hojas.....	38
1.4.1.3.1. Hojas de achira.....	38
1.4.1.3.2. Hojas tiernas y secas de la mazorca	39
1.4.1.3.3. Hojas tiernas de la planta de maíz.....	40
1.4.1.3.4. Hojas de huicundo	40
1.5. Método de cocción: características técnicas	41
1.6. Los envueltos desde lo ancestral y su transcendencia para el turismo local.....	42
CAPÍTULO II	45
Trascendencia de los envueltos de la Sierra ecuatoriana	45
2.1. Elementos trascendentales en la historia de la elaboración de los envueltos de la Sierra ecuatoriana y su permanencia en la gastronomía local.....	46
2.2. Envueltos representativos de la Sierra ecuatoriana. Antecedentes.....	46
2.2.1. Descripción de los envueltos seleccionados	50
2.2.1.1. Arepas de zapallo	50
2.2.1.1.1. Tradición	50
2.2.1.1.2. Ingredientes y elaboración	50

2.2.1.1.3. Contraste de recetas	53
2.2.2. Chiviles.....	53
2.2.2.1. Tradición	53
2.2.2.1. Ingredientes y elaboración	55
2.2.2.2. Contraste de recetas	57
2.2.3. Chumales.....	58
2.2.3.1. Tradición	58
2.2.3.2. Ingredientes y elaboración	59
2.2.3.3. Contraste de recetas	61
2.2.4. Tamales de harina de maíz	62
2.2.4.1. Tradición	62
2.2.4.2. Ingredientes y elaboración	63
2.2.5.3. Contraste de recetas	68
2.2.5. Tamales de zambo	68
2.2.5.1. Tradición	68
2.2.5.2. Ingredientes y elaboración	69
2.2.5.3. Contraste de recetas	71
2.2.6. Timbulos	71
2.2.6.1. Tradición	71
2.2.6.3. Ingredientes y elaboración	73
2.2.6.3. Contraste de recetas	75
CAPÍTULO III	76
Estrategia para la promoción turística gastronómica de los envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana.....	76
3.1. Tendencias globales de desarrollo del turismo gastronómico.....	76
3.1.1. El territorio de desarrollo del turismo gastronómico	76
3.1.2. Los recursos que conforman el producto de turismo gastronómico.....	77
3.1.3. Importancia del Patrimonio Cultural en el turismo gastronómico	78
3.2. Promoción turística gastronómica.....	78
3.3. Estrategia para la promoción turística gastronómica de los envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana.....	79
3.4. Registro técnico y divulgación de contenidos como estrategia de promoción turística gastronómica de los envueltos de la Sierra ecuatoriana	80
3.4.1. Ciclos de estandarización.....	80
3.4.1.1. Establecimiento de operación estándar	80
3.4.1.2. Procesos de transformación.....	81
3.4.1.3. Fichas Técnicas.....	81
3.5. Desarrollo de la promoción turística.....	96
3.5.1. Validación y evidencias de promoción turística	97
CAPITULO IV.....	107

UCUENCA

Conclusiones y recomendaciones.....	107
Referencias	115
Anexos	117

Índice de figuras

Figura 1 Los Quitu-Cara/Los Cara	20
Figura 2 Los Pazaleos	22
Figura 3 Los Puruháes	23
Figura 4 Los Cañaris	25
Figura 5 Los Paltas	26
Figura 6 Los Saraguros	27
Figura 7 Los Afrodescendientes del Chota y Mira	28
Figura 8 Masa	37
Figura 9 Relleno/Condumio	38
Figura 10 Hojas de achira.....	39
Figura 11 Hojas tiernas de mazorca	39
Figura 12 Hojas secas de mazorca.....	40
Figura 13 Hojas tiernas de la planta de maíz.....	40
Figura 14 Hojas de huicundo.....	41
Figura 15 Mapa de envueltos más representativos de las provincias de la Sierra Ecuatoriana, según autoras Moya y Unigarro	47
Figura 16 Arepas de zapallo.....	50
Figura 17 Tipos de envoltura chiviles.....	55
Figura 18 Elaboración de tamales de harina de maíz “Delicias De Ana”	63
Figura 19 Timbulos “Delicias DelAna”	72
Figura 20 Promoción turística.....	79
Figura 21 Formato de estructura de ficha técnica	82
Figura 22 Chiviles. Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador	97
Figura 23 Chiviles. Imagen Ecuador Travel	98
Figura 24 Chiviles. Imagen Twitter Ministerio de Turismo	98
Figura 25 Chumales. Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador.....	99
Figura 26 Chumales. Imagen Ecuador Travel	99
Figura 27 Chumales. Imagen Twitter Ministerio de Turismo	100
Figura 28 Arepas de zapallo. Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador.....	100
Figura 29 Arepas de zapallo. Imagen Ecuador Travel.....	101
Figura 30 Arepas de zapallo. Imagen Twitter Ministerio de Turismo	101
Figura 31 Timbulos. Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador	102
Figura 32 Timbulos. Imagen Ecuador Travel	102
Figura 33 Timbulos. Imagen Twitter Ministerio de Turismo.....	103
Figura 34 Tamales de zambo. Imagen Ecuador Travel.....	103

UCUENCA

Figura 35 Tamales de maíz. Imagen Ecuador Travel.....	104
Figura 36 Tamales de zambo y de maíz. Imagen Twitter Ministerio de Turismo.....	104
Figura 37 VISITAS TWITTER 13-03-23.....	105
Figura 38 Chiviles elaborados en Delicias Lupita con receta proporcionada por tema de investigación	106
Figura 39 Horno de leña. Cocción de arepas de zapallo (Patate-Tungurahua).....	109
Figura 40 Hojas de pucón (hojas secas del maíz)	109

Índice de tablas

Tabla 1 Referencia de consumo de envueltos en pueblos aborígenes del Ecuador según Moya.....	28
Tabla 2 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Carchi	30
Tabla 3 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Imbabura.....	30
Tabla 4 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Pichincha	31
Tabla 5 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Cotopaxi.....	32
Tabla 6 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro y Cuvi. Tungurahua.....	32
Tabla 7 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Bolívar.....	33
Tabla 8 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Chimborazo ..	33
Tabla 9 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro y Cuvi. Cañar .	34
Tabla 10 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro y Cuvi. Azuay.	34
Tabla 11 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Loja	34
Tabla 12 Envueltos más representativos	35
Tabla 13 Envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana	49
Tabla 14 Arepas de Zapallo 1. Ministerio de Turismo	51
Tabla 15 Arepas de Zapallo 2. Recorrido por los Sabores del Ecuador	51
Tabla 16 Arepas de Zapallo 3. Entrevista a experta ejecutora.....	52
Tabla 17 Chiviles 1. Viejos Secretos de la Cocina Cuencana.....	55
Tabla 18 Chiviles 2. Glosario del Patrimonio cultural inmaterial de Azuay	56
Tabla 19 Chiviles 3. Entrevista a experta ejecutora.....	56
Tabla 20 Chumales 2. Cocina Moderna.....	60
Tabla 21 Chumales 3. Entrevista a experta ejecutora	60
Tabla 22 Tamales de harina de maíz 1. Cocina Moderna.....	63
Tabla 23 Tamales de harina de maíz 2. Viejos Secretos de la Cocina Cuencana	64
Tabla 24 Tamales de harina de maíz 3. Experta ejecutora	67
Tabla 25 Tamales de zambo tierno 2. Video	70
Tabla 26 Tamales de zambo tierno 3. Experta ejecutora	70
Tabla 27 Timbulos 1. Ashanga. Cocina Morlaca	73
Tabla 28 Timbulos 2. Viejos Secretos de la Cocina Cuencana.....	74
Tabla 29 Timbulos 3. Experto ejecutor.....	75
Tabla 30 Descripción de ficha técnica.....	82
Tabla 31 Ficha Técnica Arepas de Patate	84
Tabla 32 Ficha Técnica Miel de panela.....	85

Tabla 33 Ficha Técnica Chiviles.....	86
Tabla 34 Ficha Técnica Tamal de zambo	87
Tabla 35 Ficha Técnica Condomio tamal de zambo.....	88
Tabla 36 Ficha Técnica Timbulos.....	89
Tabla 37 Ficha Técnica Miel de panela timbulo.....	90
Tabla 38 Ficha Técnica Tamal de harina de maíz.....	91
Tabla 39 Ficha Técnica Fondo de cerdo.....	92
Tabla 40 Ficha Técnica Condomio tamal de maíz.....	93
Tabla 41 Ficha Técnica Chumal.....	94
Tabla 42 Ficha Técnica Mallorca.....	95
Tabla 43 Descripción de ingredientes y procesos de elaboración de chumales	111

Índice de anexos

Anexo A Entrevista realizada al Dr. Juan Martínez	117
Anexo B Entrevista realizada a la Sra. Nydia Vásquez	117
Anexo C Horno de leña Arepas de Zapallo. Consuelo Caicedo.....	118
Anexo D Entrevista Sra. Consuelo Caicedo. Patate - Tungurahua.....	118
Anexo E Ingredientes usados propuesta envuelto "Arepas de Zapallo"	119
Anexo F Entrevista a la Sra. Leonor Piña	121
Anexo G Presentación chiviles.....	121
Anexo H Ingredientes y procesos empleados en la propuesta de envuelto "Chiviles"	122
Anexo I Entrevista a Mateo Chica	123
Anexo J Elaboraciones "Delicias delAna". Timbulos y Tamales de maíz	123
Anexo K Ingredientes y procesos empleados en la propuesta envuelto Timbulos y Tamales de maíz	124
Anexo L Ingredientes y procesos empleados en la propuesta envuelto Chumales	126
Anexo M Ingredientes y procesos empleados en la propuesta envuelto Tamales de Zambo	127
Anexo N Solicitud al Ministerio de Turismo.....	127
Anexo O Entrevista realizada a la Srta. Eduarda Uyunkar	128
Anexo P Audio de la entrevista a la Lcda. María Caridad Sotomayor. Tradición familiar....	128
Anexo Q Enlace páginas Ministerio de Turismo	128
Anexo R Formato de entrevistas realizadas a expertos historiadores y ejecutores	131

DEDICATORIA

El ser persistente a pesar de los obstáculos que se presentan en el camino, fue la enseñanza que mis padres me inculcaron. Justamente a ellos, que ya no están, pero que a través de cada momento especial se encuentran presentes en mi vida. A mis papas Jorge e Isabel, los llevo siempre en mi corazón.

A mi familia, quienes han sido mi soporte y mi aliento. Mis hijos Luis Miguel y María Isabel, por ser en este momento de nuestras vidas, profesionales ejemplares. De forma especial a mi esposo Luis, quien de manera incondicional siempre me brinda su apoyo.

La gratitud se convierte en el sentimiento para recordar que no estamos solos en este mundo, existen personas que están en nuestra vida en el momento preciso.

Y es así que extendiendo mi gratitud sincera a todos quienes me brindaron su apoyo para que este trabajo tenga sentido y sobre todo se llegue a cumplir. Lo que en un momento fue un objetivo, ahora se convierte en una forma más de entender y amar lo que hago.

A la PhD. Verónica Heras quien supo guiarme y brindarme de manera desprendida y profesional todos sus valiosos conocimientos.

A la Mgtr. Marlene Jaramillo, que desde el inicio de mis pasos por esta hermosa profesión ha estado apoyándome de manera sincera en mi camino por la Universidad de Cuenca.

Al Dr. Juan Martínez y la señora Nidya Vázquez por ser tan generosos y compartir conmigo sus valiosos saberes.

A Consuelo Caicedo, Leonor Piña, Mateo Chicaiza, María Caridad Sotomayor y Eduarda Uyunkar, por su apoyo y guía para la ejecución de las recetas desarrolladas.

A los Ingenieros Jairo Martínez y Felipe Cardoso que, a través del Ministerio de Turismo, colaboraron de manera valiosa a que este trabajo cumpla con todo lo propuesto.

A mi familia, mis hermanos, mis amigos por estar ahí, brindándome aliento y apoyo.

A Dios por estar presente en mi vida y en el desarrollo de este trabajo, a través de todas las personas mencionadas.

Objetivo general

- ❖ Recopilar recetas de los envueltos más representativos de la Sierra Ecuatoriana como aporte para la promoción del turismo cultural gastronómico.

Objetivos específicos

- ❖ Identificar las características y tradiciones alimenticias de la Sierra Ecuatoriana, para referenciar procesos de elaboración tradicional de los envueltos de esta región.
- ❖ Determinar la trascendencia de los envueltos más representativos de la Sierra Ecuatoriana.
- ❖ Establecer una estrategia para la promoción turística gastronómica de los envueltos de la Sierra Ecuatoriana.

Introducción

La recopilación y trascendencia de los envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana como aporte para la promoción del turismo cultural gastronómico es el tema de este trabajo de investigación. Este surge como la necesidad de aportar a la cultura gastronómica mediante la difusión de contenidos relacionados.

Ecuador es un país rico en productos y posee una importante cultura gastronómica diversa, una de ellas gira alrededor de la elaboración de los envueltos, preparaciones con origen ancestral que han ido tomando varias aristas en cuanto a sus procesos, pues estos no difieren del resto de elaboraciones tradicionales que surgen con raíces propias.

Con el transcurso del tiempo estas preparaciones se han convertido en el resultado del sincretismo gastronómico, propio de la mezcla de varias culturas. Algunas de ellas se mantienen, sin embargo, otras ya no son replicadas o su forma de reproducción es compleja debido a la falta de información respecto a ellas.

Este particular responde a varias circunstancias, como recetas que se van perdiendo conjuntamente con aquellas personas conocedoras del saber; procesos que no son desarrollados de forma continua, pues no guardan regulación entre ellos, o porque la globalización ha puesto importancia a otro tipo de productos dando como resultado la pérdida de tradición que identifica la cultura de un pueblo.

Por otra parte, en la actualidad el turismo se ha convertido en una herramienta para potenciar la economía local. Es por ello que los contenidos de este trabajo se convierten en un aporte para que tanto la historia como los procesos de elaboración de seis envueltos lleguen a fortalecer ciertos espacios de promoción turística mediante información sustentada.

En los primeros capítulos de la tesis se parte por obtener datos documentados, con la finalidad de determinar de manera clara y fundamentada cuáles son los envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana. Estas referencias se obtienen mediante el contraste de información proporcionada por las autoras Catalina Unigarro y Alba Moya, lo que facilita determinar aquellos envueltos de mayor representatividad en diez provincias de la región Sierra.

En el tercer capítulo del documento, se describen las entrevistas realizadas a historiadores y expertos ejecutores, se logra determinar el material que se puede usar para el desarrollo de los contenidos de tipo histórico y procedimental, para la elaboración de los seis envueltos

seleccionados. Esta información lleva a definir ciertas características que marcan detalles de la evolución de la tradición en cada entorno geográfico y de su preparación.

Finalmente, cuando estos procesos han sido registrados y reforzados con contenidos de índole cultural, se los difunde a través de la sección de promoción turística del Ministerio de Turismo Zonal 6, Viaja Ecuador y sus redes sociales en Twitter y Facebook, con el objetivo de llegar al sector turístico y aportar con la tradición y procesos regulados de elaboración de los envueltos seleccionados. En estas páginas se puede observar detalles sobre la culturalidad de estas elaboraciones, dosificaciones, ingredientes, procesos estandarizados y fotografías de referencia del producto terminado. Información que está detallada en el Capítulo 4.

Además, se considera importante evidenciar mediante validación de resultados tres de las seis recetas propuestas, esto a través de la aplicación de procesos estandarizados, en un emprendimiento de venta de envueltos. Este proceso se lleva a cabo luego de la entrega de contenidos a la propietaria del negocio, quien aplica tanto ingredientes como dosificaciones y procesos para obtener tres productos con características propias.

Luego de finalizar y cumplir con el objetivo principal, se puede determinar que la promoción turística gastronómica como estrategia para preservar la cultura, se convierte en un medio a través del cual se puede llegar a varios sectores, con la finalidad de mantener la tradición y el patrimonio alimentario de un pueblo.

Metodología

El presente trabajo de investigación es de tipo Histórico-Experimental, un análisis que permitirá evaluar y sintetizar datos que posibiliten llegar a obtener conclusiones válidas, mediante un enfoque cualitativo, proponiendo desarrollar una estrategia para la promoción del turismo gastronómico.

Mediante la aplicación del método deductivo inicialmente se realizará un análisis general de información de orden bibliográfico, además, la que se obtenga del resultado de entrevistas realizadas a expertos en el tema. Luego se llegará a determinar conclusiones particulares del objeto de estudio (promoción turística de seis envueltos más representativos de la Sierra Ecuatoriana), lo cual permitirá definir el camino a seguir, mediante la guía de objetivos planteados.

Para el cumplimiento de objetivos se emplearán herramientas como entrevistas semiestructuradas, las que de forma flexible facilitarán aplicar un cuestionario con la opción

UCUENCA

de abordar ciertos temas que no se definan, o no se describen en documentos bibliográficos, pero que se consideren un aporte para el desarrollo de la investigación. El enfoque para el avance de este trabajo se basará en la toma de muestras de hechos mediante el aporte de un grupo significativo de expertos en la tradición gastronómica de la elaboración de envueltos. Paralelamente se llevará a cabo procesos de observación de campo de forma estructurada, mediante el respaldo de fichas que permitan realizar de manera sistemática el registro de los procesos explorados desde el campo de acción, buscando la descripción de la historia y elaboración del objeto en estudio.

Este trabajo mediante un enfoque de tipo experimental, a través de la estandarización de procesos precisará las técnicas culinarias que forman parte del desarrollo de elaboraciones tradicionales de envueltos, plasmándolas en los documentos que han sido seleccionados para este registro, realizando conjuntamente un análisis de definiciones de las técnicas gastronómicas utilizadas

CAPITULO I

Características y tradiciones alimenticias de la Sierra ecuatoriana

1.1. Antecedentes

La biodiversidad en el Ecuador marca significativamente las características y sus tradiciones alimentarias, sumando a esto el sincretismo cultural que es el que define de manera importante la realidad alimentaria del país (Unigarro Solarte, 2010).

Según el enfoque de alimentación que mantiene el Ecuador, se puede reconocer las cuatro regiones definidas desde esta perspectiva. Una de ellas, la región Sierra, se ve representada por el maíz, la papa y el cuy. El maíz al ser un producto versátil, puede ser empleado en diversas elaboraciones gastronómicas, como por ejemplo la harina que se obtiene de éste, con la que se elaboran tamales, panes, tortillas, quimbolitos, chigüiles, chichas, champús, entre otros (Pazos Barrera, 2017).

Los detalles expresados desde los saberes y prácticas alimentarias de las diversas culturas del Ecuador se plasman en elaboraciones que definen de manera clara y asertiva a dichas poblaciones, las que a pesar que se ven expuestas a cambios generados por la colonización y la globalización, se mantienen aferrándose a sus raíces, sin olvidar su esencia.

En ese sentido, “por tratarse de pueblos y sociedades en contacto son muy importantes las influencias, aunque estas no llegan a eliminar la tradición” (Pazos Barrera Julio, 2017, p.27). Sin embargo, el autor resalta que esto puede provocar dos tensiones: Una a resguardar la tradición, mediante la aplicación de protocolos; y dos a mantener una posición un tanto abierta ante el intercambio cultural.

A pesar que, la región Sierra del Ecuador fue la zona en donde se concentró con mayor fuerza y tiempo el proceso de colonización española, es la región cuyos pueblos se aferran con perseverancia y convicción a conservar su identidad cultural en todos los espacios, incluyendo el alimentario. Todo esto como una expresión de identidad y resistencia a las imposiciones generadas por la colonización.

Disponer de un estudio sobre los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas y afrodescendientes en el país constituye una gran oportunidad de recuperar la memoria, de conocer y sensibilizar sobre la riqueza que ofrecen las culturas [...] para lograr equidad y sostenibilidad alimentaria en la comunidad, dentro de un marco de íntima relación y respeto al entorno. (Moya Alba, 2010, p. 6)

La situación geográfica privilegiada del Ecuador coloca a dicho territorio en una posición que permite que los pueblos puedan disponer de gran variedad de productos alimenticios, y que conjuntamente con la riqueza cultural en técnicas de siembra y de elaboración, contar con elaboraciones no solo como un aporte nutricional, sino también cultural. La forma de alimentarse marcó algunos principios.

La íntima relación que los pobladores nativos mantenían con la Pacha Mama, se convirtió en la base de su forma de vida [...] la diversidad de productos, la agricultura basada en técnicas de rotación, los saberes y formas de alimentarse. Todo vinculado con una conexión entre el individuo, la madre tierra y deidades expresados en sus mitos, ceremonias y formas de organización social. (Moya Alba, 2010, p. 7)

1.2. Sierra ecuatoriana y sus tradiciones gastronómicas

Moya (2010) expresa que la identidad de los pueblos indígenas de la Sierra ecuatoriana trata de mantenerse, por ello, es importante considerarla el momento de conceptualizar y saber acerca de sus tradiciones alimentarias.

En la región Sierra se definen los siguientes pueblos: Los Quito-cara ubicados en las provincias de Imbabura y Pichincha principalmente. Panzaleo, en Bolívar, Cotopaxi y Tungurahua correspondientes a las provincias del centro del país. Puruhá, en Chimborazo; Cañari en Cañar y Azuay, Los Palta y Saraguro en la provincia de Loja y la población afrodescendiente Chota y Mira en las provincias de Imbabura y Carchi.

1.2.1. Los Quito-Cara/Los Cara

Los Cara se encuentran ubicados en la provincia de Imbabura, siendo el de los Otavalo uno de los pueblos más representativos del Ecuador. El maíz se convierte en el producto de principal cultivo, sin embargo, la papa, la quinoa, la cebada y el trigo se siguen cultivando también (Moya, 2010).

La conservación de alimentos como el maíz, fréjol, arveja, haba, quinua, cebada e incluso la carne es mediante el proceso de deshidratación, exponiéndolos al sol. Luego de esto son guardados en sacos o costales en un lugar alto manteniéndolos fuera del alcance de roedores e inclusive de los gorgojos. Mientras se describe la alimentación cotidiana que consumían se refieren a mazamorras, sopas de arroz de cebada y trigo, habas, choclotanda (masa de choclo parug o semimaduro envuelta en hoja de maíz tierno, que son posteriormente cocidas al vapor. De sal o de dulce) (Moya, 2010).

Los Quitus están ubicados en el cantón Cayambe y Quito, provincia de Pichincha. Los principales cultivos son la cebolla, seguida de la cebada y las papas. Productos como la mashua y la oca se están perdiendo en cuanto a su cultivo y consumo, situación que se atribuye a la pérdida de tradición y conocimiento, el cambio climático y la falta de valoración de dichos productos por parte de los comuneros (Moya, 2010).

Ingredientes como granos y cereales son almacenados de igual manera en costales y en cuartos libres de humedad, no son amenazados por la existencia de plagas como el gorgojo debido al clima frío de la zona, condición que favorece a preservar los alimentos aproximadamente por un tiempo de dos años (Moya, 2010).

En el consumo de alimentos en una comida cotidiana se define la máchica (cebada tostada y bien molida) como uno de los ingredientes de diferentes elaboraciones tanto de sal como de dulce. Algunas familias la consumen tres veces al día, otras dos veces. Los platos más elaborados son: Máchica de sal, máchica de dulce, chuchuca, mishqui api o colada de maíz, fanesca, yaguarlocro, dulce de sambo y uchu jaku, éste último comida de fiesta, que para su elaboración se tuestan y luego muelen ingredientes secos como la cebada, trigo, lenteja, arveja, habas, maíz, y fréjol. Con esta harina se prepara la colada, se agrega achiote, y en algunas ocasiones cabeza de cuy (Moya, 2010).

Figura 1 Los Quito-Cara/Los Cara



Fuente: Moya, 2010.

1.2.2. Los Pazaleos

El espacio geográfico en el que se encuentran ubicados Los Panzaleos en nuestro país corresponde a las provincias de Tungurahua, Cotopaxi y Bolívar. Según Moya (2010), existen varias perspectivas de autores, quienes sostienen que los Panzaleos eran parte de los Puruháes; y, por otra parte, autores que difieren de la información anterior, contemplando que existía cierto predominio por parte de ellos. A todo esto, el autor mantiene que, sin entrar en polémica, se puede sustentar que las poblaciones indígenas de Tungurahua, Cotopaxi y Bolívar forman parte de una sola área cultural, correspondiente a la de Los Panzaleos, con ciertas similitudes y algunas diferencias en cuanto a los Puruháes (Moya, 2010).

Los cultivos que prevalecen, sobre todo en las comunidades de altura son la cebada, trigo, habas, papas, ocas y mellocos. También se dedican a la crianza de ovejas de las cuales obtienen lana que en algunas ocasiones es empleada para la confección de sus prendas de vestir. El intercambio recíproco de alimentos es frecuente en este pueblo, destacándose el intercambio comercial, hecho que es especialmente importante en la provincia de Tungurahua, donde se puede observar que se representa de mejor manera la racionalidad de la micro verticalidad de los Andes de páramo, existente en la Sierra ecuatoriana (Moya, 2010).

En las zonas involucradas se evidencia que productos como el ajo, la quinua, las ocas, los mellocos, la mashua, la cebada y el trigo, están desapareciendo de los cultivos. Los pobladores expresan que especialmente los cultivos de ajo están virtualmente desaparecidos, dicen que se debe a que es un producto que esteriliza la tierra, incluso que en muchas ocasiones se evidencia que solo brotan las hojas y no el ajo propiamente dicho. Y en cuanto, a los otros productos, no siendo menos preocupante, es el cansancio de la tierra, así como el comportamiento del mercado, que ya no demuestra interés por la variedad de ingredientes mencionados, lo que provoca que ya no se considere la siembra de estas variedades, perdiendo de esta manera las semillas (Moya, 2010).

Por otra parte, la conservación de alimentos difiere, según la zona donde se aplique. En la mayoría de los casos los granos son desecados, tostados y molidos para guardarlos como harina. En algunos lugares, se menciona, se complica el proceso de conservación de granos como el maíz, pues abunda la polilla. La carne suele ser cortada en piezas, para luego de ser salada y ahumada, durando aproximadamente entre tres y cuatro días. El proceso de conservación sobre todo de los granos, es aplicado con tres propósitos: primero para consumir, vender y contar con semillas para posteriores siembras.

En la comida ordinaria los productos que se consumen a diario son la cebada, la que es usada como máchica, las papas, harinas de trigo, arveja o haba, las que se convierten en el ingrediente para preparar coladas. Legumbres y hortalizas como la col, acelga y zanahoria amarilla. Es importante recalcar que la máchica está presente todos los días en los desayunos, pues esta es usada para hacer el “chapo”, mezcla de máchica y algún líquido, regularmente agua de panela o caldo (Moya, 2010).

Otro tipo de elaboraciones como: locro de ocas, sancocho, arroz de cebada, colada de maíz, caldo de quinua. La comida festiva tiene elaboraciones como el cuy, pollo o conejo acompañados de arroz y papas cocinadas; y el “chancho”, cerdo hornado que se sirve con mote. También la sopa de quinua es preparada en celebraciones especiales, esta lleva papas y cuero de cerdo y colada de arveja y carne (Moya, 2010).

Figura 2 Los Pazaleos



Fuente: Moya, 2010.

1.2.3. Los Puruháes

Es un pueblo que se encuentra ubicado en la provincia de Chimborazo, su lengua es el quichua. Tienen tres fuentes de abastecimiento de alimentos: la agricultura, la crianza y cuidado de animales de corral y el mercado. Realizan cultivos semestrales (dos veces al año) de productos como: papas, habas, trigo y cebada. Y otros de una sola siembra anual como melloco, maíz blanco, mashua, chocho, arveja y lenteja. (Moya, 2010).

La sequía suele ser un problema para la agricultura, pues no cuentan con agua de riego, y la presencia del volcán Tungurahua se convierten en factores que afecta el desarrollo de esta actividad, lo que ocasiona que se vean obligados a realizar sus compras en mercados

cercanos, adquiriendo productos de bajo costo y rápida realización como el arroz y el fideo (Moya, 2010).

La carne se la consume por lo general en acontecimientos especiales, o son destinados para el comercio. Algunos productos como las habas y arvejas se suelen consumir tiernos, sin embargo, se acostumbra a dejarlos madurar en la planta, cosechándolos solamente cuando estén secos. Posteriormente son almacenados en sacos de yute. Tanto los granos secos, como los cereales son molidos para elaborar harinas (Moya, 2010).

Su dieta gira alrededor de elaboraciones que contienen los productos mencionados anteriormente tales como: Sopa de arroz de cebada, mazamorra de harina de cebada, trigo, haba o arveja, sopa de fideo, arroz seco, sopa de quinua, colada de máchica y locros. Los productos de consumo festivo son principalmente el cuy, la gallina, papas, mote, arroz seco y ají. Siendo el cuy la proteína consumida en épocas especiales. Cuando se trata de acontecimientos más grandes se sacrifica una res, borrego o un cerdo (Moya, 2010).

Principales elaboraciones de orden festivo: cuy asado con papas, chanco hornado, estofado de carne de res o de borrego, “chivil (masitas de harina de maíz, rellenas con refrito de queso y cebolla, que se les envuelve en hojas de planta de maíz y se cocinan al vapor)”, caldo de gallina, fritada, chicharrones y sopa de arroz de cebada con carne (Moya, 2010).

Figura 3 Los Puruháes



Fuente: Moya, 2010.

1.2.4. Los Cañaris

El pueblo de los Cañaris está ubicado en la Sierra sur del Ecuador, corresponde a las provincias de Cañar y Azuay. Es considerado como uno de los pueblos más numerosos del

país. La población que corresponde a la provincia del Azuay ha sido parte de un proceso de sincretismo, mientras que la del Cañar es notablemente indígena (Moya, 2010).

La producción agrícola de esta zona está enfocada principalmente en la papa (Cañar), seguido del maíz (Azuay). Otros productos como arvejas, cebada, melloco, ocas, fréjol, habas, mashua y trigo son cultivados, pero no con la misma importancia que los anteriores (Moya, 2010).

Por lo general productos que son sometidos a un proceso de conservación son los granos y tubérculos. La carne, ingrediente, que rara vez está a su disponibilidad es conservada en forma de charqui (salada y deshidratada al sol). Los granos como el maíz eran deshidratados de dos formas: desgranado o en su mazorca, este último colgando de sus propias hojas. Luego de que haya secado era guardado en el troje (espacio destinado al almacenamiento de productos secos) o en recipientes de forma cilíndrica elaborados con estera. Por otra parte, la papa, en cambio, se conservaba en un orificio cuya base y cubierta era de paja, para evitar el contacto directo del producto con la tierra y la superficie (Moya, 2010).

La alimentación cotidiana está conformada por elaboraciones como: sopa de harina de arveja, sopa de trigo, papas con pepa de sambo, chapo, seco de carne, máchica pinolada, chumales o humitas, chapo seco (masa de maíz, trigo y cebada tostados y molidos, más un refrito de manteca, cebolla, sal, todo hervido en olla de barro), habas tostadas, sopa de morocho, sopa de quinua, sopa de arroz de cebada, sopa de harina de arvejas, sopa de maíz. Resaltando elaboraciones con predominio de ingredientes como el maíz, papa, zambo, arveja y trigo; vegetales como el nabo, acelga y achogcha. Se consume con gran frecuencia el mote y el quesillo (Moya, 2010).

Figura 4 Los Cañaris



Fuente: Moya, 2010.

1.2.5. Los Paltas

Pueblo ubicado geográficamente en la provincia de Loja (Comunidad de San Pedro de Martir). Los Paltas poseen cultivos de clima templado, siendo el más importante el maíz, siguiéndole el poroto, maní, yuca, habas, col y frutas como la chirimoya, guayabas, moras, tunas, uvillas, guabas, aguacate, destacándose en la zona el cultivo de café (Moya, 2010).

Los alimentos que generalmente son guardados son el maíz, el fréjol, el maní, el café; y la carne solamente por algunas familias. La forma de deshidratar el maíz es dejándolo en la mazorca directamente al sol, a pesar que son muy vulnerables a plagas como la polilla y el gorgojo. El maní y el café se conservan en grano, y se los almacena en sacos de nailon.

La carne de res y de cerdo la conservan elaborando cecina (carne a la que se le sala, se coloca ajo y luego se la expone al secado en sol). Su alimentación diaria está conformada por: Repe, tamales de mote (masa de mote molido), mote con maní, molo, yuca con arroz y huevo, sango y maní aliñado (Moya, 2010).

Figura 5 Los Paltas

Fuente: Moya, 2010.

1.2.6. Los Saraguros

Pueblo que considera que sus orígenes son netamente incaicos. Destacan su orgullo por su identidad y su cultura. Dentro de sus tradiciones está llevar una vestimenta, posiblemente la más costosa de los pueblos indígenas. Hablan dos idiomas: el quichua y el español. Este pueblo actualmente habita la zona geográfica que va desde el extremo occidental de la provincia de Loja hasta la Cordillera del Cóndor en la Amazonía (Moya, 2010).

Los alimentos que cultivan y son destinados al consumo familiar son el maíz, arveja, fréjol, cebada, habas, mellocos, papas, aguacate, trigo, café, camote, guabas, limón, luma, ocas, zambo, zanahoria y zapallo. En zonas que se encuentran entre los 1.500 y 2.000 m.s.n.m. se puede observar el cultivo de plátanos amarillo-ceda-maqueño-orito, papa china, caña dulce, entre otros (Moya, 2010).

Los granos se conservan de diferente manera, por ejemplo, productos como el trigo se trillan y luego secan al sol. Las mazorcas de maíz se amarran con sus propias hojas y se colgan para ser conservadas en guayangas (asignación a la forma de amarrar y conservar el producto) (Moya, 2010).

El consumo de alimentos en la comida ordinaria se ve influenciado por elaboraciones a base de cebada, arroz, porotos, papas, maíz tanto en grano como en harina, coles, habas, nabo y trigo. Algo que destaca del análisis de platos de consumo cotidiano es que la costumbre que más destaca es la del consumo de sopas, en una gran variedad, elaboradas con los diferentes productos de las zonas (Moya, 2010).

La comida festiva está constituida generalmente por proteínas como cuyes, gallinas, reses. Algo que destaca es el festejo de la “Supalata” que es el espíritu de la Pachamanka que habita en el cerro, aquí se consume el tamal (mote pelado molido, shungu de cebolla, perejil y quesillo). En Semana Santa se preparan unas masas de sal hechas en base a maíz pelado y molido, con relleno de pepa de sambo, cebolla y queso, envueltas en hoja de maíz para su posterior cocción (Moya, 2010).

Figura 6 Los Saraguros



Fuente: Moya, 2010.

1.2.7. Los Afrodescendientes del Chota y Mira

Esta población está ubicada en la cuenca Chota-Mira entre la ciudad de Ibarra y la de Tulcán. Está constituida por más de 38 comunidades. Alimentos como el fréjol, el camote y la yuca son importantes en el proceso agrario de estas comunidades. El ovo es un producto que caracteriza al Valle del Chota, este es vendido como un ingrediente que identifica a la población (Moya, 2010).

La mayoría de pobladores no aplican ningún proceso de conservación a los alimentos, pues aclaran, que no tienen para adquirir más de lo que se requiere al día. Por lo tanto, lo que consumen, es fresco. En épocas pasadas cuando contaban con chivos, su carne era sometida a un proceso de salado y deshidratado al sol. En cuanto al fréjol este es de igual manera secado al sol, pero no pueden guardarlo en grandes cantidades, pues plagas como el gorgojo terminan con el producto. Por lo que en la actualidad se acostumbra a realizar siembras dos o tres veces al año (Moya, 2010).

UCUENCA

La alimentación cotidiana de estas comunidades es menestra de fréjol o lenteja, sazonado de fréjol, picadillo, sopa de yuca, majado de plátano, seco de arroz con papas y tallarín, sancocho de res, sancocho de habas, sopa de harina de habas, bolo de queso, Chuspa marina, tortillas con condumio de fréjol o de carne y arroz dulce. La comida festiva tiene como platos algunas elaboraciones como: ensalada de zambo, fanesca, dulce de papaya, pan y champús, chicha de arroz, fritada, hornado, seco de gallina, sancocho de pollo, etc. (Moya, 2010).

Figura 7 Los Afrodescendientes del Chota y Mira



Fuente: Moya, 2010.

Luego de realizar un estudio de los pueblos aborígenes de la región Sierra del Ecuador, desde el enfoque alimentario, se desarrolla una tabla en donde se plasma la información directamente relacionada con la elaboración de envueltos en pueblos y provincias involucradas.

Tabla 1 Referencia de consumo de envueltos en pueblos aborígenes del Ecuador según Moya

PUEBLO ABORIGEN	PROVINCIAS INVOLUCRADAS	EXISTENCIA DE ENVUELTOS
QUITUS-CARA		
CARA	Imbabura	Choclotanda
QUITUS	Pichincha	Sin registro
PANZALEOS	Tungurahua-Cotopaxi-Bolívar	Sin registro

PURAHÁES	Chimborazo	Chiviles
CAÑARIS	Cañar y Azuay	Chumales o Humitas.
PALTAS	Loja	Tamales de mote pelado
SARAGUROS	Loja	Tamales de mote pelado
AFRODESCENDIENTES	Imbabura (Chota) y Mira (Carchi)	Sin registro

Fuente: Moya, 2010.

La información que se obtiene de la autora Moya, brinda conocimientos tanto de los productos cultivados, la forma de conservación y su aplicación en elaboraciones tanto de diario, como de ocasiones festivas. El maíz resalta como el producto que se cultiva principalmente en pueblos aborígenes ubicados en las provincias del sur de la sierra ecuatoriana.

Sin embargo, en cuanto a la elaboración de envueltos se puede apreciar que no todos los pueblos tienen un registro de elaboración de los mismos, ni en su comida cotidiana, como tampoco en comida festiva. Particularidad que se pretende contrarrestar con información proporcionada por otros autores.

1.3. Provincias de la Sierra ecuatoriana

La identidad gastronómica de un país, se ve reflejada en elaboraciones culinarias que mantienen en sus ingredientes, técnicas y procesos en general, parte de la identidad de cada pueblo. El Ecuador, como se venía mencionando es un país con una importante diversidad geográfica. Razón por la que se considera oportuno detallar las provincias que conforman la Sierra ecuatoriana, con la finalidad de resaltar sus costumbres gastronómicas, y marcar ciertas características, que podrían enriquecer los contenidos de esta investigación.

La región Sierra está conformada por las siguientes provincias de norte a sur: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Santo Domingo de los Tsáchilas, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja. Estas provincias a su vez se catalogan en tres subregiones, norte, centro y sur.

Con la finalidad de realizar un análisis de forma organizada y clara, se toma la misma referencia de la autora Catalina Unigarro en su libro Patrimonio cultural alimentario.

Cartografía de La Memoria, en donde se distinguen tres puntos que servirán como guía de referencia para su desarrollo; “Cocina en lo cotidiano, en lo festivo y otros antojos”.

Tabla 2 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Carchi

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO	OTROS ANTOJOS
CARCHI	Café con tortillas de harina, bolas de verde y varios tipos de pan.	Semana Santa: fanesca, acompañada de repe con picadillo (guineo con carne, queso y granos) y consaiba (dulce de frejol). Otro plato para	Pan de maíz, de cuajada y blanco. Las paspas (pan de maíz y queso) y los bicundos (hechos de mote y panela).
	Locro chagrero, arroz de cebada, locro de yuca, sancocho, sopa de quinua y la crema de tomate.	En las fiestas productos como el cerdo, cuy, gallinas y borregos, chicha de morocho. Locro y molo de papa.	Otras elaboraciones importantes son las panuchas (similares a los quimbolitos), los envueltos de mote y las tortillas de tiesto.
	arroz, papa, frejol y maíz. Hornado y fritada de cerdo, cuy y morcilla.	En difuntos champús.	Miel con queso, cuajada o quesillo.
	colada de frejol, chicha de arroz y guarapo de caña.	Navidad champús acompañado empanadas y buñuelos.	Dulce de calabaza, el dulce de arroz, quinua o fréjol con guayaba (este último típico en Semana Santa). También se hace mención a la torta de chontaduro y los abejones hechos de maíz tostado y panela desleída.
		Diferentes épocas festivas es el hornado.	

Fuente: Unigarro, 2010.

Tabla 3 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Imbabura

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO	OTROS ANTOJOS
IMBABURA	El maíz y la harina de trigo son importantes ingredientes para la elaboración de variedades de masas para panes.	Difuntos: Panes con variedad de formas. (caballos, pájaros, guaguas, etc.). Inclusive en matrimonios. Colada morada.	Variedad de panes: Pan grande, pesado, en forma de rosca. Pan de leche. Pan de dulce como las botadas, panuchas, cañitas y quesadillas de Ibarra.
	Tortillas de maíz hechas al fogón.	Corpus Christi: Champús con mote. La melcocha en Atuntaqui (en la actualidad se consigue en cualquier época del año).	Arrope de mora.
	Pan de maíz. Dulce-Salado.	Fiestas, bautizos y matrimonios: La chicha de jora.	Dulces de: guayaba, guanábana, moras, membrillos, babacos, naranjillas, chirimoyas (elaborados por lo general en pailas de bronce, con jugo de frutas, agua, azúcar o panela).
	Choclotandas.	Septiembre en Otavalo: Chicha del Yamor (elaborada de variedad de maíces)	Dulce de leche, dulce de calostro, manjar blanco, bocadillos de leche, arroz de leche.
	Pan de choclo.	Fiesta de la Jora en Cotacachi: Las carnes coloradas (en la actualidad se consumen en todo el año).	Higos con queso.
	Humitas.	Sanjuanés en Cotacachi: Las papas con sangre de borrego.	Dulces de: sambo, zapallo y melcochas.
	Chigüiles (harina de maíz crudo, manteca de chanco y relleno de chicharrones).	Semana Santa: La fanesca	Mojicones (bizcochos con panela), moncaibas, suspiros, rosquetes, cocadas.

Bonitísimas.

Arepas de maíz con chicharrón.

Pasteles de choclo

Tamales.

En Otavalo, las habillas, galletas de harina de maíz y panela.

Dos elaboraciones se han constituido en las más representativas de esta provincia: las nogadas y los helados de paila.

Fuente: Unigarro, 2010.

Tabla 4 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Pichincha

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO	OTROS ANTOJOS
PICHINCHA	Coladas y chuchucas (estas últimas se han ido reemplazando por el pan)	Caldo de gallina criolla, fritada y hornado, cuy y pescado.	Helados de paila.
	Bolones y tortillas de verde.	Semana Santa: Fanesca.	Colaciones.
	Sopas: Chuchuca, locro de cuero, yahuarlocro, caldo de patas, de treinta y uno, de pescado, de calavera.	Corpus Christi: Empanadas de carne, cuy y mote.	Higos enconfitados.
	Secos: de carnes, de cuy, cerdo y res, al igual que conejo, pollo y pescado. Acompañados principalmente de arroz y papa.	Difuntos: Colada morada y guguas de pan.	Dulce de leche.
	Hornado.	Navidad: Pristiños.	Sango de dulce.
	Fritada.	San Miguel de Bancos: Repé y tamal lojano (Fiestas de la Virgen del Cisne).	"Caca de perro".
	Tripa mishki.	Chicha de jora, aloja y huevona.	Tamales de mote.
	Guatita	Canelazos y misteles.	Humitas.
	Chica de jora		Quimbolitos.
	Morocho de dulce.		Repostería: quesadillas, aplanchados, chimborazos, melvas, moncaibas de naranja o coco, mojicones.
			Tortillas de tiesto y tortillas de viento.
			Manjares salados: catzos blancos y los gusanos de la chonta.

Fuente: Unigarro, 2010.

Tabla 5 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Cotopaxi

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO
COTOPAXI	Hornado y fritada acompañados de tortillas de papa, mote, lechuga y tomate.	Finados: Colada morada acompañada de las guaguas de pan, chicha y granos cocidos.
	Sopas: Caldo de patas, gallina, cebada y locros de diferentes tipos.	Pedida de mano: panes, aguardiente, carne de borrego y chicha.
	Yahuarlocro	Corpus: Frutas, ají, aguardiente, gallina, cuy, borrego, particularmente en las comunidades indígenas.
	Runaicho (sopa de harina de arveja con papas, chicharrón y presas de cuy).	Semana Santa: Fanesca.
		Navidad: Pristiños.
		Mama Negra: Champús", hechos a base de harina de maíz fermentada, raspadura, mote, clavo de olor, naranjilla, pimienta dulce e ishpingo.

Fuente: Unigarro, 2010.

Tabla 6 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro y Cuvi. Tungurahua

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO	OTROS ANTOJOS
TUNGURAHUA	Llapingachos con chorizo.	Virgen de Tránsito: Cerdo.	Panadería: Pinllo y Santa Rosa.
	Ají de cuy.	Salasacas: Conejo.	
	Hornado acompañado de agrio.	Fiandos: cuy, conejo, gallina. Acompañados de mote, tostado y otros granos. Colada morada y guaguas de pan.	Arepas de zapallo (Patate)
	Fritada de chanco preparada en ollas de bronce, acompañada de llapingachos, mote y lechuga.	Fiesta de Reyes: Chicha de la cenación, a base de chicha de jora sazónada con congónilla (hierba dulce), canela, ishpingo, triguillo, rosas, clavel rojo y blanco y panela.	Tamalitos negros (harina de maíz, panela y condumio de cerdo)
	Cachicardo, un caldo de agua, sal y cebolla picada que en algunas ocasiones puede llevar carne y papas.	Corpus Christi: Champús.	Quimbolitos
	Mondongo, sopa en base a cabeza, patas y manos de res, leche, tomate, mote, cebollas en trozos y especias.		
	Yaguarlocro		
	Carnes: borrego, conejo y cuy.		
	Morcillas: pueden ser rellenas de arroz, sambo, zapallo o sangre, col y especias, cocidas en caldo o asadas.		
	Máchica (harina de cebada) se sirve en coladas de sal, dulce, con capulí o chochos.		
	Chicha de jora.		

Chicha aloja combinación entre chicha de jora y masato (mezcla de plátano, guayaba y caña)

Fuente: Unigarro, 2010.

Tabla 7 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Bolívar

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO	OTROS ANTOJOS
BOLÍVAR	Sopas: locro, sancocho (carne de chanco o borrego, zanahorias, arroz, arvejas, vainitas y/o frejol), de zapallo, morocho y arvejas	Finados: Colada morada (elaboración que toma tres días), acompañada de pan de finados o huahua tanda.	Tortillas dulces de harina de maíz.
	Moloc (torta o puré de papas)	Fiestas familiares: Elaboraciones que llevan especialmente gallina.	Pasteles fritos, hechos con harina de trigo, agua y sal.
	Carne apanada o seco de pollo, acompañados de arroz.	Carnava: Fritada, cuy asado con papas, salsa de maní y huevo, carne de borrego asado, cerdo, la chicha de jora, chihuiles (parecido al tamal, pero con relleno de queso, huevos, manteca, y harina de maíz.	Arroz de cebada en leche con azúcar.
		Navidad: Buñuelos.	Bolitas de verde.
		Bautizos, primeras comuniones, matrimonios: Pájaro azul.	Alfeñiques (elaborados a partir del guarapo hervido).

Fuente: Unigarro, 2010.

Tabla 8 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Chimborazo

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO	OTROS ANTOJOS
CHIMBORAZO	Cholas de Guano.	Festividades en general: Fritada y hornados (cerdo). Estofado con mote (carne de res). Borrego asado. Locro de cuy.	Empanadas de viento.
	Sopas: locro de cuero, arroz de cebada, timbushca, caldo de patas, sancocho de arveja y yahuarlocro. Entre los indígenas se acostumbra consumir sopa de quinua, locro de zambo y locro de habas.	Semana Santa: Fanesca.	Buñuelos.
	Cebiche de chochos con cuero de cerdo	Difuntos: Colada morada	Tamales: De pollo o de chicharrón.
	Secos (zona urbana): De carnes acompañadas de legumbres, papas y granos, y de melloco, habas, papas con queso y harina de cebada, pues los chanchos, cuyes, borregos son cuidados para tiempos festivos o para la venta (zona rural).	Chichas: De jora, de cebada, de morocho y de avena.	Humitas.
	Bebidas: Jugos, colada de avena, de manzana, de zapallo, el champús, el morocho de leche y el "jucho" (hecho a base de capulí).	Licores de frutas.	Chihuiles.
			Dulces: higos, peras, manzanas y duraznos.

Fuente: Unigarro, 2010.

Tabla 9 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro y Cuvi. Cañar

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO
CAÑAR	Sopas: Fideo, cebada, habas, porotos, arvejas y vegetales como el nabo, mellocos, acelga, agchogchas, zanahoria etc. En algunas ocasiones se laboran con una base de hueso.	Cosecha de maíz: Tortillas de choclo fritas, humitas o chumales y chibiles.
	Locros: De papas y coles.	Con harina de maíz zhima se preparan tamales, envueltos en hojas de achira.
	Arroz es una de las elaboraciones más comunes, acompañado de porotos y otras legumbres. Además, como proteína lleva en algunas ocasiones huevos, carne de res, pollo o cerdo.	Acontecimientos especiales: hornado de cerdeo, cuy o gallina.

Fuente: Unigarro, 2010.

Tabla 10 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro y Cuvi. Azuay.

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO	OTROS ANTOJOS
AZUAY	Locros: Papas, nabos, coles, sambo tierno, zapallo, porotos y cuero con cuchicara.	Bebidas: Mizhqui, champús, yaguana, rosero, chicha de jora, aguardiente de caña, guarapo maduro y canelazo.	Chumales y tamales colorados.
	Mote pelado o con cáscara.	Cuy con papas.	Buñuelos
	Llapingachos de papa.	Aguado de gallina.	Dulce de higos negros.
	Chiviles de sal o de dulce.	Carnaval: Mote pata	Panes: Mestizo, raspagañotes, rodilla de cristo, pan de huevo, de yema.
	Semana Santa: Fanesca.		

Fuente: Unigarro, 2010.

Tabla 11 Referencias de relación del consumo de alimentos según Unigarro. Loja

PROVINCIA	COCINA EN LO COTIDIANO	COCINA EN LO FESTIVO	OTROS ANTOJOS
LOJA	Coladas de sal y de dulce.	Pinzhi (mote pelado)	Colada de maíz y calabaza.
	Tostado, mote pelado.	Cuy horneado, panes y aguardiente.	Bizcochuelos.
	Chicha de jora.	Carnaval: Cecinas.	Bocadillos.
	Humitas y tortillas de maíz.	Navidad: Buñuelos, higos y chicha de jora.	
	Cecina de cerdo, res y ocasionalmente de burro.		
	Tamal lojano.		

Fuente: Unigarro, 2010.

Nota. En consecuencia, esta información proporcionada en su mayoría por las autoras Unigarro y Moya, fue clasificada en las tablas anteriores, y permitió observar ciertas inconsistencias. Se define que existen algunas provincias detalladas en el primer registro que no guardan relación con las especificadas en el segundo. Dejando así la posibilidad para encontrar un criterio de peso en aquellas que sí muestran relación e igualdad en la existencia de procesos de elaboración de envueltos, las mismas que fueron resaltadas en negrita para diferenciarlas de las demás.

1.4. Descripción de envueltos representativos

Una vez que se contrasta la información anterior, se podrá sustentar con mayor claridad y certeza los envueltos más representativos de la región Sierra ecuatoriana, mediante la elaboración de una tabla que describe de forma específica un registro por provincia y por autora. Se detalla si existe o no relación entre los dos argumentos, con la finalidad de que la idea tome mayor fuerza, y sea sustentada mediante la investigación de contenidos.

Tabla 12 Envueltos más representativos

PROVINCIA	MOYA	UNIGARRO	RELACIÓN
Carchi	Sin registro	Panuchas Envueltos de mote	En la provincia del Carchi no existen la evidencia de elaboración de envueltos en igual proporción. Por lo tanto, no se va a considerar como fuente de sustento
Imbabura	Choclotanda	Chigüiles Tamales	En la provincia de Imbabura las dos autoras detallan a la choclotanda, Chigüiles y tamales. Por lo que, se define que existe mayor peso en dichos procesos de elaboración.
Pichincha	Sin registro	Tamales de mote. Humitas Quimbolitos	En Pichincha tampoco se observa la equidad entre las dos autoras.
Cotopaxi	Sin registro	Sin registro	En la provincia de Cotopaxi, no hay registro de peso en la elaboración de envueltos.
Tungurahua	Sin registro	Arepas de zapallo Tamales negros Quimbolitos	Tungurahua tampoco presenta igualdad entre los dos contenidos.
Bolívar	Sin registro	Chigüiles	En la provincia de Bolívar existe una débil presencia de una variedad de envuelto. Se define poco peso entre las dos investigaciones.
Chimborazo	Chigüiles	Tamales Humitas Chigüiles	En Chimborazo se puede observar que existe fuerza en la elaboración de Chigüiles. Seguidos de tamales y humitas.
Cañar	Chumales	Chumales Humitas	

	Humitas	Chigüiles Tamales	En provincia de Cañar, tienen importancia los chumales y humitas. Seguidos de chigüiles y tamales.
Azuay	Chumales Humitas	Chumales Tamales colorados	De igual manera en Azuay se puede observar que los chumales están presentes en la investigación de las dos autoras. Además, humitas y tamales colorados.
Loja	Tamales de mote pelado	Humitas	Provincia de Loja aquí también se evidencia envueltos como tamales de mote pelado y humitas.

(Padilla, 2022)

Nota: En la tabla anterior se puede observar un análisis comparativo de los contenidos de las dos autoras citadas, en donde se acentúa la coincidencia de envueltos en las provincias descritas. De esta manera se logrará tener una perspectiva sustentada de las provincias con mayor importancia en la preparación de envueltos, y que envueltos pueden ser considerados como representativos.

1.4.1. Composición general de un envuelto

Según la Real Academia de la Lengua Española (Guinea-Ecuatorial) define a envuelto como un alimento envuelto en una hoja de plátano relleno de diversos ingredientes, así como también una tortilla de maíz aderezada y enrollada (México) (Real Academia Española, 2021).

Además, el envuelto es una de las técnicas de cocción más usada por los habitantes prehispánicos. En la época de la colonia, los españoles los conocían como “panes envueltos”. Se los encontraba de diversas formas, pues estaban presentes en toda América. Sus ingredientes, elaboración y demás procesos dependían de la región donde eran preparados. Siempre terminan en un producto como el reflejo de un país diverso tanto en productos como en cultura (Pazos Barrera, 2010).

Existe una gran variedad de envueltos como los tamales lojanos, zarumeños, lampreados, criollos, de maíz, de col, de mote, de yuca, de verde, quimbolitos de almidón de papa, de maqueño, de arroz, las choclotandas, los chumales, las humitas, los chigüiles, las arepas, los bollos, envueltos de maduro, niños envueltos, muchines, hallacas, entre otros (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

Desde la mayoría de perspectivas se puede resaltar que la estructura general de un envuelto está constituida principalmente por la masa, relleno o condumio y hojas para su envoltorio.

1.4.1.1. Masa

La masa que forma parte principal para la elaboración de los envueltos puede ser de diferentes ingredientes, considerando la particularidad mencionada en el punto anterior. Esto

va a depender de la zona geográfica y de las costumbres y tradiciones de cada núcleo. Sin embargo, se puede mencionar que principalmente su elaboración está lograda en base a masas de distintos tipos de productos como maíz, maíz tostado, papa, choclo tierno, quinua, mote, zapallo, zambo, arroz, plátano maduro, etc. A estas se les puede agregar otro tipo de ingredientes que les aporta sabor y textura (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

La masa de maíz, humitas, tamales y chigüiles, se envolvían en hojas y se cocinaban en agua. En la cocina tradicional estas masas se han enriquecido con huevos, manteca, mantequilla, quesos, pasas, etc., y se cocina al vapor, estos ingredientes y este procedimiento fueron desconocidos por los indios. (Pazos Barrera Julio, 2017, p.48)

Varios son los ingredientes adicionados a la masa de los envueltos que dejan ver y sentir el sincretismo, como resultado de la inclusión de ciertos productos que llegaron con la colonización. Uno de ellos es la manteca de cerdo, producto que permite que la preparación adquiera ciertas características de brillo, sabor y posibilita que la masa se mantenga hidratada.

Figura 8 Masa



Fuente: Melara, 2023.

1.4.1.2. Relleno/Condumio

Según la RAE, relleno es un picadillo sazonado de carne, hierbas u otros ingredientes, con que se llenan tripas, aves, hortalizas, etc. (Real Academia Española, 2021). Por otra parte, el Glosario Patrimonio Inmaterial del Azuay define al término condumio como un agregado que se adiciona en el centro de ciertos alimentos como empanadas, tamales para que tengan mejor sabor (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010).

Conjugando las dos terminologías el resultado llega a ser el mismo. Relleno o condumio es un producto formado por ingredientes de diferentes características, dependiendo este factor

UCUENCA

la zona donde son elaborados o las tradiciones de cada localidad. Estos pueden ser de origen vegetal o animal, siendo este último el más utilizado (carnes de cerdo o de pollo, así como también queso o quesillo).

Figura 9 Relleno/Condumio



Fuente: Reséndiz, 2028.

1.4.1.3. Las hojas

En la elaboración de los envueltos las hojas cumplen un papel muy importante, pues, dependiendo de la que sea usada el envuelto además de su sabor característico, tomará el gusto y cualidades de la hoja en la que se cocina. Por lo general, las hojas más empleadas son las de achira, usada en la mayoría de envueltos como los tamales, quimbolitos, etc. Por su parte, las hojas tierna y seca de la mazorca (chala de la mazorca) para elaboraciones como el chumal o timbulo, respectivamente. Además, las hojas de la planta del maíz para la elaboración de los chibiles en la provincia de Bolívar. Y por último hojas de huicundo para la elaboración de los chachis en la provincia de Cañar (Pazos Barrera, 2017).

1.4.1.3.1. Hojas de achira

Planta originaria de Sudamérica, pertenece a la familia de las alismatáceas, propia de terrenos húmedos. Su tallo es nudoso, hojas ensiformes y flores coloradas (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010). En el Ecuador se usan sus hojas para envolver tamales, entre otras elaboraciones que pertenecen al grupo de los envueltos, posiblemente la más usada para este fin.

Figura 10 Hojas de achira



Fuente: Cartay, 2020.

1.4.1.3.2. Hojas tiernas y secas de la mazorca

“La mazorca es el fruto en espiga densa, con granos muy juntos, de ciertas gramíneas como el maíz” (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010, p. 3). Dependiendo del estado de madurez de la mazorca se obtendrán: hojas tiernas o secas. Las hojas tiernas de la mazorca llamado en ese estado “choclo”, poseen una característica en textura más delicada, pero a su vez aportan un sabor más intenso a las elaboraciones en las que son usadas.

Las hojas secas o pucones poseen una textura más rígida por su naturaleza de estado de madurez. El sabor de aporte es más leve que el de las hojas tiernas. Esta es usada para elaboraciones como los timbulos.

Figura 11 Hojas tiernas de mazorca



Fuente: Maté, 2021.

Figura 12 Hojas secas de mazorca



Fuente: Perpipe, 2021.

1.4.1.3.3. Hojas tiernas de la planta de maíz

Planta que pertenece a la familia de las Gramíneas, cuyo tallo es grueso de aproximadamente tres metros de altura. Sus hojas son largas, planas y puntiagudas (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010). Estas hojas son usadas para la elaboración de los chigüiles en la Sierra centro, provincia de Bolívar.

Figura 13 Hojas tiernas de la planta de maíz



Fuente: Ulleo, 2020.

1.4.1.3.4. Hojas de huicundo

Planta que pertenece al grupo de las guzmanias. Se encuentra a una altura de 3.000 m.s.n.m., es una planta típica de la vegetación andina (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010). Las hojas de huicundo son alargadas y rígidas, por lo que deben ser ablandadas previamente para su posterior uso en la elaboración de los chachis en las provincias de Cañar y Azuay.

Figura 14 Hojas de huicundo



Fuente: Ubillus, 2014.

1.5. Método de cocción: características técnicas

Los métodos de cocción de alimentos de envueltos en hojas consisten en una técnica usada de manera general en varios pueblos andinos, quizá una de las más populares del Ecuador (Unigarro Solarte, 2010). Además, se sustenta que el método de cocción empleado para las diferentes elaboraciones de envueltos es al vapor. Lo que deja claro que éste es el proceso de cocción usado en la mayoría de los casos (Pazos Santiago & Muñoz Andrea, 2015).

Sin embargo, por otra parte, se define que el asado podría ser parte de la tradición de la elaboración de envueltos, siendo utilizada para regenerar y dorar el producto terminado, aportándole un sabor final diferente con toque de ahumado por el ligero quemado de la hoja (Ortiz Rodas, 2012).

Desde la perspectiva técnica se puede aportar, que el grupo de envueltos se podrían alinear dentro de la técnica francesa de cocción de papillote. Por lo tanto, “Papillot o Papillote se define a esta terminología como la elaboración de un alimento cocido y servido en un envoltorio de papel sulfurizado o de aluminio. La preparación es aplicada a un ingrediente crudo o cocido” (Prosper, 2004, p. 45).

Es por ello que la cocción al vapor o baño María se clasifica como el método más usado para el proceso de cocción de estas elaboraciones tradicionales. Y en casos especiales toma otras características de sabor, cuando es sometido a una regeneración por asado, proceso que no es de cocción precisamente sino de regeneración.

Finalmente, se hace una comparación con una técnica de cocción francesa, la cual tiene como objetivo concentrar los sabores de los productos dentro de un envoltorio. Manteniendo

tanto sus valores nutricionales como organolépticos. El caso de los envueltos no es tan diferente, pues, se resaltan las mismas características, con la única diferencia que el envoltorio de estos últimos si aporta sabor al producto principal.

1.6. Los envueltos desde lo ancestral y su transcendencia para el turismo local

Como se ha venido mencionando, el Ecuador es un país que posee una identidad marcada por el sincretismo cultural. Sin embargo, según Unigarro (2010), en el país, formar parte del grupo indígena ha constituido un punto muy importante de estrecha relación social y de resistencia frente la influencia de la colonización. Este aspecto marca con fuerza la identidad indígena y su influencia sobre las cocinas, las que se conservan no solamente como concepción de los alimentos sino, además, la manera como combinarlos y servirlos (Unigarro Solarte, 2010).

Por consiguiente, se trae a colación el uso y aplicación de productos como el maíz, sus variantes como el mote, tostado, etc., y sus derivados como la chichas, las humitas, etc. (Unigarro Solarte, 2010). Además, los envueltos forman parte de un grupo importante de elaboraciones ancestrales, no solamente, por ingredientes, sino también por técnicas de cocción, evidenciando la fusión de etnias y tradiciones, que han visto pasar la evolución de los pueblos. Son productos netamente autóctonos reflejo de multiculturalidad y plurinacionalidad del país (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

Lo mencionado anteriormente permite reforzar la importancia de estas elaboraciones, que además de tener su base en la alimentación indígena, forma parte importante de las tradiciones gastronómicas de nuestra sociedad. En ese sentido, la cocina supone un extenso y complejo entramado de actividades sucesivas y concomitantes que evocan no sólo sabores, colores, texturas y, sobre todo, recuerdos. Así, a través del acto de comer se recrean sabores, saberes, conocimientos, memorias de los pueblos.

Por tanto, “hablar de cocina y el consecuente acto de comer obliga a referirse tanto a su producción, como a su preparación y consumo” (Unigarro Solarte, 2010, p. 23). Si se considera tanto la posición de los envueltos como un alimento ancestral, como su identidad con la cultura se contempla la posibilidad de que este producto se convierta en una estrategia para trascender y reforzar mucho más el turismo local.

En la década de los cincuenta el turismo local se desarrolla, convirtiéndose desde ese entonces en una estrategia importante para el sector turístico, el cual a través de la hospitalidad promueve elementos importantes para la economía del país (Vega, 2018).

El turismo cultural constituye uno de los tipos de turismo con un mayor crecimiento en el área internacional. Se evidencian destinos importantes en Latinoamérica como Machu Pichu, la Isla de Pascua y lugares asociados a la cultura azteca. A ellos se suma la ciudad ecuatoriana de Cuenca, que es visitada anualmente por miles de turistas ávidos de contacto con sus valores patrimoniales, su cultura y la gastronomía (Vega Vladimir et al., 2018).

Esta información refuerza la posición que la ciudad de Cuenca está en la mirada del turismo internacional, siendo este un referente importante para centrar este recurso gastronómico como un elemento de aporte y fomento a la cultura, aportando al desarrollo integral de la región, tanto en el aspecto económico, social y cultural. Desde este enfoque, se puede reforzar aún más la idea considerando que el turismo gastronómico se agrupa en cuatro líneas de investigación:

- a) La relación entre la gastronomía, el turismo y la experiencia de los visitantes.
- b) La gastronomía como producto turístico.
- c) La utilización de la gastronomía como vehículo de marketing de ese destino.
- d) El turismo gastronómico como instrumento del desarrollo y promoción de un destino determinado (Vega Vladimir et al., 2018).

Las líneas mencionadas reflejan la importancia de la gastronomía como un fuerte aporte para el turismo local. Además, su estrecha relación como elementos compatibles, que mediante el empleo de los recursos regionales como productos de la zona y técnicas de elaboración potencian el interés por parte de visitantes locales y extranjeros.

Además, la gastronomía es un recurso que forma parte de una herencia indisoluble cultural, pues refleja las tradiciones de los pueblos desde sus raíces. Sin embargo, es importante considerar que en algunas ocasiones esta estrategia debe ser reforzada con acciones que permitan que la gastronomía local trascienda ante la mirada del mundo turístico. Algunos pasos son considerados como la innovación de productos culinarios, la perfección de servicios y la estandarización de procesos que permitan replicar productos y servicios de forma normalizada todo el tiempo (Vega Vladimir et al., 2018).

Esta perspectiva se convierte en una fortaleza para la gastronomía tradicional, pues al apalancarse en el valor culinario se aporta no solamente al turismo, sino también a la cultura y economía local. Además, si se considera que en los últimos años el Ecuador se ha venido convirtiendo en un importante destino turístico, y Cuenca desde esta perspectiva también toma fuerza, ya que es considerada como una de las ciudades más importantes como destino turístico, pues es Patrimonio de la Humanidad.

CAPÍTULO II

Trascendencia de los envueltos de la Sierra ecuatoriana

La información bibliográfica existente de la cocina ecuatoriana, detalla recetas de tal forma que busca aproximarse al reconocimiento internacional. Sin embargo, esta idea queda nula cuando no se consideran ciertos aspectos de procesos básicos, tales como productos pertinentes, utensilios y técnicas, que sin duda inciden en el producto final y la proyección de su tradición (Unigarro Solarte, 2010).

De igual forma Unigarro Solarte (2010) expresa también, que el uso de la técnica de envueltos, se ha generalizado en varios pueblos andinos, y que posiblemente sea considerada una de las técnicas de cocción más populares en el Ecuador. Al tratarse de un proceso en el que las virtudes de la hoja se trasladan al alimento mediante la acción del calor, éste puede ser por vapor y en algunos casos también llevado a las brasas (Unigarro Solarte, 2010).

Tal como se demostró en el Capítulo I, existe una gran variedad de envueltos, todos estos como resultado de la herencia gastronómica y por la inclusión de ingredientes propios de las zonas geográficas donde se van desarrollando. Las técnicas de elaboración son similares, partiendo de la preparación de una masa con distintos tipos de materia prima como: maíz, choclo tierno, mote, papa, zambo, yuca, zapallo, etc. Sumado a esto, en algunos casos se añade un sofrito elaboración a base de hortalizas de condimentación como cebolla, ajo, pimienta y condimentos. Todo esto envuelto en hoja de: atcera o achira¹, huicundo ², pucón ³, plátano, entre otras, las mismas que marcarán sus características finales. El producto por último es sometido a cocción a vapor (baño María) o en algunos casos a calor seco (hornos o brasas) (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

Por lo tanto, “los envueltos son un elemento único en la costumbre y tradición gastronómica ecuatoriana. Pueden ocupar el puntal de la lanza en la estrategia promocional de la internacionalización de nuestra cocina” (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012, p. 54).

¹ Planta suramericana de la familia de las Alismatáceas, de tallo nudoso, hojas ensiformes y flores coloradas. Es propia de los terrenos húmedos. En Ecuador se usan sus hojas para envolver los tamales, los quimbolitos. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 10

² Hojas de la planta de huicundo, que sirve de envoltura para cocinar algunos alimentos (tamales, cuchichaquis). V. Huicundo. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág.130.

³ Término utilizado para las hojas del maíz. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 130

Por esta razón los contenidos de este capítulo, fueron desarrollados con el propósito de poner en valor la cultura gastronómica de la elaboración de envueltos. Luego de un análisis de investigación de tipo histórico-experimental mediante un enfoque cualitativo, se propone fortalecer estos procesos con la finalidad de aportar al turismo gastronómico y al desarrollo técnico y de producción de los envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana.

2.1. Elementos trascendentales en la historia de la elaboración de los envueltos de la Sierra ecuatoriana y su permanencia en la gastronomía local

En la entrevista realizada al doctor Juan Martínez Borrero (2022) señala que, los envueltos en el caso del Ecuador, tienen una gran importancia, son muy populares pues se encuentran en los mercados mestizos, y, por lo tanto, su trascendencia tiene un valor considerable. En este sentido, recalca que forman parte de la gastronomía tradicional de tipo doméstica.

Dentro de este orden de ideas, menciona también que los envueltos constituyen fundamentalmente la identidad culinaria serrana, así como también reflejan procesos de desarrollo gastronómico ecuatoriano, para finalmente considerarlos como elaboraciones a los que “bien vale la pena volver los ojos como propias de los Andes” (Martínez, 2022).

El estudio de estos productos posee potencialidad, y probablemente también hay un gran campo para investigación de sabores para el desarrollo de técnicas que logren el mejor resultado, mismas que de cierta manera en las elaboraciones contemporáneas se han perdido. De ahí la importancia de marcar la diferencia entre elaborar un envuelto de este tipo o cualquier otro producto que utilice harina de maíz. Además, el detalle de selección de harina de maíz correcto, ya sea blanco, shima ⁴, morocho ⁵, tostado, crudo; la variedad de hoja empleada; todos estos factores considerados de fundamental importancia (Martínez, 2022).

Es por esta razón, que es de valor significativo realizar una investigación sobre las técnicas, tradiciones y los aportes contemporáneos o de sabor que podrían darse a los envueltos, pues esto es imprescindible con la finalidad de mantener su permanencia en la gastronomía local (Martínez, 2022).

2.2. Envueltos representativos de la Sierra ecuatoriana. Antecedentes

Para lograr coherencia, relación y solventar la idea principal de este trabajo de investigación, se realizó de inicio, como se puede observar en el Capítulo I, un análisis comparativo de los

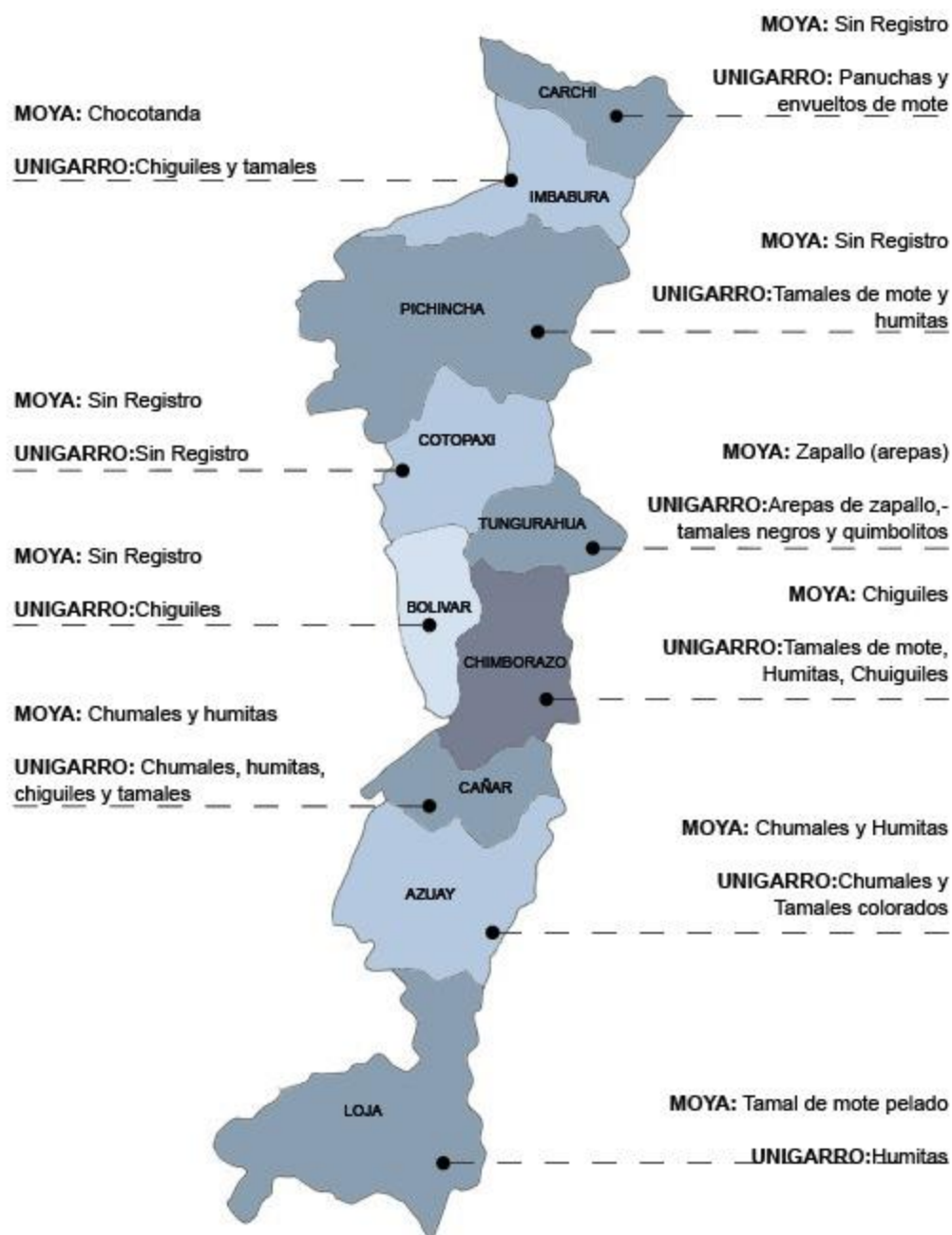
⁴ (Palabra quichua). Variedad de maíz blanco, de grano parejo, fino y de color perla. Se lo utiliza para hacer el morocho, que es una bebida a base de maíz y leche. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 170

⁵ Tipo de maíz de color amarillo. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 170

UCUENCA

envueltos de mayor representación en la Sierra ecuatoriana. En éste se concluyó que la fortaleza de procesos en elaboración de estos productos con mayor importancia, radica en la zona de la Sierra sur. Dato que es evidente en la siguiente representación geográfica.

Figura 15 Mapa de envueltos más representativos de las provincias de la Sierra Ecuatoriana, según autoras Moya y Unigarro



Fuente: Moya y Unigarro, 2010.

En este sentido, se tomó como referencia la comparación entre los contenidos de las dos autoras (Moya y Unigarro, 2010) buscando extraer los envueltos más representativos, por ello se consideró que la región austral se destaca en procesos de elaboración de estos productos.

De forma paralela, se aplicaron entrevistas tanto a expertos historiadores, como a expertos ejecutores de estos productos, con la finalidad de extraer información que sirva de guía como referencia para determinar una clasificación acorde a la importancia tanto histórica como de ejecución tradicional.

El Ecuador, y con gran connotación la Sierra ecuatoriana, se caracterizan por ser una zona donde se elaboran envueltos, los que reflejan una estrecha relación existente con una cultura gastronómica de origen autóctono. La misma que en la actualidad se manifiesta de forma sincrética, factor que tiene directa relación con la evolución gastronómica durante la historia del país.

Con la finalidad de concluir y tener una idea clara y concreta para realizar la selección de envueltos, se tomó también como referencia los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas a expertos historiadores y ejecutores de productos.

El Dr. Juan Martínez Borrero (historiador y docente) menciona que resulta complejo determinar de forma exacta la historia de estos productos, pues no existe información concreta acerca de ellos. De todos modos, señala que envueltos como los chachis ⁶, chiviles ⁷ o cuchichaquis ⁸ son preparados de carácter relativamente sencillo que utilizan técnicas que ya se conocían en la época precolombina como es la del chancado del maíz y la de cocción en hoja.

Al mismo tiempo señala el tema del mestizaje que caracteriza a la cocina contemporánea ecuatoriana, aunque también podría ser una cocina indígena. Hay ciertos añadidos en algunos modelos que posiblemente lo vuelven más contemporáneo (Martínez, 2022). Ver Anexo 1.

Por otra parte, doña Nydia Vázquez (escritora y conocedora de la cultura gastronómica de Cuenca), expresa que los envueltos nacen en los campos por parte de los aborígenes. Comenta que: “En el Azuay, los varones o la gente cuando se trasladaban a Loja o a algunos pueblos cercanos acostumbraban a preparar entre sus fiambres, los timbulos” ⁹. Señala también la importancia de preservar las costumbres, pues los sabores que transmiten las elaboraciones tradicionales en la mayoría de los casos recuerdan ciertas emociones

⁶ Ver “Chachis. Contraste de las tres recetas”.

⁷ Ver “Chiviles. Contraste de las tres recetas”.

⁸ (Palabra quichua) Alimento típico de la región. Especie de tamal preparado con “maíz shima”, hidratado, molido y finamente y tamizado. Se mezcla con el caldo resultante de la cocción de la carne de cerdo hasta formar una masa homogénea. Lleva pedazos pequeños de carne en la masa y luego se lo envuelve en hojas de “huicundo”. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 86

⁹ Ver Timbulos. Tradición.

experimentadas a lo largo de la vida. Se hace referencia a lo que se conoce como “memoria gustativa” (Vázquez, 2022). Ver Anexo 2.

Asimismo, María Caridad Sotomayor (conocedora de las tradiciones gastronómicas), menciona que en su familia los envueltos han ocupado un lugar especial. Elaboraciones que no podían faltar en el ámbito social. Su abuela fue la precursora de su gusto por la gastronomía y quien le compartía sus saberes. Comenta que la preparación de los tamales tanto de harina de maíz como de papa, no podían faltar en las reuniones familiares, festividades como Navidad, fin de año, cumpleaños o santos. Y los chumales que eran elaborados para compartir en el café de la tarde (Sotomayor, 2022). Ver Anexo 16.

De esta forma, en base al contraste de contenidos resultantes del análisis bibliográfico y el de entrevistas a expertos, con la finalidad de resaltar un grupo de envueltos representativos y plasmarlos de forma estandarizada en recetas de elaboración, se seleccionaron los siguientes envueltos:

Tabla 13 Envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana

ENVUELTO	LOCALIDAD-PROVINCIA	CRITERIOS DE SELECCIÓN
Arepas de zapallo	Patate-Tungurahua	Coincidencia Moya-Unigarro en importancia de elaboración en la provincia de Tungurahua.
Chiviles	Suscal-Cañar	Coincidencia Moya-Unigarro en importancia de elaboración en la provincia de Cañar.
Chumales	Cuenca-Azuay	Aporte entrevista: Dr. Juan Martínez B. Coincidencia Moya-Unigarro en importancia de elaboración en las provincias de Azuay y Cañar.
Tamal de harina de maíz	Azuay	Aporte entrevista: Dr. Juan Martínez B., Nydia Vázquez y María Caridad Sotomayor. Coincidencia Moya-Unigarro en importancia de elaboración en la provincia de Azuay y Cañar.
Tamales de zambo	Cuenca-Azuay	Aporte entrevista: Doña Nydia Vázquez. Producto que está perdiéndose del consumo local (resultado en varias entrevistas).
Tímbulos	Baños-Cuenca-Azuay	Aporte entrevista: Doña Nydia Vázquez, Dr. Juan Martínez B. y Sr. Mateo Chica.

Fuente: elaboración propia.

2.2.1. Descripción de los envueltos seleccionados

2.2.1.1. Arepas de zapallo

2.2.1.1.1. Tradición

Las arepas de zapallo, según versión del Fraile Franciscano patateño Padre Felipe Cepeda tienen su origen, cuando al paso del venezolano Simón Bolívar por esta zona de la provincia de Tungurahua, solicita a las damas de esta región que se le proporcione alimentos como provisiones para poder continuar con su viaje. Es así que el Libertador Bolívar, requiere se traiga harina de maíz para elaborar las tradicionales arepas venezolanas, sin imaginarse que los lugareños incluirían a esta receta los productos de la zona; el zapallo acompañado de queso y panela. Lo que dio lugar a las “arepas de zapallo” (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2013).

Según la entrevista realizada a la señora Consuelo Caicedo, oriunda de Patate, quien elabora este tradicional envuelto para ofrecerlo en el establecimiento “Horno de arepas Mama Lucha”, negocio de su madre de ochenta y tres años, quien le ha heredado el arte de elaboración de las arepas de zapallo (Caicedo, 2022).

La señora Caicedo, expresa que “esta elaboración surge luego del terremoto del cuarenta y nueve, cuando la gente no tenía que comer, y en la zona se cultivaba zapallos y maíz, se inicia la tradición de este envuelto, mejorándola cada vez más”. Es un negocio que da trabajo a toda la familia, pues participan hijas, nietos y hasta bisnietos convirtiéndose en un aporte para el desarrollo económico y turístico del cantón (Caicedo, 2022). Ver Anexo 3 y Anexo 4.

Figura 16 Arepas de zapallo



Fuente: Caicedo, 2022.

2.2.1.1.2. Ingredientes y elaboración

Las siguientes tablas detallan cantidades, dosificación, ingredientes y elaboración de tres recetas de los procesos de preparación de las arepas de zapallo, recopiladas de diferentes fuentes (dos bibliográficas y una de campo), las que han sido contrastadas como referencia

para el desarrollo de la receta final que será elaborada y estandarizada, bajo conceptos apegados a la tradición, regularización de dosificaciones y procesos.

Tabla 14 Arepas de Zapallo 1. Ministerio de Turismo

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	unidad	Zapallo maduro grande	
5	litros	Agua	
3	libras	Azúcar	
½	taza	Levadura	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Canela, clavo de olor, pimienta olorosa	
2	tazas	Harina de maíz	
2	tazas	Harina de trigo	
2	tazas	Mantequilla	
2	tazas	Manteca	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Panela en polvo	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Esencia de vainilla	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Queso	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Hojas de achira	

PREPARACIÓN

(Ministerio de Turismo del Ecuador, 2013). Pág. 166. * La receta en algunos casos no posee descripción en cantidad y dosificación.

Escoja un zapallo maduro. Una vez pelado y picado póngalo a hervir en una solución de agua con canela, panela y clavo de olor. Cocine por el lapso de 20 minutos; luego ciérnelo y lícuelo, obteniendo como resultado la textura de una colada espesa.

A esta preparación añada la harina de maíz, la mantequilla, la esencia de vainilla; mezcle muy bien todos los ingredientes y proceda a colocar una pequeña porción de la masa en cada una de las hojas de achira. Luego introduzca un pequeño pedazo de queso y media cucharadita de panela en polvo.

Cierre las hojas de achira y colóquelas en una lata previamente engrasada y hornéelas por alrededor de 10 a 15 minutos. Rinde 20 porciones.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 15 Arepas de Zapallo 2. Recorrido por los Sabores del Ecuador

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTES	FUENTE DE INFORMACIÓN
4	unidades	Huevos	
100	gramos	Manteca	

1	taza	Miel	
1	unidad	Zapallo maduro	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Anís, canela en polvo y clavo de olor	
2	tazas	Harina de maíz	
10	gramos	Levadura granulada	

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 250 °C.

Bata los huevos con la manteca y la miel de panela, agregue el zapallo, el anís, la canela y el clavo sin dejar de batir.

Incorpore la harina de maíz conjuntamente con la levadura, revuelva bien, forme pequeñas porciones y envuélvalos en hojas de achira que estén totalmente cubiertas para facilitar el leudado.

Deje la masa en un lugar abrigado por 20 minutos y lleve al horno hasta que estén doradas.

Rinde 12 porciones.

Fuente: elaboración propia.

(Cuvi, 2001). Pág. 183. * La receta en algunos casos no posee descripción en cantidad y dosificación.

Tabla 16 Arepas de Zapallo 3. Entrevista a experta ejecutora

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTES	FUENTE DE INFORMACIÓN
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Zapallo	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Azúcar	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Canela, clavo de olor, pimienta dulce	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	levadura	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	royal	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Manteca de cerdo	(Caicedo, 2022)
*Sin cantidad	*Sin dosificación	mantequilla	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Harina de maíz	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Harina de castilla	

PREPARACIÓN

Se corta, pica y cocina el zapallo. Se tritura, pasar a la mezcladora. Cernir. Poner el azúcar, los aliños de dulce, la levadura la royal, la manteca, la mantequilla, mezclar. De ahí colocar las harinas, mezclar y dejar leudar.

*La receta no posee descripción en cuanto a peso y medida.

*Cantidades y dosificaciones no especificados. Datos se obtienen de entrevista a la Sra. Consuelo Caicedo (2022).

Fuente: elaboración propia.

2.2.1.1.3. Contraste de recetas

- Se mantiene la originalidad de la tradición conservando el producto principal “el zapallo”, además de la “harina de maíz” como identidad de la zona y de su herencia culinaria.
- En las recetas se puede observar que algunos indicadores de cantidad y dosificación no describen de manera regulada estos parámetros. Es decir, “un zapallo grande”, al ser una expresión subjetiva, podría llevar a que las cantidades empleadas varíen unas de otras, alterando posiblemente el resultado final de la receta.
- La receta que se obtiene como aporte de la entrevista realizada a la experta ejecutora del producto, no define parámetros de dosificación, pues se consideró importante mantener esos detalles bajo la discreción de la entrevistada. A pesar de esto la Sra. Caicedo, tuvo la amabilidad de proporcionar la lista de los ingredientes y algunos procesos.
- Al final se determinará que los ingredientes y procesos que formarán parte de la propuesta final de estandarización serán aquellos que estén presentes por lo menos en dos de las tres recetas analizadas, con la finalidad de mantener ingredientes y procesos tradicionales en la formulación planteada por la autora.

2.2.2. Chiviles

2.2.2.1. Tradición

Según Carlos Inga, en su artículo menciona a los chiviles como una elaboración típica del cantón Cañar. “Los chiviles son elaborados con base en una masa de maíz mezclada con manteca de cerdo y rellena de queso envuelto en una hoja de “huicundo”, que es la que le brinda su sabor característico” (Inga-Aguagallo et al., 2021).

Esta preparación tradicional de la provincia de Cañar, viene convirtiéndose en un referente gastronómico especialmente en el cantón Suscal, en donde se contactó a la señora Leonor Piña, experta ejecutora de esta elaboración, quien, a través de una entrevista, colaboró con su valioso aporte para el desarrollo de este trabajo.

La señora Piña, relata que inicia esta actividad desde muy temprana edad, cuando ella salía a vender sus productos a la gente de la localidad, quienes valoraron el sabor y la calidad de sus elaboraciones. Con el tiempo ella determina que el gusto de los chiviles por parte sus clientes, convierte a este producto en el más solicitado por la mayoría de los comensales, decidiendo dedicarse a la elaboración de éstos (Piña, 2022).

Además, menciona que sus hijos poseen el conocimiento de los procesos tradicionales de esta elaboración. A pesar que cada uno de ellos tienen ya sus profesiones y otros están por culminar sus estudios universitarios. Ella considera que esta actividad se ha convertido en el sustento de su hogar (Piña, 2022).

En cuanto a los procesos de elaboración, la señora Leonor Piña comenta que la materia prima es muy importante, ella tiene proveedores que garantizan la calidad de la misma, prestando especial interés al maíz, su proceso de pelado y las características de la hoja de huicundo (Piña, 2022).

Por este motivo señala que su proveedor de maíz viene desde el cantón Cañar quien le entrega la gramínea con cáscara (maíz morocho o shima), y es ella quien realiza el proceso de pelado de la forma tradicional (dosificación de ceniza y cal). Por otra parte, comenta que la característica de la hoja de huicundo es importante, pues existe una variedad que no es la ideal para realizar el envuelto, esta es conocida como “huagrahuikundo” ¹⁰, que aporta con cierto amargor a la elaboración, razón por la cual ella tiene sus proveedores que vienen desde Ducur o Chilchil (localidades de la provincia del Cañar) para entregar la hoja que formará parte del envuelto de los chiviles (Piña, 2022).

Es importante recalcar que un factor que ha venido marcando la preservación del chivil, como tal, es la dificultad para conseguir la hoja de huicundo, pues es un producto que se encuentra en las montañas y además se lo considera como un elemento para el equilibrio del ecosistema de los bosques.

En cuanto al proceso tradicional de envoltura menciona tres tipos: “normal” llamado así por la señora Piña, pues es el que se usa de forma habitual; para éste emplea la mitad de una hoja solamente. Por otra parte, está el “jalupateño” que por ser mucho más largo requiere el uso de una hoja entera. Y por último el “cuchimaki”, que se realiza elaborando un pliegue en medio de la hoja y termina siendo más pequeño, con la figura similar a la de un triángulo (Piña, 2022). Ver Anexo 6.

¹⁰ Nombre quichua que significa cuerno, cornamenta, por lo que los indígenas al haber llamado huagra al toro, animal que no conocían, lo están llamando como “animal con cuernos”. Hoja toro/ hoja cuerno. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 120

Figura 17 Tipos de envoltura chiviles



Fuente: elaboración propia.

Finalizando, Juan Martínez B., define que por sus características de envoltura el chivil posee una virtud generosa que sin duda fue aprovechada en épocas pasadas, pues este por su firmeza se mantiene, logrando ser transportado sin que pierda su forma, e inclusive se lo puede consumir manteniendo sus características agradables, relativamente frío o apenas tibio por lo cual es mucho más fácil de ser llevado de un sitio a otro (Martínez, 2022). Ver Anexo 1.

2.2.2.1. Ingredientes y elaboración

A continuación, se presentan tablas que detallan cantidades, dosificación, ingredientes y elaboración de tres recetas de los procesos de preparación de “chiviles”, recopiladas de diferentes fuentes (dos bibliográficas y una de campo), las que han sido contrastadas como referencia para el desarrollo de la receta final que será elaborada y estandarizada, bajo conceptos apegados a la tradición, y regularización de dosificaciones y procesos.

Tabla 17 Chiviles 1. Viejos Secretos de la Cocina Cuencana

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
3	libras	Maíz amarillo	
½	libra	Manteca de chanco	
1	taza	Agua hirviente	
3	cucharaditas	Sal	
1	cucharada	Manteca campesina	
36	unidades	Hojas de huicundo amarillo	
1	libra	Quesillo bien cremoso	
PREPARACIÓN			

Remojar el maíz la víspera de la preparación. Cambiar de agua constantemente.

Cuele el agua y muela el maíz en una máquina casera. Mezcle entonces la harina recién molida y ligeramente húmeda con la manteca blanca desleída en el aguar hirviente. Agregue la sal y amase hasta que se vuelva elástica y no se pegue en las manos.

(Vintimilla de Crespo, 1993) Pág. 206-59. * La receta en algunos casos no posee descripción en cantidad y dosificación.

Agregue luego manteca campesina, mezcle bien hasta formar una bola se deja reposar durante media hora, cubierta con un lienzo.

Hacer pequeñas bolas y rellenarlas con el condumio (quesillo).

Envolver con la hoja de huicundo.

Cocinar a vapor sobre hojas de achira durante 40 minutos o más.

MANTECA CAMPESINA: Mezcla de manteca de cerdo blanca-achote y hierbas-especias.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 18 Chiviles 2. Glosario del Patrimonio cultural inmaterial de Azuay

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
*Sin cantidad 1	*Sin dosificación taza	Maíz morocho Manteca de chanco	(Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010)
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Sal	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Royal	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Azúcar	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Leche	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Queso	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Hojas de huicundo	
PREPARACIÓN			

Se muele el maíz y se deja en remojo toda la noche *(se observa error de proceso), se le entrefera con una taza de manteca de chanco, sal, royal y azúcar, leche y procedeos a amasar hasta que quede en su punto y se pone un poquito de color. Una vez hecha la mezcla se les envuelve en las hojas con un poco de queso y se coloca en una olla tamalera de forma circular para que tenga una buena cocción.

*La receta no posee descripción en cuanto a peso y medida. Pág. 71

Fuente: elaboración propia.

Tabla 19 Chiviles 3. Entrevista a experta ejecutora

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Maíz	
Sin cantidad	Sin dosificación	Leche	
Sin cantidad	Sin dosificación	Sal	

Sin cantidad	Sin dosificación	Agua	
Sin cantidad	Sin dosificación	Margarina	(Piña, 2022) Suscal.
Sin cantidad	Sin dosificación	Manteca de chancho	
Sin cantidad	Sin dosificación	Queso o quesillo	
Sin cantidad	Sin dosificación	Hojas de huicundo	

PREPARACIÓN

Remojar el maíz.

Moler el maíz y pasarlo por el cernidor.

Mezclar la harina con agua tibia con sal, margarina, manteca de chancho.

Rellenar con quesillo previamente mezclado con achote y sal.

Envolver en hojas de huicundo.

Fuente: elaboración propia.

*La receta no posee descripción en cuanto a peso y medida.

2.2.2.2. Contraste de recetas

- Las tres recetas conservan la originalidad de la tradición manteniendo los productos principales como “el maíz” y “el huicundo”, guardan directa identidad con la tradición gastronómica y cultural de la zona.
- De igual forma se puede observar en las recetas, que algunos indicadores de cantidad y dosificación no describen de manera regulada estos parámetros o no lo hacen.
- La receta que se obtuvo como aporte de la entrevista realizada a la experta ejecutora del producto, no determinó parámetros de dosificación, pues se consideró importante mantener esos detalles bajo la discreción de la entrevistada. A pesar de esto la señora Piña, aportó de la manera más amable y generosa detalles de ingredientes y procesos.
- Al final se determinará que los ingredientes y procesos que formarán parte de la propuesta final de estandarización serán aquellos que estén presentes por lo menos en dos de las tres recetas analizadas, con la finalidad de mantener ingredientes y procesos tradicionales en la formulación planteada por la autora.
- Es importante aclarar que existe una diferencia entre chiviles, chachis y chigüiles, a pesar de formar parte de una misma esencia, ellos mantienen pequeñas diferencias, las mismas que se encontraron en el desarrollo de esta investigación. A continuación, se describen las más significativas:
 - Chiviles: Elaboración en base a maíz hidratado y molido, envuelto en hoja de huicundo. Cantón Suscal-Provincia Cañar.

- Cuchichaqui: Envuelto en hoja de huicundo, con la adición de carne de cerdo y el caldo de la cocción de esta última.
- Chachis: Elaboración en base a maíz hidratado y molido, envuelto en hoja de achira o atcera. Cantón Gualaceo-Provincia Azuay.
- “En Cañar usan la hoja de huicundo, una especie de bromelia; en Gualaceo, la de achira. La primera con forma de bollo y la segunda de tamal” (El Universo, 2017).
- Chigüiles: Según el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, esta es una elaboración en base a harina de maíz y está envuelta en hoja del mismo producto (planta). Cantón Pallatanga-Provincia Chimborazo/Cantón Guaranda-Provincia Bolívar.

2.2.3. Chumales

2.2.3.1. Tradición

Marialeja Cordero Muñoz, expresa que el chumal es una elaboración que se consume tradicionalmente en la Semana Santa, por lo general como entrada, postre antes o luego de la fanesca. El Viernes Santo es considerado un día de ayuno y abstinencia, sin embargo; en la tarde se suele servir loco de papas o chumal con café en agua; es decir, se convierte en un día de gran “comilona” (Cordero Muñoz, 2018).

No obstante, según la información del Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, los chumales son una elaboración que se consumen durante todo el año, formando parte de alimentación tradicional de las familias cuencanas (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, n.d.).

Así mismo Juan Martínez menciona al “chumal” como un envuelto cuencano, que hace referencia solo a esta región probablemente. Si se habla de la Sierra, posiblemente no llegue con ese mismo nombre, le llamarán “humita” ¹¹ o le asignarán quizá otro tipo de nombre como “choclotanda”. Señala que, quizá el chachi fue el antecesor del chumal, que talvez evoluciona en el siglo XIX con este nombre, debido a la inclusión de aguardiente de caña en la masa de su elaboración (Martínez, 2022). Ver Anexo 1.

María Caridad Sotomayor, relata que su abuela quien era una experta en el arte culinario, en tiempo de choclos elaboraba los chumales. Esta preparación debía mantener ciertos elementos como el licor que en este caso era un “trago de punta” ¹², pues no es igual un

¹¹ Nombre que se da a la masa de maíz cao cocida en hoja de Catulo. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 71

¹² Aguardiente con alto grado de alcohol que es utilizado en las festividades populares. 2. Expresión popular con la que se denomina al primer trago que sale del alambique y que tiene un fuerte grado alcohólico. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 274

traguito de punta, que el Zhumir ¹³, ron o coñac. Este era preparado con anís para obtener un macerado de licor, los cuales aportaban el sabor característico al chumal. “Mi abuela colocaba el quesillo en la masa de choclo, y usaba huevos para aportar una textura delicada, y si son runas que mejor” (Sotomayor, 2022). Menciona que la receta del chumal cuencano varía según las costumbres familiares:

Cada uno tiene su fórmula y su receta que no le pongas esto, no hagas con choclo muy tierno, hazle con choclo más duro no le pongas queso en la masa ponle queso de shungo ¹⁴ no le pongas achote, si le pones achote no le pongas cebolla, quítale la cebolla. (Sotomayor, 2022)

2.2.3.2. Ingredientes y elaboración

En las tablas que se describen a continuación se podrán observar detalles de cantidades, dosificación, ingredientes y elaboración de tres recetas de los procesos de elaboración de los chumales cuencanos. Estas fueron recopiladas de diferentes fuentes (dos bibliográficas y una de campo), las que han sido contrastadas como referencia para el desarrollo de la receta final que será elaborada y estandarizada, bajo conceptos apegados a la tradición, y regularización de dosificaciones y procesos.

Tabla 8.

Chumales 1. Texto Guía de Cocina Ecuatoriana.

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
2	kg	Choclo desgranado.	
4	u.	Huevos.	
200	g	Manteca de cerdo.	
125	g	Mantequilla.	
500	g	Queso fresco.	
c/n	*Sin dosificación	Sal, azúcar.	
16	g	Polvo de hornear.	
5	u.	Ramas de cebollín.	
5	unidad	Claras batidas a punto de nieve.	(Jaramillo, 2012) Pág. 86.
18	g	Anís de castilla	
30	ml	Licor fuerte.	
c/n		Hojas de choclo.	
	opcional	Culantro	
PREPARACIÓN			

¹³ Marca de aguardiente puro de caña producido en la zona de Zhumir-Paute. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág.302.

¹⁴ (De quichua shuncu). Corazón. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 253.

Moler el choclo con la cebolla y culantro.

Agregar sal, mantequilla y manteca derretida azúcar, anís, polvo de hornear y los huevos batidos, mezclar bien para agregar el licor.

Colocar una cucharada de esta preparación en cada hoja de choclo, en medio el queso desmenuzado.

Envolver y cocinar a vapor durante 1 hora.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 20 Chumales 2. Cocina Moderna

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
10	unidad	Choclos desgranados y molidos.	
3	unidad	Huevos.	
1	cucharadita	Sal.	
4	onzas	Queso rallado.	
4	onzas	Mantequilla.	
1	cucharada	Azúcar.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Un poco de anís.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Un poco de ron o cualquier otro licor.	

PREPARACIÓN

(Ordoñez González de Cobos, 1969). Pág. 266. * La receta en algunos casos no posee descripción en cantidad y dosificación.

Desgranar los choclos y moler, batir la mantequilla con el azúcar, la sal y las yemas de huevo, agregando luego el queso rallado, poner el choclo molido, el anís y el licor, agregando también, si se quiere, una cucharadita de roya, al último agregar suavemente las claras batidas; poner por cucharadas en las hojas del choclo y doblando bien cocinar a baño de maría, cuidando de que no toque absolutamente el agua; cocinar por tres cuartos de hora y servirlos adornados con salsa de tomate.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 21 Chumales 3. Entrevista a experta ejecutora

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
4	tazas	Choclo desgranado	
4	unidades	Huevos	
4	onzas	Manteca de chanco, Pueden ser 2 oz. de manteca y 2 oz. mantequilla.	
½	libra	Quesillo o queso cremoso.	
2	cucharaditas	Sal.	
1	cucharada	Azúcar.	
1	cucharadita	Polvo de hornear.	

4	cabezas	Cebolla verde.
1	cucharada	Anís chiquito (anís de castilla).
1	copa	Aguardiente.
*suficientes	*suficientes	Hojas de choclo.

Entrevista (Vázquez, 2022). *
La receta en algunos casos no
posee descripción en cantidad
y dosificación.

PREPARACIÓN

Moler el choclo con la cebolla y el quesillo o queso. Luego incorporar azúcar, sal, manteca disuelta y tibia, anís de castilla, polvo de hornear y los huevos batidos como para rompo, especiar todos los ingredientes y poner el aguardiente.

Colocar una cucharada de esta preparación en cada hoja de choclo. Si desea, poner condumio de quesillo o queso desmenuzado. Envolver y cocinar a vapor por el tiempo de una hora, más o menos.

Fuente: elaboración propia.

2.2.3.3. Contraste de recetas

- Las tres recetas conservan la originalidad de la tradición manteniendo como ingrediente principal “el choclo”, se diferencian porque en una de ellas aclara las características de madurez del mismo, con la finalidad de evitar que el grano esté extremadamente tierno, lo que causa que al final la masa termine demasiado líquida. Sin embargo, las tres guardan directa identidad con la tradición gastronómica y cultural de la zona.
- Se puede observar que las dos primeras recetas proponen la inclusión de sal y azúcar, lo que explica la relación de los otros ingredientes como la cebolla. Este tipo de recetas toman el nombre de recetas con resultados de sabor “lampreado”¹⁵.
- La tercera propuesta se dirige con mayor énfasis hacia una receta de chumales dulces. Las tres proponen la inclusión de mallorca ¹⁶.
- Algunos indicadores, de igual forma no describen la cantidad y dosificación. Se observan vacíos en el racionamiento de ciertos ingredientes.
- Como resultado se determinará que los ingredientes y procesos que formarán parte de la propuesta final de estandarización serán aquellos que estén presentes por lo menos en dos de las tres recetas analizadas, con la finalidad de mantener ingredientes y procesos tradicionales en la formulación planteada por la autora.

¹⁵ Es el sabor que se obtiene al mezclar la sal con el dulce. (Vintimilla de Crespo, 1993) Pág. 500.

¹⁶ Aguardiente anisado. (Real Academia Española, 2021)

2.2.4. Tamales de harina de maíz

2.2.4.1. Tradición

El tamal de harina de maíz es una elaboración tradicional de la provincia del Azuay. Según el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, este envuelto es típico de la época de navidad que se consumía luego de la misa del Niño, y era elaborado específicamente por las mujeres de la familia. Su preparación varía según las costumbres familiares, en algunos casos se usaba harina de maíz pelado (proceso que se realizaba en los hogares), y en otras ocasiones harina de maíz con cáscara. Indistintamente de este detalle la harina era cernida y luego mezclada con el resto de ingredientes, para formar una masa que posteriormente era guarnecida con un condumio y envuelto todo esto en hojas de achira para ser llevada a una cocción al vapor o baño María (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, n.d.).

Por otra parte, el doctor Juan Martínez menciona que este envuelto tiene notable importancia, pues se trata de una elaboración cien por ciento doméstica, que surge desde las bases tradicionales de los hogares, se hacían en las casas que mantienen algún tipo de relación tradicional con la comida y son platos característicos por ejemplo están presentes en la Navidad y en el Carnaval, además, en otros momentos del año (Martínez, 2022). Ver Anexo 1.

María Caridad Sotomayor cuenta que en la tradición de la casa de su abuela el tamal de harina de maíz no podía faltar, en fechas como Navidad, Fin de año o alguna otra festividad familiar. Para la elaboración de la masa se acostumbraba a usar harina de maíz recién molido. En el huerto de la casa se contaba con plantas de achira, de donde se obtenía este producto, que debía ser cosechado la víspera para lograr que pierda rigidez y se pueda malear con facilidad el momento de envolver los tamales. Estos detalles, entre otros, como la importancia del sabor del caldo para la precocción de la masa formaban parte de los “secretos familiares” para obtener un producto con sabor a tradición (Sotomayor, 2022). Ver Anexo 16.

Figura 18 Elaboración de tamales de harina de maíz “Delicias De Ana”



Fuente: Chica, 2022.

2.2.4.2. Ingredientes y elaboración

A continuación, se podrán observar detalles de cantidades, dosificación, ingredientes y elaboración de tres recetas de los procesos de elaboración de los Tamales de harina de maíz. Estas fueron recopiladas de diferentes fuentes (dos bibliográficas y una de campo) y descritas en las siguientes tablas con la finalidad de realizar un contraste como referencia para el desarrollo de la receta final que será elaborada y estandarizada, bajo conceptos apegados a la tradición, y regularización de dosificaciones y procesos.

Tabla 22 Tamales de harina de maíz 1. Cocina Moderna

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
1	libra	Harina de maíz blanco o amarillo	(Ordoñez González de Cobos, 1969) Pág. 12-13. *La receta en algunos casos no posee descripción en cuanto a peso y medida.
½	libra	Manteca de cerdo	
½	libra	Cebollas	
*Sin cantidad	Un poco	Ajos, toda especiería molida	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Hojas de achira o plátano	
2	unidades	Huevos duros	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Arvejas, zanahoria amarilla cocinada, aceitunas, pasas, etc	
½	libra	Carne de cerdo	
4	onzas	Tocino	
2	tazas	Caldo	
PREPARACIÓN			

Se cocina la carne de cerdo y el tocino con cebollas, ajos y sal en tres tazas de agua; se hace con manteca de color un buen refrito con bastante cebolla, ajo molido y toda especiería. Cuando ya esté refrito se añade el caldo y cuando esté hirviendo se añade la harina de maíz en forma de lluvia, poniendo al centro de la olla una cuchara de madera; se lo tapa con un mantel y se lo deja cocinar a fuego lento hasta que se consuma completamente el caldo, más o menos diez minutos, entonces se vacía en una fuente y allí se añade el resto de la manteca, se deja hasta que se deshaga con el calor de la masa, luego con un tenedor se mueve perfectamente, si es necesario se le añade un poco más de sal, se van poniendo porciones regulares en las hojas de achira, luego el relleno hecho con la carne de cerdo picada, rodajas de cebolla, ajos, sal, especierías y las verduras cocinadas, una rodaja de huevo duro, una pasa y una aceituna. Se dobla la hoja cerrando el tamal, se cocina a vapor o baño de maría, cuidando de que no toque el agua, más o menos durante media hora se sirve muy caliente.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 23 Tamales de harina de maíz 2. Viejos Secretos de la Cocina Cuencana

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
MASA			
1	libra	Carne de chancho	(Vintimilla de Crespo, 1993) Pag.219. * La receta en algunos casos no posee descripción en cantidad y dosificación
½	libra	Espinazo de chancho	
1	litro	Caldo de carne de chancho (3-1/2 tza)	
2	cucharadas	Manteca de color	
6	cucharadas	Manteca de chancho	
1	Unidad	Cebolla grande finamente picada	
1	cucharada	Ajo molido	
1	cucharadita colmada	Comino	
2½	cucharadas	Orégano fresco	
1	libra	Harina de maíz blanco, cernida en cedazo	
2	unidades	Clavos de olor	
2	cucharadas	Sal	
¼	cucharadita	Pimienta molida	
13	unidades	Hojas de achira	
CONDUMIO ¹⁷			
¼	cucharada	Manteca de chancho	

¹⁷ Agregado que se coloca en el centro de ciertos alimentos, como empandas, tamales para que tengan un mejor sabor. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 80

UCUENCA

1	cucharadita	Manteca de color
2	cebollas	Cebolla picada en forma de pluma
¼	cucharadita	Ajo molido
½	cucharadita	Comino
½	cucharadita	Orégano
¼	cucharadita	Sal
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Carne de chancho cortada, y desmenuzada

DECORACIÓN

2	unidades	Ajíes colorados sin venas ni semillas, picados en tiras y luego desaguados.
4	unidades	Aceitunas negras, picadas verticalmente en seis partes.
24	unidades	Pasas sin semillas.
4	unidades	Huevos duros, cortados en tajadas.

PREPARACIÓN

MASA: Haga un refrito en una olla de presión con la manteca de color, la manteca de chancho, la cebolla, el ajo, el orégano y el comino. Añada el agua, la carne, el espinazo, los clavos de olor, la sal, la pimienta y cocine por veinte y cinco minutos. El agua se habrá convertido en aproximadamente tres y media tazas de caldo, el mismo que una vez retirada la carne y el espinazo se debe pasar sin cernir a una olla de asiento grueso hasta que hierva nuevamente. La carne se utilizará en el condumio y el espinazo hay que descartarlo pues únicamente sirvió para dar sabor.

En el momento en el que el caldo comience a hervir, coloque una cuchara de madera de mango largo en el centro de la olla y espolvoree alrededor la harina de maíz, hasta que se empape con el caldo y se forme una masa espesa en la que se pueda mantener parada por sí sola la cuchara y sin sacarla, mueva la masa en círculos hasta que el caldo y la harina se homogenicen completamente.

Ensarte una hoja de achira en el chango de la cuchara y bájela hasta que cura la masa para evitar que escape el vapor. Cocine a fuego lento por quince minutos más o menos y luego de retirar la hoja de achira, mueva con la cuchara todo el tiempo hasta conseguir una cocción uniforme. Luego pruebe con un pedazo de masa, colocándolo en el revés de la mano; si se desprende, ya está lista. Entonces ponga toda la masa del tamal en una bandeja o batea; déjela enfriar un poco y desmenuce ligeramente los grumos presionando con un tenedor o con la yema de los dedos.

CONDUMIO: Haga un refrito con la manteca de chanco, la manteca de color, cebollas, ajo, comino, orégano y con la carne picada y desmenuzada en tiras de unos cuatro centímetros; añada al final la sal y mezcle.

Prepare las hojas de achira limpiándolas con un lienzo de cocina. Aplane sobre un mesón la vena que existe en la cara posterior de la hoja con un bolillo de madera. Tome la hoja con la mano izquierda ligeramente ahuecada; coloque en el centro de la hoja de achira tres cucharadas colmadas de la masa y presione con la mano derecha y con los dedos para darle la forma de tamal; ponga encima una cucharada de condumio.

DECORACIÓN: Decore con dos tiras de ají, dos pedazos de aceitunas y una pasa a cada lado, colocando todo en forma armónica. Ponga en el centro una tajada de huevo duro y doble la hoja de achira en cuatro partes, envolviendo al tamal. También se acostumbra adornar con unos cuantas alverjas tiernas y pedacitos de zanahoria amarilla.

Prepare una olla tamalera y cuando el agua esté hirviendo y produciendo vapor, distribuya en ella, sobre la parrilla, los tamales colocados verticalmente, sin que se mojen en el agua y cocínelos al vapor por media hora.

Sírvalos calientes con ají preparado y mote ¹⁸.

Este tamal se prepara en la Cena de Navidad, en Pascua, en almuerzos familiares y para excursiones.

De esta variedad de tamal llamado “colorado”, hay muy buenas recetas, pero pocas personas lo preparan “como debe ser”. Este es de la casa de mi madre.

¹⁸ (Del quichua muti). Maíz desgranado y cocido, sea tierno o maduro, con cáscara o pelado, que se emplea como alimento en algunas regiones del América Meridional. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 184

Tabla 24 Tamales de harina de maíz 3. Experta ejecutora

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Harina de maíz sapón ¹⁹ .	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Caldo de chanco.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Manteca de chancho.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Orégano.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Sal.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Ajo	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Comino.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Hojas de achira.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Zanahoria cocinada.	Entrevista (Sotomayor, 2022) "Receta tradicional familiar" Cuenca. *No posee descripción en cuanto a cantidad y dosificación.
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Arvejas cocinadas.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Pasas.	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Huevo duro.	
PREPARACIÓN			

Mezclar la harina con el caldo, la manteca y las hortalizas sofritas y las especias. Verificar que la masa ya está cuando no se queda pegada en la muñeca (prueba que se hacía con una bolita de masa) y si no queda brillante la mano colocar más manteca.

Dar forma en la hoja y colocar el condumio, envolver y cocinar al vapor.

Fuente: elaboración propia.

¹⁹ maíz amarillo grueso y suave. (Pupiales, 2021) Pág. 19.

2.2.5.3. Contraste de recetas

- Según el análisis realizado las tres recetas conservan la originalidad de la tradición, pues mantienen el producto principal “el maíz”, solamente se observa que indistintamente una conserva el maíz blanco, otra el amarillo y la tercera receta habla de los dos tipos de maíz. Difieren solamente en ingredientes como las aceitunas y el clavo de olor. Sin embargo, las tres guardan directa identidad con la tradición gastronómica y cultural. Esto se sustenta, además, con los datos que se obtuvieron como resultado de entrevistas.
- Algunos indicadores, de igual forma no describen la cantidad y dosificación. Se observan vacíos en el racionamiento de ciertos ingredientes, lo que deja una idea subjetiva en cuanto a las cantidades y por ende al resultado final.
- En este caso particular las cantidades y dosificaciones no son descritas, pues María Caridad Sotomayor, detalló los ingredientes basada en los recuerdos y en los procesos que ella desarrolla, pues la receta de su abuela no quedó registrada.
- Al final se determinará que los ingredientes y procesos que formarán parte de la propuesta final de estandarización serán aquellos que estén presentes por lo menos en dos de las tres recetas analizadas, con la finalidad de mantener ingredientes y procesos tradicionales en la formulación planteada por la autora.

2.2.5. Tamales de zambo

2.2.5.1. Tradición

Nydia Vázquez comenta que el zambo tierno era considerado un producto con pocos usos, pues por lo general era solamente empleado para la elaboración del “dulce de zambo” y el “locro de zambo”. Comenta que con el paso del tiempo este fue considerado para otro tipo de elaboraciones, inclusive la flor de la planta se la puede usar para realizar ensaladas. Una de estas propuestas es el tamal de sambo, el que surge en los hogares cuencanos (Vázquez, 2022). Ver Anexo 2.

Cabe recalcar que encontrar información sobre la tradicionalidad del tamal de zambo, se convirtió en algo complejo. Uno de los puntos que se logró obtener de las fuentes consultadas, es que se trata de una elaboración ligada de forma muy arraigada al núcleo familiar; es decir, su desarrollo se mantuvo solo en la cocina de los hogares. Razón por la cual este fue considerado para desarrollo y ejecución con la finalidad de aportar para su preservación.

2.2.5.2. Ingredientes y elaboración

En las tablas que se detallan a continuación se podrán observar registro de cantidades, dosificación, ingredientes y elaboración de tres recetas de los procesos de elaboración de los tamales de zambo. Estas fueron recopiladas de diferentes fuentes (dos bibliográficas y una de campo), las que han sido contrastadas como referencia para el desarrollo de la receta final que será elaborada y estandarizada, bajo conceptos apegados a la tradición, y regularización de dosificaciones y procesos.

Tamales de zambo tierno 1. Viejos Secretos de la Cocina Cuencana.

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
4	tazas	Zambo tierno	
½	libra	Mantequilla	
8	yemas	Huevo	
6	claras	huevo	
1	pizca	Nuez moscada	
1	cucharada	Miga de pan	
1	cucharadita	Polvo de hornear	
2	unidades	Huevos duros	
2	unidades	Ajjes colorados	
12	unidades	Hojas de achira, aplanada la vena para poder doblarlas	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Sal y pimienta blanca	

PREPARACIÓN

Pele y pique finamente la pulpa del zambo, descartando la parte central en donde están las semillas. Cocínelo en poca agua con sal y luego escúrralo completamente, presionando ligeramente con el presa-puré para extraer el resto de agua que haya quedado entre la pulpa. Cierna en el mismo aparato hasta que pase todo el puré de zambo.

Aparte, bata la mantequilla en un tazón hondo, agregue las yemas de una en una, la nuez moscada, miga de pan, polvo de hornear, pimienta blanca y sal. Añada el puré de zambo, mezcle bien y ponga al último las claras batidas a punto de nieve.

(Para hacer el condumio, utilice una libra de carne de pollo y vea la receta de "Condumios" en Ajjes y Miscelaneas).

Coloque dos cucharadas de la masa de zambo ya preparada en el centro de la hoja de achira. Agregue una cucharada de condumio de pollo y adorne con una tajada de huevo duro y dos tiras de ají colorado.

Forme los tamales doblando la hoja en cuatro partes y cocínelos luego en una tamalera puesta a fuego mediano, durante tres cuartos de hora.

Sírvalos calientes con mote y ají.

Al condumio de pollo se le puede agregar una cucharada de salsa de pepa de zambo, para darle el sabor tradicional de campo.

Fuente: elaboración propia.

(Vintimilla de Crespo, 1993) Pág. 185. *La receta en algunos casos no posee descripción en cuanto a peso y medida.

Tabla 25 Tamales de zambo tierno 2. Video

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
3	tazas	Zambo tierno	(López, 2014) *La receta en algunos casos no posee descripción en cuanto a peso y medida.
4	unidades	Huevos	
3	cucharadas	Harina	
1	unidad	Papa grande	
1	taza	Queso crema	
1	unidad	Cebolla	
½	taza	Mantequilla	
1	taza	Leche	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Hojas de achira	
Sin cantidad	Sin dosificación	Sal y pimienta	

PREPARACIÓN

Pelar y picar el zambo finamente.

Cocinar con poca agua, una vez listo escurrir y aplastar hasta lograr una consistencia de puré.

Cocinar la papa y aplastarla junto con el zambo.

Licuar los huevos con el queso, harina y polvo de hornear (opcional), cebolla picada, sal y pimienta.

Mezclar todo bien. Armar los tamales, poniendo un poco de la mezcla, rellenar con huevo duro y pasas.

Cocinar en una olla tamalera por 30 minutos.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 26 Tamales de zambo tierno 3. Experta ejecutora

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
2	libras	Zambo tierno	
1	libra	Papas	
4	onzas	Harina de maíz blanco	
1	cucharada	Mantequilla	
3	unidades	Huevos	
¼	cucharadita	Nuez moscada	
½	cucharadita	Pimienta	
2	cucharitas	Polvo de hornear	
12	unidades	Hojas de achira	
*Sin cantidad	Sin dosificación	Sal suficiente	
Sin cantidad	Sin dosificación	Quesillo o huevo duro para el condumio	

PREPARACIÓN

Entrevista: (Vázquez, 2015) *La receta en algunos casos no posee descripción en cuanto a peso y medida.

Pelar el zambo, rallar y cocinar sin agua; luego cernir apretando en un lienzo y licuar un poco.

Aparte, pelar las papas, cocinar en poca agua y majarlas en cuanto se retira del fuego; juntar con el sambo, poner la mantequilla derretida, la harina de maíz blanco, los huevos previamente batidos, la nuez moscada, pimienta, polvo de hornear y sal suficiente. Entreverar bien, se puede utilizar batidora.

Por último, poner en cada hoja una cucharada, encima una rodaja de queso o quesillo, envolver cada uno; colocar en la tamalera y cocinar durante media hora a baño maría, hasta que las hojas cambian de color, más o menos 45 minutos.

Fuente: elaboración propia.

2.2.5.3. Contraste de recetas

- En la información que se obtiene de las tres recetas se puede determinar que las tres mantienen cierta semejanza, excepto porque el elemento que ayuda a ligar la masa en las tres cambia. En una de ellas se describe miga de pan, en otra papa y harina de maíz blanco y en la última papa y harina (en esta última no se determina de que tipo)
- Algunos indicadores, de igual forma no describen la cantidad y dosificación. Se observan vacíos en el racionamiento de ciertos ingredientes, lo que deja una idea subjetiva en cuanto a las cantidades y por tal razón al resultado final.
- El desarrollo de las recetas se enmarca en un proceso bastante similar. Las tres hacen énfasis en el cuidado del exceso de agua que pueda presentar el zambo luego de la cocción, pues éste podría tener directa relación con la adición de harinas o elementos aglutinantes que se incluyan en la masa, llegando a ocultar la el sabor principal del producto que es el zambo.
- Como resultado se determinará que los ingredientes y procesos que formarán parte de la propuesta final de estandarización serán aquellos que estén presentes por lo menos en dos de las tres recetas analizadas, con la finalidad de mantener ingredientes y procesos tradicionales en la formulación planteada por la autora.

2.2.6. Timbulos

2.2.6.1. Tradición

El Glosario de Patrimonio cultural inmaterial del Azuay, describe al timbulo como un tipo de comida envuelta de origen andino. Esta tiene relación con la temporada de cosecha de maíz especialmente en las zonas rurales. Además, está presente en ciertas festividades y también como comida diaria. Un punto que tiene que ver con la tradición es que se trata de un producto

elaborado con la finalidad de ser empleado como fiambre o comida que se pueda transportar con facilidad, pues tanto sus ingredientes como su preparación resistían al transporte y también a la descomposición (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010).

Nydia Vázquez refuerza esta idea mencionando la importancia de este envuelto en la cultura, pues fue elaborado para ser llevado a las jornadas de viaje, recalca que la miel, uno de sus ingredientes se convertía en un conservante natural, lo que permitía que estos se mantengan durante el proceso de transporte. Añade que se hacen de dulce y de sal (Vázquez, 2022). Ver Anexo 2.

Según Mateo Chica propietario de un local de elaboración de envueltos ubicado en la parroquia de Baños-Azuay; menciona que su gusto por este tipo de productos, surge desde que era pequeño, pues en la casa de su abuela se acostumbraba a elaborarlos según la temporada. Comenta que el proceso para preparar los timbulos inicia con la cosecha del maíz, que era secado por su abuela para luego ser empleado como el ingrediente principal de esta elaboración. Detalla que usa panela, especias, manteca y mantequilla para elaborarlos, al final los envuelve en la hoja seca del maíz o pucón, aclara que para obtener esta hoja él mismo se encarga del proceso de desecado, pues no es fácil encontrarla en el mercado (Chica Brito, 2022). Ver Anexo 9.

“Sus ingredientes principales son: Maíz “shima”, molido y cernido, agua hervida con panela y especias dulces como canela, izhpingo ²⁰, anís y pimienta, quesillo ²¹, panela raspada”. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010)

Figura 19 Timbulos “Delicias DelAna”



Fuente: Chica, 2022.

²⁰ Flor de la canela, elemento que es usado como aromatizante en ciertas bebidas. v. Chicha dulce. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 140

²¹ Producto que resulta de la leche cuajada. (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2010) Pág. 227.

2.2.6.3. Ingredientes y elaboración

En la siguiente información, descrita en tablas, se podrá observar detalles relacionados con ingredientes su dosificación, y los procesos de elaboración de los timbulos. Esta información se obtuvo de diversas fuentes (dos bibliográficas y una de campo), las mismas que fueron contrastadas como referencia para el desarrollo de la receta final que será elaborada y estandarizada, con detalles de conceptos de tradición y estandarización de dosificaciones y procesos.

Tabla 27 Timbulos 1. Ashanga. Cocina Morlaca

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
2	libras	Panela	
2	Libras más o menos	Harina de maíz blanco	
2	cucharas	Manteca de chanco (o la mitad de mantequilla)	
4	unidades	Huevos	
1	cuchara	Anís de castilla	
½	cuchara	Clavo de olor	
½	cuchara	Pimienta dulce	
1	unidad	Izhpingo	
1	litro	Agua	
1	unidad	Raja de canela	
70	Unidades más o menos	Pucones de maíz remojados en agua caliente	
PREPARACIÓN			(Vázquez, 2022) Pag.62. *La receta en algunos casos no posee descripción en cuanto a peso y medida.

Llevar al fuego la panela hecha pedazos con un litro de agua y las especerías, hervir un momento hasta que salga el aroma de las especerías. Luego retirar del fuego antes de que empiece a espesar. Cernir y pasar a un tazón para incorporar poco a poco la harina de maíz y la manteca hasta que la consistencia quede suave, poner los huevos de uno en uno.

Es mejor esperar que enfríe un poco la masa para armar los timbulos en la siguiente forma: Poner una cuchara de la preparación en la mitad de la hoja, en el centro colocar el condumio deseado, sea trocitos pequeños de panela o quesillo o ambas cosas. Cerrar uniendo la punta de la hoja hacia la parte más ancha, luego de lado a lado y cerrar todo esté envuelto con un amarre, con una tirita que se rasta de la misma hoja. Queda con la forma de un bolsito.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 28 Timbulos 2. Viejos Secretos de la Cocina Cuencana

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN	
Masa				
1	libra	Harina de maíz amarillo	(Vintimilla de Crespo, 1993). Pag.227. *La receta en algunos casos no posee descripción en cuanto a peso y medida.	
1	libra	Harina de maíz blanco		
2	vasos	Leche		
1	unidad	Rama de canela		
1	cucharada	Anís de Castilla		
5	onzas	Panela		
1	libra	Manteca de chancho, desleída y fría		
40	unidades	Pucones (hojas blancas y secas que cubren las mazorcas del maíz maduro. Para usaras, remoje los pucones cubiertos de agua, durante la noche)		
Condumio				
1	libra	Quesillo amasado con sal		
PREPARACIÓN				
Cierna las dos harinas en cedazo. Hierva la leche con la canela, anís y panela. Retire la rama de canela y mezcle esta leche con la harina cernida. Agregue la manteca, amasando como para hacer empanadas. Deje reposar esta masa por una hora, cubierta con un lienzo de cocina. Forma luego bolas de masa del tamaño de un huevo, haga un hoyo en el centro, presionando con los dedos y coloque en él una cucharadita de condumio. Cierre el hoyo y envuelva cada bolita con una hoja de pucón húmedo, amarrándola en el centro con la cinta de la misma hoja. Cocínelos al vapor, sobre la parrilla de una olla tamalera, durante una hora más o menos. La hoja que cubre la mazorca de maíz, aquí la llamaos “pucón” y en las provincias norteñas del país la denomina “cutul”.				
Fuente: elaboración propia.				

Tabla 29 Timbulos 3. Experto ejecutor

CANTIDAD	DOSIFICACIÓN	INGREDIENTE	FUENTE DE INFORMACIÓN
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Harina de maíz blanco	Entrevista: (Chica Brito, 2022). *La receta no posee descripción en cuanto a peso y medida.
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Panela lojana	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Especería de dulce	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Queso para la masa	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Manteca de cerdo	
*Sin cantidad	*Sin dosificación	Pucón	
PREPARACIÓN			
Hidratar el maíz con cáscara. Moler, tamizar. Reservar.			
Realizar una miel con la panera y la especería dulce.			
Mezclar la harina con la miel, el queso y la manteca de cerdo.			
Envolver en pucón dando forma de paquetitos.			
Cocinar al vapor.			
Fuente: elaboración propia.			

2.2.6.3. Contraste de recetas

- La descripción de las tres recetas mantiene una similitud representativa, se observa solamente que una de ellas detalla la mezcla de dos tipos de harina de maíz (blanco y amarillo) e incluye leche en la mezcla. Sin embargo, los demás ingredientes no varían.
- La receta que se obtiene como aporte de la entrevista realizada al experto ejecutor del producto, no define parámetros de dosificación, pues se consideró importante mantener esos detalles bajo la discreción del entrevistado. A pesar de esto el señor Chica, proporcionó la lista de ingredientes y algunos procesos.
- Al final se determinará que los ingredientes y procesos que formarán parte de la propuesta final de estandarización serán aquellos que estén presentes por lo menos en dos de las tres recetas analizadas, con la finalidad de mantener ingredientes y procesos tradicionales en la formulación planteada por la autora.

CAPÍTULO III

Estrategia para la promoción turística gastronómica de los envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana

Una vez que en los capítulos anteriores se ha logrado determinar mediante un análisis deductivo, cuáles son los envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana, en este capítulo se desarrollará el estudio de algunas estrategias con la finalidad de canalizarlas para promocionar este grupo de envueltos buscando generar así, la permanencia de los mismos en la cultura gastronómica.

Además, con la intención de validar la metodología aplicada se evidenciará la validación de las recetas (ingredientes y procesos técnicos), los cuales serán promocionados en diferentes medios de publicación para llegar a afianzar el producto tradicional como fundamento del turismo gastronómico.

3.1. Tendencias globales de desarrollo del turismo gastronómico

Según Falcón (2018) el turismo gastronómico se ha convertido en un modo de estrategia turística, pues esta refleja la expresión histórica-cultural de un pueblo, motivando en mayor o menor medida el desplazamiento de un turista hacia un destino.

La Organización Mundial de Turismo (OMT), emitió un informe en el que se realiza un análisis ejecutado por miembros expertos en turismo, gastronomía y educación, quienes concluyen que existen diez grandes tendencias para el desarrollo del turismo gastronómico, de las cuales se han extraído aquellas que tienen directa relevancia con el tema desarrollado: (Falcon, 2018).

- a. El territorio como eje vertebrador de la oferta.
- b. El producto como la base del turismo gastronómico.
- c. Patrimonio Cultural.

3.1.1. El territorio de desarrollo del turismo gastronómico

Según Pazos (2017) el turismo cultural debe proyectarse a las culturas anfitrionas, tales como; su arte, sus monumentos y sus costumbres. Recalca también, que en este sentido la gastronomía refleja la identidad de los pueblos mediante el aprovechamiento de los productos locales y el de sus técnicas.

Convirtiéndose así en un elemento vital para el desarrollo del turismo cultural. De este modo se podría decir que “La gastronomía posibilita el desarrollo turístico del territorio, tanto como recurso básico, o como complementario, al ampliar las posibilidades de comercialización y al extender la misma a otros sectores económicos” (Falcon, 2018, p. 47).

El Ecuador es un país diverso, que se caracteriza por poseer un territorio rico y generoso, resultado de su ubicación geográfica. A este punto se suma la influencia, tanto de culturas precolombinas como colonizadoras cuya fusión dio como resultado esta gastronomía con identidad mestiza; gastronomía que ha venido tomando más importancia mediante la difusión de sus productos y regiones, los mismos que reflejan su cultura a través de elaboraciones tradicionales tales como sus envueltos.

3.1.2. Los recursos que conforman el producto de turismo gastronómico

Son algunos los recursos que forman parte de un producto turístico gastronómico, según Utrera y Real en su artículo “La gastronomía, la cultura y el patrimonio para un turismo sostenible” (2020) mencionan algunos de ellos:

- Alimentos y bebidas tradicionales.
- Técnicas de elaboración.
- Cocina tradicional.
- Rituales.
- Costumbres.
- Mercados de alimentos.
- Establecimientos gastronómicos especializados.
- Eventos culturales y gastronómicos.
- Productos gastronómicos.

Estos recursos mencionados, permiten establecer estrategias dirigidas a los sectores que mantienen un vínculo entre los productos gastronómicos y su proyección hacia el mundo mediante el turismo. Todos ellos están directamente relacionados con la cultura de un pueblo. Entendiéndose esto como todo aquello que de manera directa o indirecta describe la esencia de una nación.

Es por esta razón que se consideran importantes ciertas elaboraciones que describen la cultura de una región como por ejemplo “los envueltos”. Que, además de formar parte de una cocina autóctona, también se encuentran presentan en eventos socio-culturales pues los envueltos desde sus diferentes formas se consumen en el Ecuador en diversas ocasiones

festivas. Este producto también se consume como una elaboración cotidiana, pues se los expende en mercados, llegando de esta forma a núcleos familiares más pequeños.

Desde todas las aristas se puede contemplar que la elaboración y consumo de esta preparación tradicional forma parte de un espacio importante y representativo para la cultura y el desarrollo del turismo gastronómico del Ecuador.

3.1.3. Importancia del Patrimonio Cultural en el turismo gastronómico

Falcon (2014) en su artículo menciona que la OMT mediante un informe acerca del turismo gastronómico expresa que la cultura es un conjunto de costumbres y saberes que describen a una sociedad y define su sentido de pertenencia a determinado espacio geográfico. Se considera que cualquier propuesta de turismo gastronómico no será viable si se deja de un lado el punto de vista más importante, considerar los rasgos culturales del territorio (Falcon, 2018).

Es de esta manera que, la gastronomía se convierte en el vínculo que consiente involucrar a los turistas en el patrimonio cultural inmaterial e histórico de los destinos. Este particular permite que el turista logre generar experiencias vivenciales directas con el entorno geográfico y cultural de la región, llegando a conocer de cerca la cultura de un pueblo (Falcon, 2018).

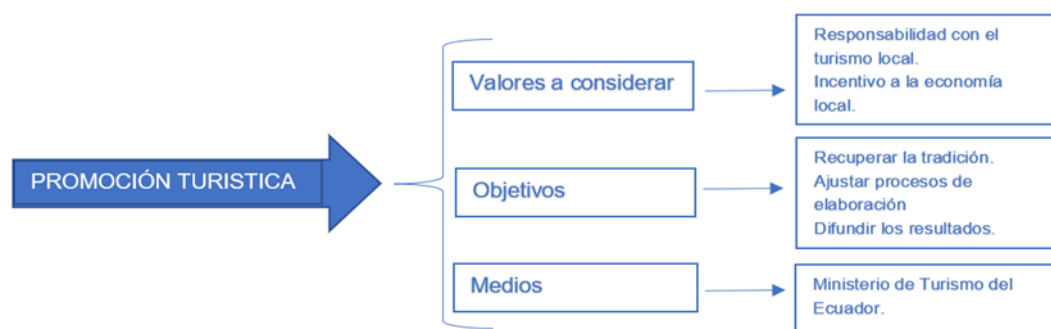
El patrimonio cultural inmaterial se transmite de generación en generación y es constantemente recreado por los grupos en respuesta a su entorno y a sus interacciones con la naturaleza y su propia historia, lo que les aporta un sentimiento de identidad y continuidad. (Falcon, 2018, p. 51)

De ahí se concluye que la importancia del patrimonio cultural inmaterial no radica solamente en la transmisión de saberes, sino que mediante ésta se logra dar a conocer la esencia de la cultura a través de la difusión de conocimientos y técnicas que han sido guardados con mucha cautela de generación en generación.

3.2. Promoción turística gastronómica

La promoción turística está compuesta por varios elementos que consiguen atraer al turista a un destino específico y que mediante algunos componentes satisfacen sus expectativas y necesidades. Estos recursos turísticos son algunos atractivos que forman parte del entorno del destino, pueden ser de orden, histórico, monumental, cultural o folclórico (Jiménez & Jiménez, 2015).

Figura 20 Promoción turística



Fuente: elaboración propia.

3.3. Estrategia para la promoción turística gastronómica de los envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana

Es pertinente considerar que “para muchos turistas, degustar alimentos y bebidas es una de sus principales razones para visitar nuevos destinos” (Leal, 2015, p. 2). Es valioso destacar la importancia de esta perspectiva, pues el interés que el turista encuentra en la expresión gastronómica de determinada ubicación geográfica, hace que ésta gane relevancia, demostrando su cultura mediante sus productos, técnicas de cocción y propuesta gastronómica en general. Además, “la relación entre la producción local de alimentos y el turismo ha ganado un reconocimiento cada vez mayor dentro del sector turístico y tiene un impacto significativo en el suministro local de alimentos” (Leal, 2015, p. 2).

La gastronomía conjuntamente con el turismo se ha convertido en recursos importantes, como estrategias de promoción turística pues con esto se busca motivar la creación de nuevos productos o también recuperar aquellos que por varias circunstancias podrían estar descontinuándose del consumo local como elementos del patrimonio cultural inmaterial. “De esta forma, la gastronomía vinculada al turismo puede ser un medio para la revitalización o reinención de productos turísticos y destinos” (Leal, 2015, p.49).

Por ello esta investigación hace uso del conocimiento certero de los recursos turísticos gastronómicos que posee un territorio específico, facilita el desarrollo de una comunidad y promueve la activación turística y por ende económica de una localidad geográfica a través de la promoción de su gastronomía local. “Los productos del turismo gastronómico son entregados a los consumidores a través de varios canales de distribución, tales como mercados, festivales o restaurantes” (Leal, 2015, p. 51). Considerando la divulgación de productos como una estrategia de promoción, y el aprovechamiento de canales de

distribución se ha planteado una forma de preservar recetas que no solamente pueden atraer al turismo por sus características organolépticas, sino también por reflejar la cultura de un pueblo, esto último como valor agregado.

3.4. Registro técnico y divulgación de contenidos como estrategia de promoción turística gastronómica de los envueltos de la Sierra ecuatoriana

Con el objetivo de mantener recetas tradicionales se consideran como estrategias de promoción turística desarrollar el registro regulado de procesos de elaboración, con la finalidad de conservar ingredientes tradicionales, así como ciertos procesos de elaboración. Además, divulgarlos mediante instituciones de orden público con el objetivo de llegar a varios espacios de conocimiento tanto cultural como social. Aspectos descritos en esta tesis.

3.4.1. Ciclos de estandarización

Un proceso de estandarización está conformado por documentos que desde un formato técnico y puntos de vista precisos se convierten en guías, con la finalidad de garantizar que tanto productos, materiales y procesos cumplan con determinado objetivo (Apo, 2018).

La receta estándar corresponde a un documento estructurado, formulado por estándares de ingredientes que conforman un plato o una bebida. Tales como materia prima o insumos y sus pesos o medidas (Rodríguez Vera, 2014).

Mediante la estandarización se busca sentar la información de forma técnica con el propósito de aportar a que recetas tradicionales mantengan sus características propias, mientras van pasando de generación en generación.

3.4.1.1. Establecimiento de operación estándar

El objetivo del proceso de estandarización es realizar el registro de la evolución de pasos desarrollados mediante el establecimiento de operaciones, con el fin de crear un documento que permite normar todas las actividades ejecutadas y obtener productos con características similares (Restrepo, 2016). En el medio comercial una receta estandarizada es importante pues esta permite:

- Estandarizar la elaboración y la presentación de los platos.
- Que los clientes dispongan siempre de un estándar en sabores.

- Determinar costos, en este caso toma el nombre de “receta comparativa o variable”, pues al estar relacionada con costos, puede presentar ciertas fluctuaciones.
- Proyectar precios de venta (Youshimatz Nava, 2013).

Con la finalidad de establecer operaciones estándar, en esta tesis se desarrollarán fichas técnicas las mismas que contendrán proceso de transformación de la materia a productos finales, los que al ser replicados deberán guardar características iguales o similares.

3.4.1.2. Procesos de transformación

Los procesos de transformación están constituidos por el grupo de recursos que pueden comprender métodos, acciones y operaciones. Estos medios posibilitan obtener resultados que satisfacen de forma eficiente lo que espera el cliente; recibir siempre un producto con características iguales o similares. Es por esto que un registro escrito normalizado permitirá controlar de mejor manera el desarrollo de los procesos, e inclusive identificar si existen posibles problemas y deficiencias. Estos resultados reflejarán un producto que transmite al cliente un trabajo profesional y serio de los procesos de transformación de los productos que se oferta (Apo, 2018).

De modo que, al desarrollar un registro, la transformación de procesos toma como referente ingredientes, dosificaciones, técnicas, tiempos y temperaturas de elaboración. Información que se encontrará descrita en las fichas técnicas como pasos puntuales que permiten seguir el proceso de una forma secuencial.

3.4.1.3. Fichas Técnicas

Para el desarrollo de las fichas técnicas, se ha tomado el formato proporcionado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, este esquema está constituido por elementos que detallan ingredientes, pesos, precios y además describen los procesos de preparación. A continuación, la descripción de cada ítem que la componen:

UNIVERSIDAD DE CUENCA					
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS					
FICHA TECNICA DE:					
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
			\$ -		
			\$ -		
			\$ -		
			\$ -		
3	4	5	6	7	
			\$ -		
			\$ -		
				Total -->	\$ 13
Peso Neto: gr	Costo Porcion:	10	Porciones:	11	Peso Porcion: gr 12
TECNICAS					
14			15		
Producto Terminado			Observacion		
16			17		

Tabla 30 Descripción de ficha técnica

DESCRIPCIÓN	
1	Nombre de la empresa o institución.
2	Nombre de la preparación.
3	Cantidad de compra variable.
4	Producto empleado para la elaboración.
5	Tipo de unidad de peso empleada para la preparación.
6	Valor de compra del producto.
7	Peso empleado en la elaboración.
8	Cantidad utilizada multiplicada por precio de compra y dividida para la cantidad neta de compra.
9	Peso resultante del proceso de elaboración.
10	División del peso porción por porciones.

11	Número de pax resultantes.
12	Peso por porción.
13	Valor total de ingredientes usados.
14	Conjunto de acciones descritas de forma técnica, con la finalidad de describir el proceso de elaboración de la receta.
15	Espacio para la imagen/fotografía de la elaboración.
16	Breve descripción del producto terminado (uso, presentación o detalles específicos).
17	Aclaraciones necesarias sobre los contenidos, para evitar confusiones.

Fuente: elaboración propia.

Una vez descrita la estructura de la ficha técnica, es necesario recalcar que luego del análisis comparativo y estudio bibliográfico, se define un grupo de envueltos seleccionados mediante contraste comparativo del estudio realizado por las autoras Unigarro y Moya, así como también los resultantes de las entrevistas realizadas a expertos historiadores como a expertos ejecutores.

Estos resultados se encuentran plasmados en el desarrollo de los capítulos uno y dos de este trabajo de investigación, información que se encuentra sintetizada en una tabla como Envueltos más representativos de la Sierra ecuatoriana en la página cinco del capítulo dos. Como producto de este análisis comparativo se extraen los siguientes envueltos para su posterior desarrollo:

- Arepas de Patate (Tungurahua)
- Chiviles (Cañar)
- Chumales (Cañar-Azuay)
- Tamal de zambo (Azuay)
- Tamal de harina de maíz (Chimborazo-Azuay)
- Timbulos (Azuay)

Además, se realiza también un estudio de varias recetas de los envueltos seleccionados, las cuales se obtuvieron tanto de libros de elaboraciones tradicionales, así como de entrevistas realizadas a expertos ejecutores, las mismas que sirvieron como respaldo, para desarrollar un esquema de propuestas (capítulo dos páginas 7-32). Posteriormente fueron puestas en marcha mediante elaboraciones experimentales que llevaron a obtener una receta final que propone cubrir tanto parámetros tradicionales, así como también de dosificación.

Tabla 31 Ficha Técnica Arepas de Patate

		UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS			
FICHA TÉCNICA DE:		AREPAS DE PATATE			
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
439	Zapallo	g	\$ 0,45	350	\$ 0,36
450	Harina de maíz blanco	g	\$ 0,86	250	\$ 0,48
1000	Harina de trigo	g	\$ 1,79	125	\$ 0,22
250	Mantequilla	g	\$ 2,24	60	\$ 0,54
225	Manteca de cerdo	g	\$ 1,24	60	\$ 0,33
500	Queso fresco	g	\$ 3,39	160	\$ 1,08
165	Miel de panela	g	\$ 0,40	165	\$ 0,40
50	Anís de castilla	g	\$ 0,89	2	\$ 0,04
120	Levadura fresca	g	\$ 0,69	20	\$ 0,12
100	Polvo de hornear	g	\$ 1,58	5	\$ 0,08
100	Canela en polvo	g	\$ 1,10	2	\$ 0,02
19	Clavo de olor en polvo	g	\$ 0,64	0,9	\$ 0,03
50	Pimienta dulce en polvo	g	\$ 0,88	1	\$ 0,02
500	Sal	g	\$ 0,29	1	\$ 0,001
15	Hojas achira	unid.	\$ 1,00	13	\$ 0,87
Total -->					\$ 4,58
Peso Neto: g	850	Costo Porción \$	0,35	Porciones:	13
		:		Peso Porción: g	70
TÉCNICAS					
Cocinar el zapallo por 20 minutos. Licuar hasta obtener un puré. Si es necesario ayudarse agregando un poco de agua de la cocción. Reservar Fundir ligeramente la manteca y la mantequilla. Reservar. Tamizar las harinas. Mezclar las harinas, puré de zapallo, levadura, polvo de hornear, especias, manteca, mantequilla, miel de panela (revisar subficha). Batir con la ayuda de una cuchara de palo o espátula, hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar hasta que la masa leude. Colocar 70 g de masa en las hojas de achira que deben ser cortadas en cuadrados, sobre la masa colocar una porción de queso y panela en polvo a gusto. Llevar al horno a 180 grados centígrados por 30 minutos.					
Producto Terminado			Observación		
Arepas de zapallo			 El tiempo de cocción al horno va a depender de las características del mismo. Es importante verificar la cocción, controlando que el producto consiga 90°C de temperatura. Esto indicará que la cocción a concluido.		

Fuente: elaboración propia.

Tabla 32 Ficha Técnica Miel de panela



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

FICHA TÉCNICA DE:
MIEL DE PANELA

Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
400	Panela en polvo	g	\$ 0,86	150	\$ 0,32
10	Canela en rama	g	\$ 0,64	1	\$ 0,06
30	Pimienta dulce entera	g	\$ 0,46	1	\$ 0,02
	Agua	g	\$ -	150	
				Total -->	\$ 0,40
Peso Neto: g	165	Costo Porción:	\$ 0,40	Porciones:	1
				Peso Porción: g	165

TÉCNICAS

Llevar a cocción todos los ingredientes aproximadamente durante 15 minutos a fuego medio, hasta obtener una miel densa.

Producto Terminado

Observación

Miel de panela

El tiempo de elaboración podría depender de varios factores como: temperatura, características de la panela, etc. Su densidad debe ser como la miel del dulce de higos.



Fuente: elaboración propia.

Tabla 33 Ficha Técnica Chiviles

 UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS					
FICHA TÉCNICA DE:			CHIVILES		
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
400	Maíz morocho blanco pelado (maíz hidratado y	g	\$ 1,70	480	\$ 2,04
225	Manteca de cerdo	g	\$ 1,24	96	\$ 0,53
490	Margarina	g	\$ 2,16	82	\$ 0,36
250	Queso fresco	g	\$ 1,85	326	\$ 2,41
15	Huevos	unid.	\$ 2,16	1	\$ 0,14
500	Sal	g	\$ 0,29	5	\$ 0,003
225	Manteca de cerdo achotada	g	\$ 1,24	15	\$ 0,08
100	Hojas hicundo	unid.	\$ 3,00	12	\$ 0,36
Total -->					\$ 5,93
Peso Neto: g	704	Costo Porción:	\$ 0,49	Porciones:	12
				Peso Porción: g	60

TÉCNICAS

Hidratar el maíz por lo menos con doce horas de anticipación.

Cernir el agua. Moler.

Tamizar la harina resultante del molido, si se presenta exceso de residuos duros (narices del maíz).

Pesar los ingredientes.

Fundir ligeramente las grasas.

Mezclar todos los ingredientes (excepto el queso y la manteca achotada), hasta obtener una masa homogénea.

Porcionar 60 gramos y rellenar con el queso/quesillo (27 g).

Envolver en las hojas de huicundo. Apretando muy bien.

Llevar a cocinar en vapor por 45 minutos aproximadamente.



Producto Terminado	Observación
Envoltura del chivil	El momento de envolver, cuidar que ésta queda lo suficientemente apretada para que no se abra el momento de la cocción.
Harina de maíz	La harina se obtiene del maíz pelado e hidratado, que posteriormente es sometido a un proceso de molido.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 34 Ficha Técnica Tamal de zambo

 UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS					
FICHA TÉCNICA DE:			TAMAL DE ZAMBO TIERNO		
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
1200	Zambo tierno (puré)	g	\$ 1,00	360	\$ 0,30
2000	Papas super chola (puré)	g	\$ 1,96	165	\$ 0,16
450	Harina de maíz blanco	g	\$ 0,86	100	\$ 0,19
225	Manteca de cerdo	g	\$ 1,24	79	\$ 0,44
250	Mantequilla	g	\$ 2,24	61	\$ 0,55
60	Nuez moscada	g	\$ 3,32	1	\$ 0,055
15	Pimienta	g	\$ 0,29	1	\$ 0,019
100	Polvo de hornear	g	\$ 1,85	4	\$ 0,07
500	Sal	g	\$ 0,29	2	\$ 0,001
425	Condumio	g	\$ 2,20	43	\$ 0,223
15	Hojas de achira	unid.	\$ 1,00	10	\$ 0,667
				Total -->	\$ 2,67
Peso Neto: g	750	Costo Porción: \$	0,27	Porciones:	10
				Peso Porción: g	125
TÉCNICAS					
MASA					
Cocinar el zambo con una cantidad muy pequeña de agua. Licuar hasta obtener un puré.					
Cocinar las papas hasta que queden blandas, de preferencia con el caldo de cocción del pollo usado para el condumio (mejora el sabor). Majar o aplastar					
Fundir la manteca de cerdo y la mantequilla.					
Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa semilíquida.					
Rectificar la sal si es necesario, considerando que en la cocción al vapor la masa perderá una pequeña cantidad de la misma.					
Dejar reposar la masa en el refrigerador por 20 minutos.					
ARMADO Y COCCIÓN					
Lavar y secar las hojas de achira y retirar la nervadura central.					
Colocar el condumio en el centro, haciendo un ligero orificio.					
Envolver y llevar a cocción en vapor por 40 minutos aproximadamente.					
Producto Terminado			Observación		
Tamal de zambo tierno.			Es necesario considerar que el caldo de cocción del pollo llevará cierta cantidad de sal, por lo tanto, las papas cocidas en este fondo estarán ligeramente saladas. Verificar antes de agregar la sal a la masa.		



Fuente: elaboración propia.

Tabla 35 Ficha Técnica Condimio tamal de zambo

 UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS					
FICHA TÉCNICA DE:		CONDUMIO TAMAL DE ZAMBO			
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
Cocción Pollo					
800	Pollo (preferible con hueso)	g	\$ 3,56	350	\$ 1,56
500	Cebolla larga	g	\$ 0,30	100	\$ 0,06
500	Ajo	g	\$ 1,55	8	\$ 0,02
15	Pimienta	g	\$ 0,29	1	\$ 0,019
500	Sal	g	\$ 0,29	10	\$ 0,006
35	Comino en grano	g	\$ 0,51	0,05	\$ 0,0007
	Agua			1500	
Otros ingredientes					
15	Huevo entero	unid.	\$ 2,16	2	\$ 0,288
200	Papas	g	\$ 0,80	40	\$ 0,16
500	Pimiento verde	g	\$ 0,65	22	\$ 0,03
500	AjÍ rocoto	g	\$ 0,50	15	\$ 0,02
Total -->				\$	2,16
Peso Neto: g	425	Costo Porción: \$	0,22	Porciones: 10	Peso Porción: g 43,00
TÉCNICAS					
Cocinar el pollo con las especias. Colar y reservar el caldo restante (para cocinar en el zambo para la preparación del puré). Desmechar la carne.					
Cocinar durante 10 minutos los huevos. Hacer rodajas.					
Picar el pimiento verde en julianas.					
Picar el ajÍ rocoto en julianas (desvenado y despepitado).					
Producto Terminado			Observación		
Condimio			Reservar el fondo de cocción del pollo para la cocción de las papas.		

Fuente: elaboración propia.

Tabla 36 Ficha Técnica Timbulos

		UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS			
FICHA TÉCNICA DE:		TIMBULOS			
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
450	Harina de maíz blanco	g	\$ 0,86	150	\$ 0,29
500	Harina de maíz amarillo	g	\$ 0,57	150	\$ 0,17
150	Miel de panela	g	\$ 0,53	150	\$ 0,53
50	Anís de castilla	g	\$ 0,89	2	\$ 0,04
225	Manteca de cerdo	g	\$ 1,24	100	\$ 0,55
490	Margarina	g	\$ 2,16	50	\$ 0,22
15	Huevos	unid.	\$ 2,16	1	\$ 0,14
500	Quesillo cremoso	g	\$ 2,00	150	\$ 0,60
100	Polvo de hornear	g	\$ 1,58	2	\$ 0,03
100	Hojas secas de maíz (Pucón)	unid.	\$ 3,00	11	\$ 0,33
Total -->					\$ 2,61
Peso Neto: g	715	Costo Porción: \$	0,26	Porciones:	10
				Peso Porción: g	70,00

TÉCNICAS

Tamizar las harinas, conjuntamente con el polvo de hornear. Reservar.

Fundir ligeramente la manteca de cerdo y la margarina. Reservar.

Amasar el quesillo. Reservar.

Mezclar los productos reservados con todos los ingredientes restantes (anís, miel de panela y huevo), hasta obtener una masa homogénea.

Dejar reposar la masa en el refrigerador por 25 minutos.

Amar las bolitas y envolver en el pucón como paquetitos de regalo.

Llevar a cocinar al vapor por 40 minutos aproximadamente.



Producto Terminado	Observación
Masa dulce de maíz envuelta en pucón.	El quesillo puede ser reemplazado por queso cremoso.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 37 Ficha Técnica Miel de panela timbulo

		UNIVERSIDAD DE CUENCA			
UNIVERSIDAD DE CUENCA		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD			
MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS					
FICHA TÉCNICA DE:		MIEL DE PANELA (timbulo)			
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
400	Panela en polvo	g	\$ 0,86	150	\$ 0,32
10	Canela en rama	g	\$ 0,64	2	\$ 0,13
40	Anís estrellado	g	\$ 1,17	2	\$ 0,06
15	Clavo de olor entero	g	\$ 0,78	0,02	\$ 0,001
30	Pimienta dulce entera	g	\$ 0,46	1	\$ 0,02
	Agua	g	\$ -	75	
				Total -->	\$ 0,53
Peso Neto: g	150	Costo Porción: \$	0,53	Porciones: 1	Peso Porción: g 150
TÉCNICAS					
Llevar a cocción todos los ingredientes aproximadamente durante 15 minutos a fuego medio, hasta obtener una miel densa.					
Producto Terminado			Observación		
Miel de panela			El tiempo de elaboración podría depender de varios factores como: temperatura, características de la panela, etc. Su densidad debe ser como la miel del dulce de higos.		



Fuente: elaboración propia.

Tabla 38 Ficha Técnica Tamal de harina de maíz

		UNIVERSIDAD DE CUENCA			
UNIVERSIDAD DE CUENCA		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD			
MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS					
FICHA TÉCNICA DE:		TAMAL HARINA DE MAÍZ			
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
MASA					
450	Harina de maíz blanco	g	\$ 0,86	200	\$ 0,38
500	Harina de maíz amarillo	g	\$ 0,57	200	\$ 0,23
500	Caldo de cerdo	ml	\$ 0,27	600	\$ 0,32
225	Manteca de cerdo	g	\$ 1,24	200	\$ 1,10
500	Cebolla larga	g	\$ 0,30	60	\$ 0,036
500	Ajo	g	\$ 1,55	15	\$ 0,047
25	Orégano	g	\$ 0,41	1,5	\$ 0,025
500	Sal	g	\$ 0,29	12	\$ 0,01
55	Comino molido	g	\$ 1,92	0,06	\$ 0,0021
15	Pimienta molida	g	\$ 0,29	0,1	\$ 0,0019
200	Achote	ml	\$ 1,53	10	\$ 0,077
600	Condumio	g	\$ 0,99	600	\$ 0,99
100	Hojas de achira	unid.	\$ 5,00	10	\$ 0,50
				Total -->	\$ 3,72
Peso Neto:	1000	Costo	\$ 0,37	Porciones:	10
gr		Porción:		Peso	160
				Porción: gr	
TÉCNICAS					
MASA					
En una cacerola grande colocar toda la manteca de cerdo y el achote, cebolla y ajo cortados en brunoise. Hacer sofrito. Condimentar con pimienta y comino. Adicionar a la mezcla anterior las harinas, orégano, sal y el caldo de cocción del espinazo. Mezclar hasta que se integren todos los ingredientes.					
ARMADO Y COCCIÓN					
Limpiar y retirar la nervadura central de las hojas de achira. En el centro colocar la masa, hacer un ligero orificio e ir disponiendo del condumio. Envolver. Llevar a cocción al vapor por 40 minutos aproximadamente.					
Producto Terminado			Observación		
Tamal de harina de maíz.			Es importante cuidar la hidratación de la masa para que al final de la cocción no quede extremadamente seca.		



Fuente: elaboración propia.

Tabla 39 Ficha Técnica Fondo de cerdo

		UNIVERSIDAD DE CUENCA			
UNIVERSIDAD DE CUENCA		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD			
MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS					
FICHA TÉCNICA DE:		FONDO DE CERDO			
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
1250	Espinazo de cerdo	g	\$ 3,00	1250	\$ 3,00
500	Cebolla larga	g	\$ 0,30	150	\$ 0,09
500	Ajo	g	\$ 1,55	10	\$ 0,03
25	Orégano	g	\$ 0,41	1	\$ 0,02
15	Laurel	g	\$ 0,40	0,01	\$ 0,0001
	Agua	ml		2500	
				Total -->	\$ 0,14
Peso Neto: g	600	Costo Porción: \$	0,14	Porciones: 1	Peso Porción: g 600
TÉCNICAS					
Colocar todos los ingredientes partiendo de agua fría con la finalidad que los sabores se expandan en el líquido de cocción. Es necesario espumar la preparación para evitar que se enturbie. La cocción debe ser a fuego bajo por lo menos durante 3 horas.					
Producto Terminado				Observación	
Fondo de cerdo				Cuidar la temperatura de cocción es importante para evitar la evaporación excesiva del líquido de cocción.	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 40 Ficha Técnica Condimio tamal de maíz

		UNIVERSIDAD DE CUENCA			
UNIVERSIDAD DE CUENCA		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD			
MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS					
FICHA TÉCNICA DE:		CONDUMIO TAMAL DE MAÍZ			
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
1000	Carne de cerdo (espinazo)	g	\$ 3,00	300	\$ 0,90
500	Zanahoria	g	\$ 1,12	100	\$ 0,22
500	Arvejas	g	\$ 1,50	100	\$ 0,30
15	Huevo entero	unid.	\$ 2,16	2	\$ 0,29
500	Ají rocoto	g	\$ 0,50	15	\$ 0,02
500	Pimiento verde	g	\$ 0,65	20	\$ 0,03
200	Pasas	g	\$ 0,80	45	\$ 0,18
500	Sal	g	\$ 0,29	4	\$ 0,002
Total -->					\$ 1,04
Peso Neto: g	600	Costo Porción:	\$ 0,10	Porciones:	10
				Peso Porción: g	60
TÉCNICAS					
Desmechar la carne de cerdo que se obtuvo de la cocción del espinazo, rectificar la sal. Reservar.					
Cortar la zanahoria en cuadritos pequeños y cocinar hasta que quede tierna. Llevar a baño maría inverso. Reservar					
Cocinar las arvejas. Llevar a baño maría inverso. Reservar					
Cocinar el huevo por 10 minutos. Cortar en rodajas. Reservar.					
Desvenar y despepitar el ají rocoto y cortar en julianas. Reservar.					
Cortar el pimiento verde en julianas. Reservar.					
Producto Terminado			Observación		
Condimio			Colocar todos los ingredientes disponiéndolos en el tamal de manera que queden bien distribuidos.		



Fuente: elaboración propia.

Tabla 41 Ficha Técnica Chumal

 UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS					
FICHA TÉCNICA DE:			CHUMALES		
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada
500	Choclo parug (ni tierno ni maduro)	g	\$ 1,00	500	\$ 1,00
225	Manteca de cerdo	g	\$ 1,25	80	\$ 0,44
250	Mantequilla	g	\$ 2,24	100	\$ 0,90
15	Huevos enteros	unid.	\$ 2,16	1	\$ 0,14
500	Cebolla larga	g	\$ 0,30	15	\$ 0,01
540	Aguardiente de caña	g	\$ 1,38	45	\$ 0,115
40	Anís de castilla	g	\$ 1,00	2	\$ 0,050
500	Quesillo cremoso	g	\$ 2,00	150	\$ 0,600
100	Polvo de hornear	g	\$ 1,58	2	\$ 0,03
2000	Azúcar moreno	g	\$ 2,15	25	\$ 0,03
500	Sal	g	\$ 0,29	9	\$ 0,005
100	Hojas tiernas de maíz	unid.	\$ 3,00	9	\$ 0,27
				Total -->	\$ 2,59
Peso Neto: g	900	Costo Porción: \$	0,29	Porciones: 9	Peso Porción: g 100

TÉCNICAS

Fundir la manteca y mantequilla. Evitar calentar excesivamente. Reservar

Moler el choclo parug, conjuntamente con la cebolla, anís y quesillo. Reservar.

Batir las claras a punto de nieve, incluyendo en tres tiempos el azúcar. Cuando haya formado pico ligero agregar las yemas. Reservar.

En un pozuelo grande mezclar la masa inicial (choclo molido), manteca, mantequilla, polvo de hornear, mallorca (mezcla de aguardiente de caña y anís de castilla, previamente macerado) y sal. Al final con movimientos envolventes incluir las claras.



Colocar en las hojas y llevar a cocción de baño maría durante 40 minutos.

Producto Terminado	Observación
Masa de Chumal	Durante la elaboración de la masa verificar la sal del quesillo, y según este punto considerar la dosificación recomendada. Si la masa resulta muy seca agregar un huevo más o la leche sobrante del molido del choclo. Es por eso muy importante que el choclo esté parug.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 42 Ficha Técnica Mallorca

		UNIVERSIDAD DE CUENCA				
UNIVERSIDAD DE CUENCA		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD				
MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS						
FICHA TÉCNICA DE:		TAMAL HARINA DE MAÍZ				
Cant. Neta de Compra	Ingredientes	Unidad de Compra	Precio de Compra	Cantidad Utilizada	Precio de Cant. Utilizada	
500	Aguardiente de caña	g	\$ 2,50	150	\$	0,75
40	Anís de castilla	g	\$ 1,00	25	\$	0,63
				Total -->	\$	1,38
Peso Neto: g	540	Costo Porción: \$	0,11	Porciones: 13	Peso Porción: g	45
TÉCNICAS						
Colocar en un frasco de vidrio el aguardiente de caña conjuntamente con el anís de castilla y dejarlo macerar por lo menos durante 48 horas.						
Producto Terminado				Observación		
Mallorca				Mientras más tiempo permanezca macerándose, más concentración de sabor y aroma tendrá el producto.		

Fuente: elaboración propia.

Luego de la aplicación de varias pruebas se llegó a definir las recetas descritas anteriormente mediante un estudio bibliográfico y de campo, descrito como histórico y experimental (capítulo uno y dos). Para concretar este proceso se contó con el apoyo de varias personas: Dr. Juan Martínez Borrero, Sra. Nidya Vázquez, Sra. Consuelo Caicedo, Sra. Leonor Piña, Lcdo. Mateo Chica y Lcda. María Caridad Sotomayor, todas ellas conocedoras del tema, abordando temas tanto de forma histórica como de ejecución, quienes aportaron con sus conocimientos para lograr un resultado concreto, netamente basado en el aspecto tradicional como en el de preparación.

A partir de estos resultados, se obtuvieron procesos regularizados tanto en dosificaciones como en técnicas, considerando estos parámetros como un aporte para el medio educativo y profesional, pues tanto estudiantes como ejecutores del área gastronómica podrán contar con material de forma estandarizada sin dejar de un lado la importancia de los procesos tradicionales.

Además, este trabajo se enfoca también en llegar a la difusión de estos contenidos al medio turístico, pues se considera como una de las estrategias para promocionar los valores gastronómicos que posee nuestra región.

3.5. Desarrollo de la promoción turística

Como estrategia de promoción se considera el desarrollo de información que describa la tradición de los productos seleccionados, con la finalidad de aportar con la preservación de recetas que mantienen en sus ingredientes y procesos, historia y cultura. Además, también registrar de manera técnica el proceso de elaboración de estos productos tradicionales.

Es por ello que se considera la participación del Ministerio de Turismo para lograr conseguir este objetivo. El Ministerio de Turismo es una entidad gubernamental creada a inicios del Gobierno de Sixto Durán Ballén en el año de 1992 con la visión de lograr que el turismo se posicione para conseguir desarrollo económico y social en el Ecuador. Se encuentra representando por Direcciones Zonales y Oficinas Técnicas en las cuatro regiones del Ecuador, las mismas que abarcan todas las provincias del país (Ministerio de Turismo., 2021)

El Plan Institucional del Ministerio de Turismo describe como uno de sus objetivos; incrementar y diversificar el portafolio de productos y destinos sostenibles, en el que se manifiesta la “Estrategia de programa Ecuador desde sus Raíces”. Proyectándose mediante modalidades de estadía, las cuales buscan conseguir que ciertos destinos se conviertan en centros de experiencia turística para los visitantes, y que mediante esto se conozca y aprenda a cerca de aspectos ancestrales locales (Ministerio de Turismo, 2021).

Otro de sus objetivos es incrementar la promoción en mercados receptivos y domésticos favorables al turismo sostenible, mediante el uso de herramientas que se encarguen de difundir los contenidos.

Una estrategia de promoción es la web, herramienta que contempla el diseño de una página digital, para que se convierta en una vitrina efectiva del portafolio de productos y destinos sostenibles del país, así como un medio de información actualizada sobre condiciones, últimas noticias y eventos confiables de los diferentes productos y destinos del portafolio, integrado y vinculado con las redes sociales de MINTUR como una estrategia clara dirigida a incrementar la difusión de contenidos (Ministerio de Turismo, n.d., pp. 73-74).

Es por todas estas razones que mediante el aval del Ministerio de Turismo se proyecta la información del resultado de este trabajo de investigación en las páginas oficiales de esta

entidad, con la finalidad de llegar a promocionar el turismo gastronómico de este grupo de elaboraciones seleccionadas.

3.5.1. Validación y evidencias de promoción turística

El objetivo de promoción turística se concreta luego de realizar una solicitud al Ministerio de Turismo mediante un oficio dirigido a su correo institucional el 3 de octubre de 2022 a la Magister María Rosa Aguirre, directora Zonal 6 del Ministerio de Turismo, en el que se solicita la colaboración de esta entidad para la difusión de los contenidos desarrollados, desde el punto de vista cultural como procedimental. Como respuesta a dicha solicitud el Ing. Felipe Cardoso propone difundir los resultados a través de la sección de promoción turística del Ministerio de Turismo Viaja Ecuador y sus redes sociales Twitter y Facebook. Ver Anexo 14.

A continuación, se presentan las evidencias de la promoción turística de los seis envueltos desarrollados. La información fue proporcionada al Ministerio de Turismo, luego de ser desarrollada como resultado de una investigación histórica y experimental de las elaboraciones propuestas, esto con la finalidad de difundir tanto referencias históricas, así como también recetas estandarizadas de los envueltos en análisis.

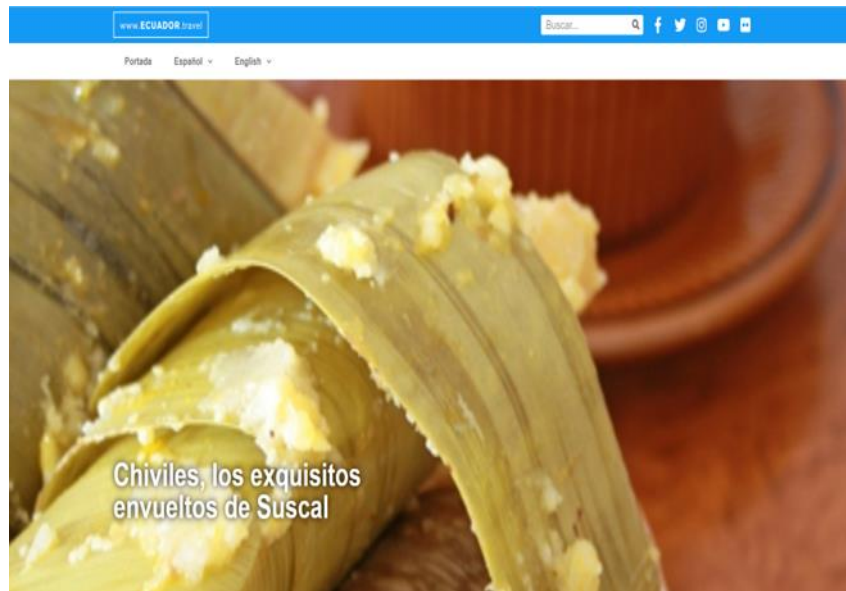
Tal como se mencionó anteriormente, esta herramienta fue implementada mediante la colaboración del Ministerio de Turismo – Coordinación Zonal 6, quienes se encargaron de realizar la promoción de los contenidos luego que estos fueran entregados.

Figura 22 Chiviles. Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador. Ver Anexo 17



Fuente: Ministerio de Turismo-Coordinación Zonal 6, 2022.

Figura 23 Chiviles. Imagen Ecuador Travel. Ver Anexo 17



Fuente: Ecuador Travel, 2022.

Figura 24 Chiviles. Imagen Twitter Ministerio de Turismo. Ver Anexo 17



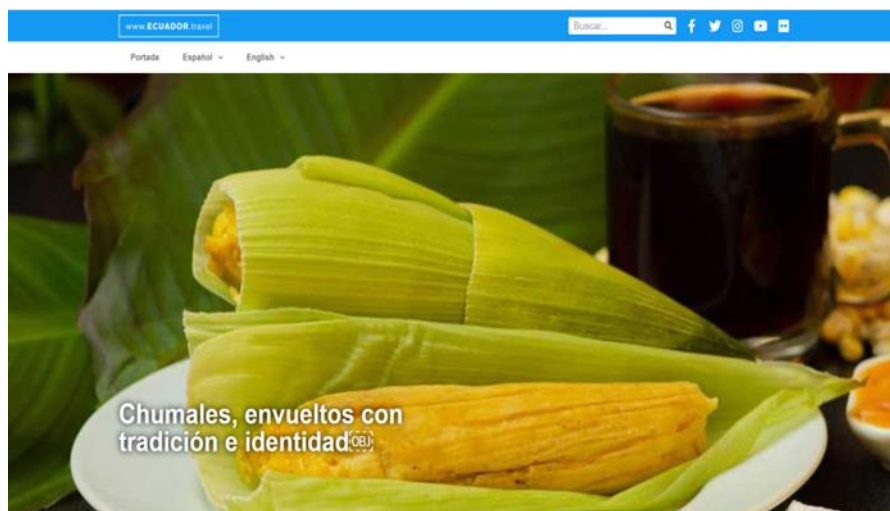
Fuente: Mintur Zonal 6, 2022.

Figura 25 Chumales. Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador. Ver Anexo 17



Fuente: Ministerio de Turismo-Coordinación Zonal 6

Figura 26 Chumales. Imagen Ecuador Travel. Ver Anexo 17



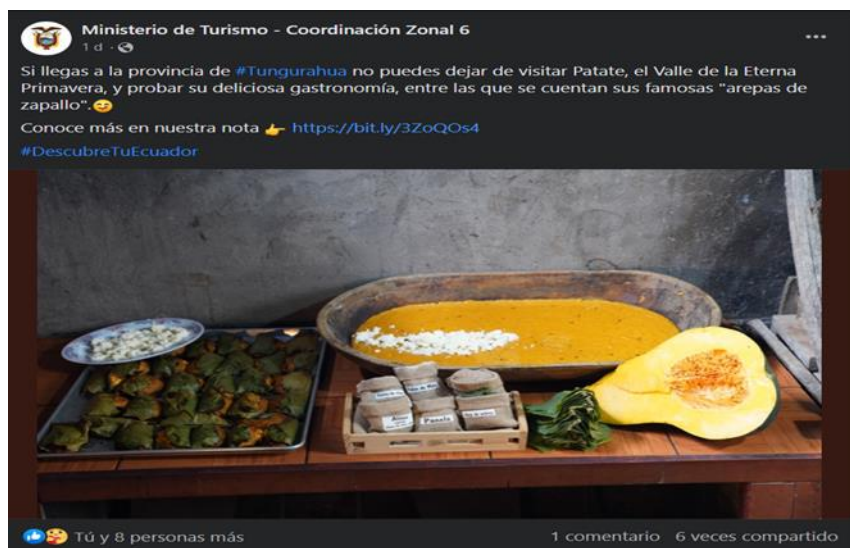
Fuente: Ecuador Travel, 2022.

Figura 27 Chumales. Imagen Twitter Ministerio de Turismo. Ver Anexo 17



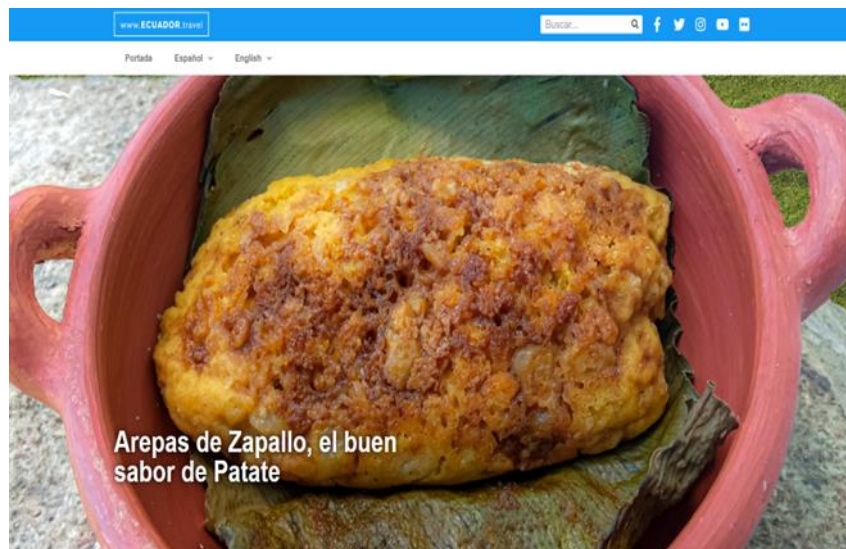
Fuente: Mintur Zonal 6, 2022.

Figura 28 Arepas de zapallo. Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador. Ver Anexo 17



Fuente: Ministerio de Turismo-Coordinación Zonal 6, 2022.

Figura 29 Arepas de zapallo. Imagen Ecuador Travel. Ver Anexo 17



Fuente: Ecuador Travel, 2023.

Figura 30 Arepas de zapallo. Imagen Twitter Ministerio de Turismo. Ver Anexo 17



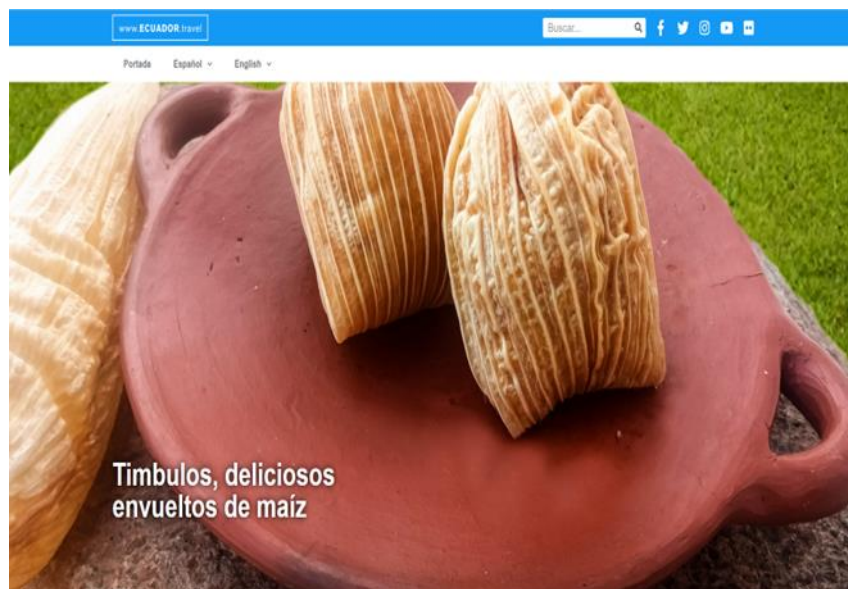
Fuente: Mintur Zonal 6, 2023.

Figura 31 Timbulos. Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador. Ver Anexo 17



Fuente: Ministerio de Turismo-Coordinación Zonal 6, 2023.

Figura 32 Timbulos. Imagen Ecuador Travel. Ver Anexo 17



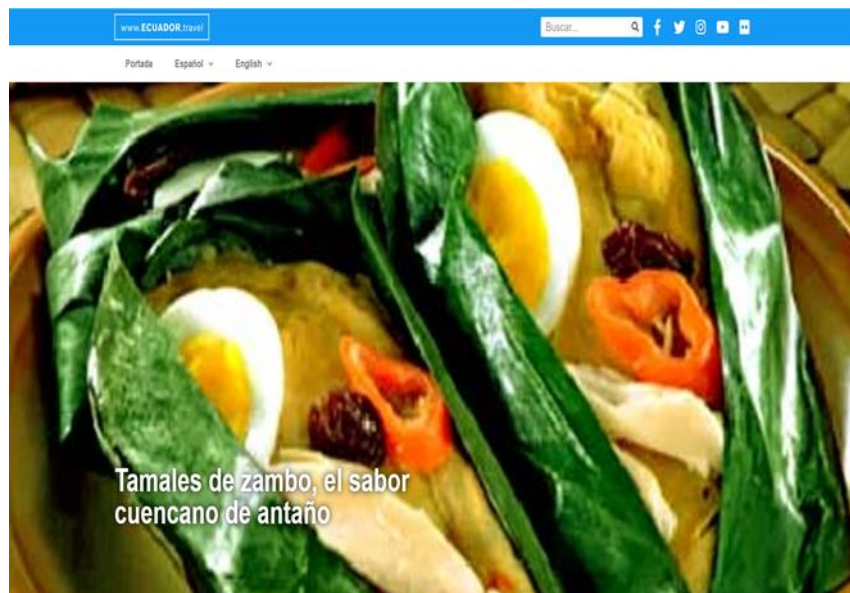
Fuente: Ecuador Travel, 2023.

Figura 33 Timbulos. Imagen Twitter Ministerio de Turismo. Ver Anexo 17



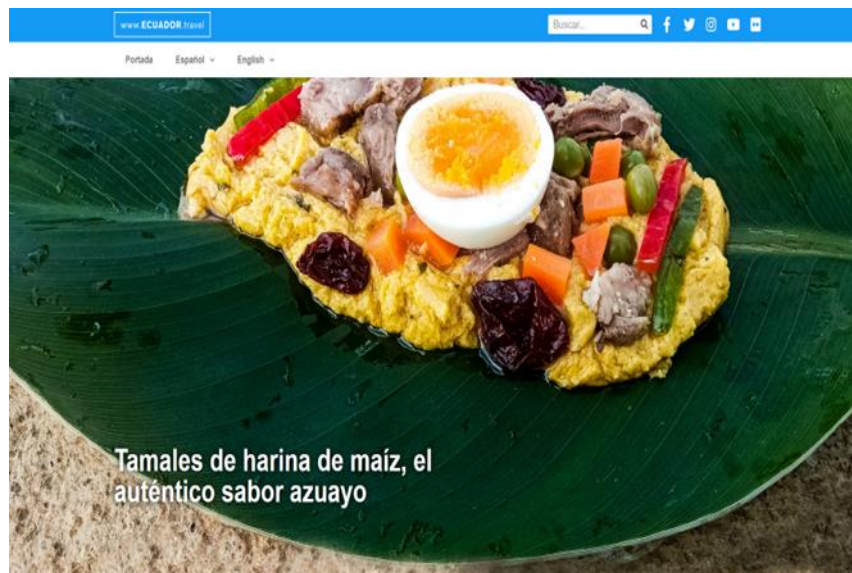
Fuente: Mintur Zonal 6, 2023.

Figura 34 Tamales de zambo. Imagen Ecuador Travel. Ver Anexo 17



Fuente: Ecuador Travel, 2023.

Figura 35 Tamales de maíz. Imagen Ecuador Travel. Ver Anexo 17



Fuente: Ecuador Travel, 2023.

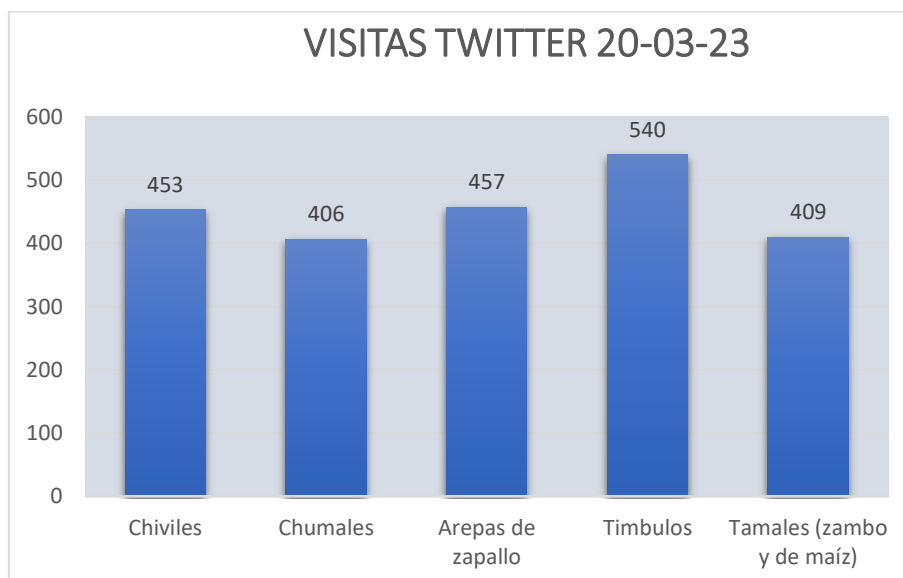
Figura 36 Tamales de zambo y de maíz. Imagen Twitter Ministerio de Turismo. Ver Anexo 17



Fuente: Mintur Zonal 6, 2022.

Se toma como referencia de análisis una de las redes sociales del Ministerio de Turismo "Twitter", pues es la plataforma que facilita el conteo en cifras, de las visitas realizadas a la misma.

Figura 37 VISITAS TWITTER 20-03-23



Fuente: Elaboración propia.

Nota: La figura muestra el número de visitas realizadas a la página social del Ministerio de Turismo Zonal 6 "Twitter". Se exponen los seis envueltos estudiados en este proyecto.

En el presente gráfico se puede observar las visitas realizadas hasta la fecha descrita, previa a la presentación de este proyecto de investigación, y se determina que la mayoría de envueltos guarda relación en el número de visitas, no se distancian considerablemente unos de otros, sino por el contrario mantienen cierta relación.

Desde la fecha de inicio 16 de diciembre de 2022, cuando se arrancó la promoción turística con los contenidos correspondientes a los chiviles, y a partir de esa fecha aproximadamente cada semana un envuelto más, se ha podido determinar que las visitas se han ido incrementando.

Por lo tanto, se determina que la divulgación de contenidos de este grupo de seis envueltos está ya encaminada en las páginas sociales del Ministerio de Turismo, particular que se detalla al inicio de este capítulo. Este proceso de promoción no se detiene, sino más bien queda en constante difusión al constituir una fuente de información, a quienes les interese encontrar contenidos relacionados con la tradición, ingredientes y procesos de elaboración de estos envueltos.

Por otra parte, se puede incluir que, con la finalidad de determinar los resultados de las recetas propuestas, se proporcionaron tres de ellas a la señora Rosa María Velesaca Ayala, propietaria del local llamado Delicias Lupita, ubicado en la Avenida Don Bosco y Bartolomé

Ruiz, en donde se expenden envueltos como tamales, quimbolitos y humitas desde hace ya tres años aproximadamente.

Por motivos personales la señora Velesaca no puede presentarse por lo que se realiza la entrevista a su hija la señorita Eduarda Uyunkar Velesaca, quien expresa que las tres recetas tuvieron un resultado inmediato, tanto las dosificaciones, ingredientes y procesos exactos, permitieron evitar desperdicios de materia prima, y obtener un producto con buenas características organolépticas, pues desde hace algún tiempo, están buscando realizar los chiviles sin lograr obtener un resultado óptimo.

Por último, la señorita Uyunkar, expresa que este tipo de propuestas deberían mantenerse con la finalidad de preservar productos y procesos que posiblemente estén en riesgo de extinción. Como consecuencia se determina que la estandarización de dosificaciones y procesos llevan a obtener resultados normalizados, es decir optimizar recursos, evitando generar desperdicios en ingredientes y pérdida de tiempo en el desarrollo de elaboración. Ver Anexo 15.

Figura 38 Chiviles elaborados en Delicias Lupita con receta proporcionada por tema de investigación



Fuente: Uyunkar, 2023.

CAPITULO IV

Conclusiones y recomendaciones

Este capítulo final se enmarca en describir los detalles que han formado parte del desarrollo de este trabajo de investigación, el mismo que inició con información bibliográfica e investigación de campo con la finalidad de llegar a fundamentar las bases para el desarrollo del tema.

En el transcurso del tiempo, ciertas recetas tradicionales se convierten en el resultado del sincretismo gastronómico, propio de la mezcla de varias culturas. Algunas de estas elaboraciones se mantienen, sin embargo, otras ya no son replicadas o su forma de reproducción es compleja. Esto responde a varias circunstancias, como: recetas que se van perdiendo y conjuntamente con ellas las personas conocedoras del saber, recetas que no son replicadas de forma continua pues no guardan regulación en procesos o porque la globalización ha centrado importancia en otro tipo de productos dando como resultado la pérdida de costumbres gastronómicas que identifican la cultura de un pueblo.

En este sentido la investigación permite, mediante la información recopilada identificar que la alimentación define de una manera clara a las poblaciones que forman parte del Ecuador. A pesar que éstas fueron sometidas a la conquista española, la región Sierra se mantiene como una población arraigada a sus tradiciones alimentarias, es por esta razón, que se realiza un estudio de la información realizada por las autoras Moya (2010) y Unigarro (2010), quienes resaltan aspectos que giran alrededor de costumbres y tradiciones gastronómicas de ciertas localidades de la Sierra ecuatoriana, mediante la cual se puede evidenciar la práctica en la elaboración de envueltos en diferentes provincias del país, además como adquieren diferentes características y denominaciones según el entorno geográfico en el que se los realizan.

Una vez que se tiene claro que la cultura gastronómica tiene raíces fuertes, es importante recalcar que existen elaboraciones que evidencian de manera significativa el resultado del sincretismo en el aspecto alimentario, siendo así el caso de los envueltos.

El mestizaje trae consigo una cultura culinaria rica tanto en técnicas como en productos, convirtiendo a los envueltos en uno de los referentes más representativos en la culinaria local. Pues tanto en sus ingredientes como en sus técnicas se ve marcada la presencia de productos propios e introducidos, presentes en la población existente, antes y después de la colonización.

Según la información que se obtuvo en el análisis de los documentos de Moya (2010) y Unigarro (2010), y mediante el contraste de datos aportados por las autoras mencionadas, se pudo determinar que existe un grupo de envueltos que se manifiestan de igual manera en una misma provincia. Esta información permitió definir con una base fundamentada, aquellos envueltos de mayor representación en determinadas provincias de la Sierra ecuatoriana.

Luego de este análisis se determinó de forma inicial la importancia trascendental de los envueltos como elaboraciones gastronómicas que, a pesar de las dificultades de la globalización, tratan de mantenerse de forma identitaria en la Región Andina. Pesé a ello, la evolución, el avance gastronómico, y su enfoque de modernidad, disminuyen la oportunidad para que éstas sigan ocupando el puntal cultural que representan.

Es por esta razón, considerando el valor representativo de los envueltos como elaboraciones de origen autóctono y que manifiestan la cultura de un pueblo desde diferentes aspectos, que se estimó desarrollarlos, luego de un estudio bibliográfico, reforzados con datos históricos y de ejecución como resultado de entrevistas realizadas a expertos historiadores y expertos ejecutores. Esto con la finalidad de registrarlos en procesos estudiados tanto de índole cultural como técnico (dosificaciones y procedimentales).

Es así que, tomando los datos obtenidos del análisis bibliográfico, histórico y experimental, se logró seleccionar a un grupo de envueltos que guardaban representación en ciertas provincias de la Sierra, información que fue reforzada con el resultado de entrevistas realizadas a los expertos, quienes desde el análisis cultural y de ejecución fortalecieron la selección de envueltos. Información que se convirtió en guía para el desarrollo de recetas tradicionales, y de esta forma proceder al registro de las mismas.

La información proporcionada por los expertos historiadores se convirtió en un factor importante para el desarrollo del producto, pues, desde el punto de vista tradicional se logró determinar hechos que se registraron y se lograron promocionar como un aporte a la tradición gastronómica. Así como también, obtener desde el enfoque de expertos ejecutores información acerca de la tradición, la forma como se lo prepara y como el producto fue evolucionando en el medio en el que se desarrolla.

Uno de los puntos analizados fue también el tipo de materia prima empleada, resultando el maíz como la más representativa en la preparación de los seis envueltos. Su uso varía por su estado de madurez y textura. Además, se aplican diferentes métodos de cocción, entre ellos el asado en horno de leña y el tradicional uso del vapor como medio de conducción de calor para su elaboración. Ver Anexo 3.

Figura 39 Horno de leña. Cocción de arepas de zapallo (Patate-Tungurahua)



Fuente: Caicedo, 2022.

Otro aspecto que marca la diferenciación de estos productos, es la hoja que se usa para envolverlos, pues, estas son importantes para aportar el sabor característico de la elaboración final, empleándose diferentes tipos de ellas, según la ubicación geográfica y la tradición. La hoja tierna de la mazorca es usada para hacer el chumal, la hoja de achira para las arepas de zapallo y los tamales de zambo y harina de maíz, las hojas secas de la mazorca para los timbulos, y por último la hoja de huicundo para la elaboración de los chiviles. Cada una ellas encargada de recuperar la identidad del producto que envuelven.

Figura 40 Hojas de pucón (hojas secas del maíz)



Fuente: Padilla, 2022.

En el proceso de elaboración experimental también se tomó como referencia recetas de autoras locales, algunas descritas en libros y otras como resultado de las entrevistas aplicadas. Se consideró un grupo de tres recetas con la finalidad de contrarrestar información

y poder decidir, si tanto ingredientes como procesos guardaban la tradición que se buscaba mantener en su ejecución.

Al mismo tiempo, se determinó que las dosificaciones guardaban varianzas en su descripción, este particular fue despejado con la tercera receta que lograba establecer aquellas cantidades más cercanas para obtener un producto de óptimos resultados. En consecuencia, esta paridad llevó a definir los parámetros de la receta que sería desarrollada de forma experimental. Luego de ser comprobada y verificada, registrarla en un proceso de estandarización tanto de ingredientes, pesos y procesos.

Los resultados del desarrollo de estas recetas se encuentran expuestos como “fichas estandarizadas”, las mismas que se definen luego de experimentar en dosificaciones y tiempos, sin modificar los ingredientes (materia prima) que se obtuvieron luego del contraste mencionado anteriormente, buscando de esta manera mantener la tradición. En los procesos de dosificación se manejó regularidad en la unidad de medida, empleando gramos para ingredientes sólidos, excepto hojas y huevos que fueron descritos en unidad por una situación de costeo y practicidad; y por último los líquidos descritos en mililitros.

Se puede incluir que en la ficha estandarizada (contenidos desarrollados en el capítulo dos) también se describen procesos de elaboración que están detallados de forma técnica, pero de fácil interpretación. En este apartado también se consideran tiempos y temperaturas como aspectos que regulan los procedimientos finales.

Como resultado de este proceso de elaboración experimental aplicada previa selección, dosificación y producción de materia prima, se obtienen seis recetas de envueltos, con valor agregado que no solo potencian la tradición de un pueblo, sino que también describen ingredientes de la localidad y procesos de elaboración de tal manera que se pueda aportar a preservar estas recetas en la tradición gastronómica de una comunidad.

Tabla 43 Descripción de ingredientes y procesos de elaboración de chumales

INGREDIENTES Y PROCESO DE ELABORACIÓN “CHUMALES”			
200 g	Choclo parug		MOLIDO DEL CHOCLO Y CEBOLLA
80 g	Manteca de cerdo		
100 g	Mantequilla		
1 unidad	Huevos batidos		MASA
15 g	Cebolla larga		
45 g	Mallorca		
2 g	Anís de castilla		
150 g	Quesillo cremoso		
2 g	Polvo de hornear		
25 g	Azúcar moreno		
			CHUMALES

9 g	Sal		
9 unidades	Hojas tiernas de maíz		

Fuente: elaboración propia.

Con la finalidad de preservar la tradición gastronómica se busca agregar valor al turismo local, mediante la promoción del producto, dando a conocer la riqueza del patrimonio cultural inmaterial que posee nuestra cultura culinaria. Esto se puede lograr mediante el uso de recursos que permitan llegar al turista con la finalidad de promocionar uno de los elementos que atrae en gran escala, que es la gastronomía.

Los envueltos al ser elaboraciones que reflejan la cultura de un pueblo con bases autóctonas y proyecciones de sincretismo no solo permiten llegar al turista por su expresión cultural, sino también mediante las características organolépticas que describen en cada uno de ellos sus cualidades específicas, esto, por tratarse de envueltos cocidos en diferentes hojas, las mismas que aportan propiedades especiales a cada preparación.

En tal sentido, al obtener el resultado final de estas seis elaboraciones se consideró la manera de promocionarlos para que estos puedan llegar a diferentes espacios del turismo local. El Ministerio de Turismo se convirtió en el medio, a través del cual se puede plasmar esta idea, mediante la promoción de contenidos en sus páginas de redes sociales oficiales (Facebook, Visita Ecuador y Twitter).

En el proceso de promoción se encontraron algunos obstáculos que fueron sorteados, hasta llegar a cumplir con la meta de publicar la información relacionada con los envueltos propuestos en este trabajo de investigación. Por parte del Ministerio de Turismo se recibió todo el apoyo con la finalidad de cumplir con el objetivo principal de este proyecto, luego que se les proporcionó la información resultante de la investigación bibliográfica y de campo.

La promoción turística de los seis envueltos podría convertirse en el inicio de un proceso de divulgación de este gran grupo de preparaciones con identidad y sabor. De ahí la importancia de mantener la investigación y los procesos de elaboración, con la finalidad de dejarlos registrados en un documento o publicación que llegue a diferentes espacios turísticos, culturales y de emprendimiento.

Esta idea se vio reforzada con la investigación de Unigarro, quien escribe a cerca de la exploración sobre el estudio del patrimonio alimentario y trae a colación tres tipos de enfoques importantes: a) Revisión de bibliografía que trate temas sobre la cocina tradicional desde el punto de vista histórico-sociológico. b) Publicaciones que recopilen datos sobre recetas de elaboraciones representativas del Ecuador. c) Desde la investigación se analicen experiencias particulares relacionadas con el patrimonio alimentario (Unigarro Solarte, 2010).

La difusión de este tipo de contenidos podría convertirse en un aporte para medianos y pequeños emprendimientos, pues la regularización de procesos permite optimizar recursos, así como se logró evidenciar en la aplicación de tres de las seis recetas por parte de un negocio dedicado al expendio de este tipo de productos. Por lo tanto, “resulta indispensable impulsar proyectos de emprendimiento desde el trabajo con las comunidades, que consideren estrategias de recuperación de algunos alimentos tradicionales” (Unigarro Solarte, 2010, p. 7).

Al finalizar y luego de realizar un análisis de cierre, se puede recomendar que, por parte de las instituciones de educación, se motive la lectura y revisión de fuentes bibliográficas relacionada con la cultura gastronómica local, con la finalidad de conocer a cerca de nuestras raíces, pues desde ahí se inicia la valoración de lo que somos y lo que poseemos. En ese sentido, “las investigaciones pueden constituirse en un insumo importante para la realización de un documental (o varios), que permita visibilizar la riqueza del patrimonio alimentario ecuatoriano en amplios espacios de difusión, como una estrategia de impulso” (Unigarro Solarte, 2010, p. 8)

De igual manera, se recomienda fortalecer la tradición gastronómica, ya que ésta siempre reflejará la identidad de un pueblo. La cultura siempre será la puerta que lleve a una comunidad a conseguir el desarrollo que busca, pero para ello es indispensable generar conciencia de que nuestro patrimonio forma parte de una inmensa riqueza cultural.

En el mismo contexto se puede recomendar dirigir especial interés en el huicundo, hoja empleada para la elaboración de los chiviles. En el artículo Educación, etnobotánica y rescate de saberes ancestrales en el Ecuador, de la Revista Espacios, se menciona que este producto nativo de los Andes, a causa de la globalización y en parte a la migración de la zona (Taday-Cañar) donde se desarrolla, está teniendo dificultades para permanecer en su hábitat natural. La solución no radica en dejar de emplearlo, pues se trata de uno de los ingredientes más importantes de esta preparación no solamente en el aporte de sabores, sino en la identidad del mismo. Es por ello que sería importante incluir dentro del marco educativo el material que

refuerce la conciencia acerca de este tipo de productos que van perdiendo del conocimiento sobre todo en las nuevas generaciones (Sánchez y Torres, 2020).

Por consiguiente, las instituciones de Gobierno, tienen una gran responsabilidad y compromiso con la promoción y divulgación de contenidos ligados al aporte del turismo gastronómico. Son ellos quienes, mediante el uso de sus recursos, conjuntamente con empresas privadas o públicas, instituciones de educación y personas interesadas en la investigación, deberían considerar el planteamiento de proyectos que fortalezcan y desarrollen la cultura de un pueblo.

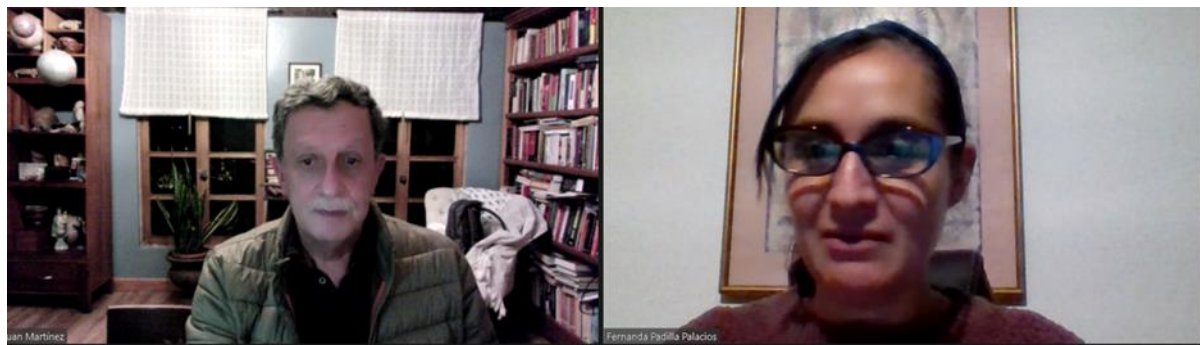
Recomendar continuidad a este proyecto de investigación, la tradición gastronómica es amplia. El mundo de los envueltos se extiende hacía otras elaboraciones que también poseen una importancia significativa para la cultura gastronómica local. Es por ello, que se espera que este trabajo sea el inicio de un proceso de investigación que permita descubrir, desarrollar, dar a conocer y fortalecer la elaboración de los envueltos, pues estos no están presentes solamente en la Sierra Ecuatoriana, sino forman parte valiosa de la tradición de varias localidades de todas las regiones del Ecuador.

Como se mencionó, la región Sierra posee gran variedad de envueltos más, tales como: panuchas, tamales de mote, tamales negros, chigüiles, contenidos que podrían dar continuidad al tema. Finalmente resaltar que tanto en la región Costa como en la región Amazónica existen otros como los bollos de verde, bollos de dulce, maitos, ayampacos, tamales de papa chicha, etc. En este caso, sería importante establecer un orden geográfico con la finalidad de delimitar una futura investigación.

Referencias

- Apo, E. (2018). *Estandarización de procesos para la transformación de alimentos en la cadena de restaurantes "Fast Chicken"*. [Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Escuela de Administración de Empresas].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2444/1/76716.pdf>
- Caicedo, C. (2022, August 29). *Entrevista expertos ejecutores de productos*.
- Chica Brito, M. (2022, October 5). *Entrevista expertos ejecutores de productos*.
- Cordero Muñoz, M. (2018). *Cuenca, memoria y cocina (1900-1950)* (Primera edición). El Universo. (2017). El chivil de maíz, apetecido bocadillo ancestral en Cañar. *El Universo*.
- Falcon, J. (2018). Tendencias globales de desarrollo del turismo gastronómico aplicadas al caso de argentina. *REDMARKA. Revista Digital de Marketing Aplicado*.
<https://doi.org/10.17979/redma.2014.01.012.4816>
- Inga-Aguagallo C., Avilés-Peñañiel C., & Garrido-Patrel A. (2021, septiembre). Saberes ancestrales alimentarios y desarrollo del turismo gastronómico en el Cantón Cañar. *Polo Del Conocimiento*, 6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094516>
- Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (n.d.). *Envueltos*. Retrieved October 23, 2022, from
<http://sipce.patrimoniocultural.gob.ec:8080/IBPWeb/paginas/busquedaBienes/busquedaPrincipal.jsf>
- Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura. (2010). *Glosario del Patrimonio cultural inmaterial del Azuay*. <https://issuu.com/inpc/docs/glosariopatrimonioinmaterial/304>
- Jiménez, L., & Jiménez, W. (2015). *Turismo. Tendencias globales y planificación estratégica* (1ra. Edición).
- Leal, M. del P. (2015). Estrategias de promoción gastronómica asociadas al turismo en áreas geográficamente marginadas. *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8542262>
- Martínez, J. (2022, September 20). *Entrevista expertos historiadores/escritores*.
- Ministerio de Turismo. (2021). *Plan Institucional 2021-2025 Ministerio de Turismo*.
- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). *Ecuador Culinario saberes y sabores*.
- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2013, January 14). *Guía Gastronómica de Tungurahua*.
<https://issuu.com/direcdigital/docs/guiagastronomicag>
- Moya, A. (2010). *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*.
- Ortiz Rodas, P. (2012). *Los envueltos en la provincia del Azuay: historia, características y propuesta de innovación*.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1589/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Pazos Barrera, J. (2010). *Cocinas Regionales Andinas* (Pazos Barrera Julio, Ed.; Primera).

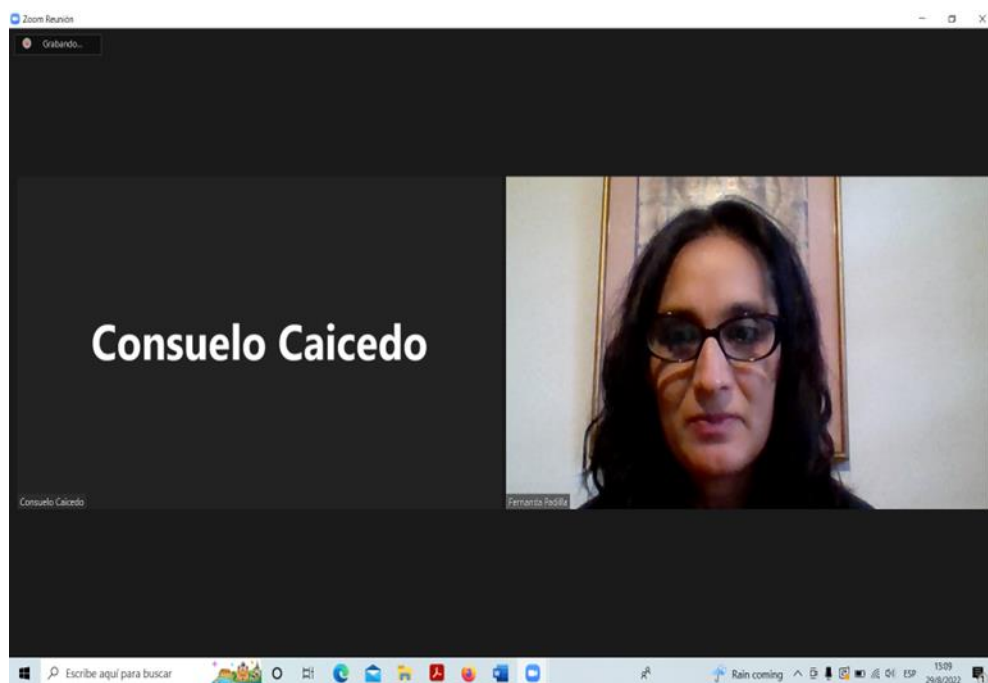
- Pazos Barrera, J. (2017). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Pazos, S., & Muñoz, A. (2015). *Memorias del VI Congreso de Cocinas Regionales Andinas*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Piña, L. (2022, September 25). *Entrevista expertos ejecutores de productos*.
- Prosper, M. (2004). *larousse-gastronomique-en-espaol-1pdf_compress*.
- Real Academia Española. (2021). *Diccionario de la lengua española*.
<https://dle.rae.es/envuelto?m=form>.
- Restrepo, J. (2016). *Estandarización de recetas de menús en el servicio de alimentación de la Universidad de Pamplona extensión Villa del Rosario* [Universidad de Pamplona Facultad de Ingenierías y Arquitectura Departamento de Alimentos Ingeniería de Alimentos].
<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/3470>
- Rodríguez Vera, R. (2014). *Costos aplicados en hotelería, alimentos y bebidas*.
- Sánchez Robles, J., & Torres Muros, L. (2020). *Educación, etnobotánica y rescate de saberes ancestrales en el Ecuador*. Revista Espacios, Vol. 41, 158-170.
- Sotomayor, M. C. (2022, Septiembre 28). *Entrevista expertos historiadores/escritores*.
- Unigarro Solarte, C. (2010, May). *Patrimonio cultural alimentario*. Cartografía de La Memoria Número 4. Patrimonio Cultural Alimentario.
<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>
- Vázquez, N. (2022, August 29). *Entrevista expertos historiadores/escritores*.
- Vega V, Freire Muñoz D., Guananga-Díaz N., Real Garlobo E., Alarcón Quinapanta M., & Aguilera Martínez P. (2018). *Educación, Política y Valores. Gastronomía ecuatoriana y turismo local*.
https://www.researchgate.net/profile/VladimirVega/publication/328297398_Gastronomia_ecuatoriana_y_turismo_local/links/5bc532bda6fdcc03c788c516/Gastronomia-ecuatoriana-y-turismo-local.pdf?origin=publication_detail
- Vintimilla de Crespo, E. (1993). *Viejos Secretos de la Cocina Cuencana* (Autores varios CEL, Ed.; 1st ed.).
- Youshimatz Nava, A. (2013). *Control de costos alimentos y bebidas II*.

Anexos*Anexo A Entrevista realizada al Dr. Juan Martínez**Anexo B Entrevista realizada a la Sra. Nydia Vásquez*

Anexo C Horno de leña Arepas de Zapallo. Consuelo Caicedo



Anexo D Entrevista Sra. Consuelo Caicedo. Patate - Tungurahua



UCUENCA

Anexo E Ingredientes usados propuesta envuelto "Arepas de Zapallo"

Zapallo



Puré de zapallo



Mantequilla y manteca cerdo



Harina de maíz



Harina de trigo



Levadura



Queso fresco



Sal



Anís de castilla-canela en polvo-polvo de hornear



Miel de panela



Mezcla de ingredientes



Hojas de achira



Forma para armar arepas



Armado



Arepas horneadas



Presentación final



Anexo F Entrevista a la Sra. Leonor Piña



Anexo G Presentación chiviles

Porción de masas



Chiviles envueltos



Chiviles cocinados (Leonor Piña)



UCUENCA

Anexo H Ingredientes y procesos empleados en la propuesta de envuelto "Chiviles"

Maíz hidratado



Proceso de molido de maíz



Harina de maíz molido



Margarina



Manteca de cerdo



Quesillo achotado



Huevos



Sal



Hojas de huicundo



Masa preparada



Chiviles envueltos



Cocción al vapor



Producto final "Chiviles"



Anexo I Entrevista a Mateo Chica



Anexo J Elaboraciones “Delicias delAna”. Timbulos y Tamales de maíz

TIMBULOS:

Masa



Armado



Cocción



TAMALES:

Masa



Armado



Cocción



UCUENCA

Anexo K Ingredientes y procesos empleados en la propuesta envuelto Timbulos y Tamales de maíz

TIMBULOS:

Harina de maíz amarillo



Harina de maíz blanco



Margarina-manteca cerdo



Anís de castilla



Miel de panela



Quesillo



Masa



Pucon



Cocción al vapor



Producto final "Timbulos"



TAMALES:

Harina de maíz



Manteca de cerdo



Caldo de cerdo



Carne de cerdo



Vegetales-pasas-huevos



Hojas de achira



Masa



Tamal armado



Cocción al vapor



UCUENCA

Anexo L Ingredientes y procesos empleados en la propuesta envuelto Chumales

Maíz parug



Huevos batidos



Mantequilla-Manteca cerdo



Mallorca



Molido de maíz



Masa



Cocción al vapor



Producto final "chumal"



Anexo M Ingredientes y procesos empleados en la propuesta envuelto Tamales de Zambo



Anexo N Solicitud al Ministerio de Turismo

SOLICITUD PROMOCIÓN PROYECTO DE TITULACIÓN "ENVUELTOS"



MARIA FERNANDA PADILLA PALACIOS <maria.padilla@ucuenca.edu.ec>

para maria.aguirre, bcc: vheras

lun, 3 oct 2022, 9:21

Mgtr. María Rosa Aguirre

Directora Zonal 6 del Ministerio de Turismo

Su Despacho

Reciba un cordial saludo de mi parte.

Me dirijo a usted en la oportunidad de comentarle que en la reunión mantenida el día miércoles veinte y ocho de septiembre del presente año, se expuso el proyecto de mi tesis de graduación para la obtención del título como Magíster en Gastronomía con mención en Administración de alimentos y bebidas desarrollada en la Universidad de Cuenca. Esta tiene la finalidad de aportar con la promoción de algunas elaboraciones de la cocina tradicional, de manera que sus contenidos apoyen al desarrollo del turismo gastronómico.

El proyecto que se está ejecutando inicia con la necesidad de reforzar la tradición gastronómica y sus procesos de ejecución, misma que se presenta como resultado de las vivencias adquiridas por mi persona como docente del área de Cocina Ecuatoriana.

Como sustento de la temática adjunto encontrará el Anteproyecto, el mismo que fue aprobado con fecha veinte y tres de marzo de dos mil veinte y dos (adjunto documento, además se aclara que el plazo de entrega ha sido prolongado como decisión de la Dirección de la Maestría hasta diciembre del año en curso).

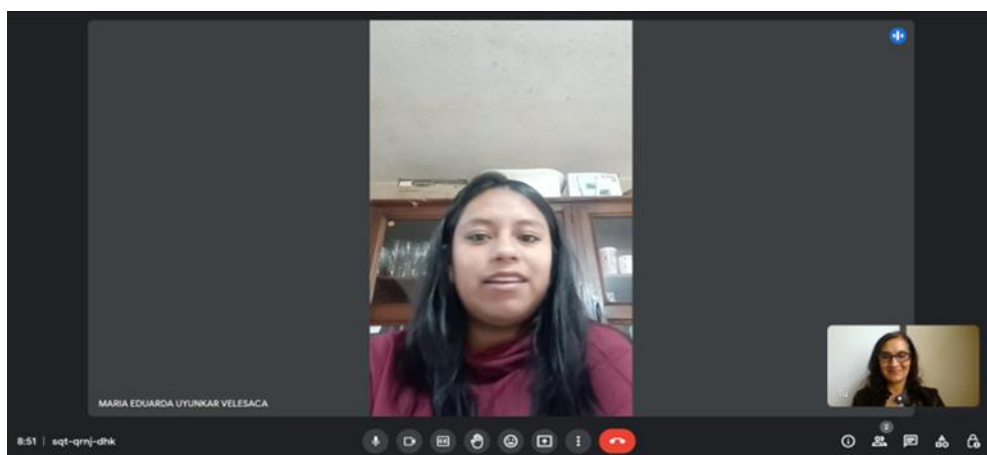
El propósito de este correo es poner bajo su conocimiento el tema, esperando contar con el apoyo del Ministerio de Turismo para la promoción y difusión de los resultados que se obtengan. Así mismo se puede señalar que la idea propuesta se concretará en cinco envueltos más representativos de la sierra ecuatoriana, como resultado de un análisis bibliográfico (**Arepas de zapallo** cantón Patate-Tungurahua, **Chiviles** cantón Suscal-Cañar, **Tamal de sambo** cantón Cuenca-Azuay, **Timbulos** parroquia Baños cantón Cuenca-Azuay, **Tamal de papa** cantón Cuenca-Azuay).

Mi investigación incluye las recetas tradicionales estandarizadas, datos históricos brindados por expertos conocedores del tema y ejecutores y ubicación geográfica donde se expenden estos productos.

Agradeciéndole de antemano por su amable atención, me despido deseándole muchos éxitos en este inicio de semana.

María Fernanda Padilla Palacios

Anexo O Entrevista realizada a la Srta. Eduarda Uyunkar



Anexo P Audio de la entrevista a la Lcda. María Caridad Sotomayor. Tradición familiar



28 sep. 4.29 p. m._
Ma. Caridad .aac

Anexo Q Enlace páginas Ministerio de Turismo



Chiviles. Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador.

Fuente: Ministerio de Turismo-Coordinación Zonal 6

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02KNC723C86hwdRrVLr1R6XWciD64Kxe5LXuXwRZ5FLAxo3qJEt1ugefoXhxDsRwCfl&id=100064575256600&mibextid=Nif5oz

Chiviles. Imagen Ecuador Travel.

<https://ecuador.travel/press/chiviles-los-exquisitos-envueltos-de-suscal/?fbclid=IwAR360a1Z6lyHbE0FCIDnKgUDP5PgQtHmZVDIKhXEh0f4ezQFnS1JFJvFuI8>

Chiviles. Imagen Twitter Ministerio de Turismo.

https://twitter.com/mintur_zonal6/status/1603774788966952961?t=WsX2hXEIxbDeVn4dpZ1qA&s=19

Chumales. *Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador.*

Fuente: Ministerio de Turismo-Coordinación Zonal 6

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0u36prRTBpZ6QBLSAm8hMzgX24uR1uGWmZ6MfjPohkTPzxr45h8BhU4ynncCuPtTJl&id=100064575256600&mibextid=Nif5oz

Chumales. *Imagen Ecuador Travel*

<https://ecuador.travel/press/chumales-envueltos-con-tradicion-e-identidad%ef%bf%bc/>

Chumales. *Imagen Twitter Ministerio de Turismo.*

https://twitter.com/mintur_zonal6/status/1607736275527766016?s=20&t=iUVbTPheJhh8ww e5QXgUWw

Arepas de zapallo. *Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador.*

Fuente: Ministerio de Turismo-Coordinación Zonal 6

<https://m.facebook.com/100064575256600/posts/pfbid02YFkQEppfer1X8aNzYF4bgNdFChZEdqsFLvH1ncvQ8hRG4CP3TNUQ61wJR9vgV8BFI/?mibextid=Nif5oz>

Arepas de zapallo. *Imagen Ecuador Travel*

<https://ecuador.travel/press/arepas-de-zapallo-el-buen-sabor-de-patate/>

Arepas de zapallo. *Imagen Twitter Ministerio de Turismo.*

https://twitter.com/mintur_zonal6/status/1612537932715364352?t=rvs_fWuE2i18rKLFmopYEg&s=19

Timbulos. *Página promocional del Ministerio de Turismo del Ecuador.*

Fuente: Ministerio de Turismo-Coordinación Zonal 6

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=536898851805952&set=pb.100064575256600.-2207520000>.

Timbulos. *Imagen Ecuador Travel.*

<https://ecuador.travel/press/timbulos-deliciosos-envueltos-de-maiz/?fbclid=IwAR3WpMmUtlYJkkGxNPzWZ4T-tLMfnI9n-cBp1-XjSCvNywseRX6D Tqw98>

UCUENCA

Timbulos. Imagen Twitter Ministerio de Turismo.

https://twitter.com/mintur_zonal6/status/1615379343735226368?t=awyObUWYkqK44YoFgJtwWg&s=19

Tamales de zambo. Imagen Ecuador Travel.

<https://ecuador.travel/press/tamales-de-zambo-delicioso-sabor-de-antano/>

Tamales de maíz. Imagen Ecuador Travel.

<https://ecuador.travel/press/tamales-de-harina-de-maiz-el-autentico-sabor-azuayo/>

Tamales de zambo y de maíz. Imagen Twitter Ministerio de Turismo.

https://twitter.com/mintur_zonal6/status/1624044871722979330?t=r0toMDjbgn3EAR1W2aRGA&s=19

Anexo R Formato de entrevistas realizadas a expertos historiadores y ejecutores

PREGUNTAS ENTREVISTA ESTRUCTURADA

GUIA DE PREGUNTAS	
ENTREVISTA EXPERTOS (historiadores/escritores)	
PRESENTACIÓN: Saludos cordiales Sr/Dra/Lcdo., inicialmente deseo expresarle mi gratitud por brindarme parte de su valioso tiempo para poder desarrollar esta entrevista. El tiempo estimado para ésta será máximo de una hora. La información que usted muy amablemente me proporcione será utilizada para el desarrollo de esta investigación, que será manejada con las respectivas citaciones de la forma que las normas lo recomiendan. ¿Será posible que me permita realizar la grabación de esta entrevista? Es importante también indicarle que Ud puede no responder alguna pregunta o retirarse de la entrevista el momento que considere pertinente. Gracias por su tiempo.	
LOS ENVUELTOS DE LA REGIÓN SIERRA DEL ECUADOR	
Objetivos de la entrevista:	
Objetivo 1:	Identificar cuáles son los envueltos más representativos.
Objetivo 2:	Plasmar el entorno histórico de los envueltos seleccionados.
Objetivo 3:	Establecer procesos de elaboración.
PREGUNTAS DE ENTREVISTA	
Envueltos más representativos	- Reconoce a los siguientes envueltos: - Tamal de harina de maíz. - Tamal de sambo. - Tamal de papa - Timbulo - Quimbolito de arroz. - Chivil/Chachi/Chiguil - Chumal cuencano - Arepas de zapallo. - Del grupo de envueltos seleccione según su criterio cuales son los más representativos de la región Sierra. ¿Del grupo de envueltos seleccionados como representativos, que podría comentar sobre su historia, ubicación geográfica, ingredientes y elaboración?
Entorno histórico	¿Usted cree que los envueltos son considerados elaboraciones identitarias de la sierra ecuatoriana, y elaboraciones trascendentales para la cultura gastronómica? ¿De los envueltos mencionados anteriormente cual o cuales considera usted se podrían estar perdiendo en el área gastronómica?
Procesos de elaboración	- Según su experiencia ¿qué recomendaría para que estos envueltos y su preparación permanezcan en el tiempo? ¿Cómo vincularía el proceso de elaboración de envueltos dentro de un programa de turismo gastronómico?
Promoción turismo gastronómico.	¿Usted considera que plasmar un proceso de elaboración estandarizado, podría contribuir para la permanencia de estas elaboraciones en la cultura gastronómica?

GUIA DE PREGUNTAS	
ENTREVISTA EXPERTOS (Ejecutores productos)	
PRESENTACION: Saludos cordiales Sr/D^a Lcdo., inicialmente deseo expresarle mi gratitud por brindarme parte de su valioso tiempo para poder desarrollar esta entrevista. El tiempo estimado para ésta será máximo de una hora. La información que usted muy amablemente me proporcione será utilizada para el desarrollo de esta investigación, que será manejada con las respectivas citaciones de la forma que las normas lo recomiendan. ¿Será posible que me permita realizar la grabación de esta entrevista? Es importante también indicarle que Ud puede no responder alguna pregunta o retirarse de la entrevista el momento que considere pertinente. Gracias por su tiempo.	
Nombre del encuestado:	Nombre del local:
Número de teléfono:	Dirección/Ubicación:
Lugar donde nació:	Lugar de residencia:
LOS ENVUENTOS DE LA REGIÓN SIERRA.	
Objetivos de la entrevista:	
Objetivo 1:	Identificar cuáles son los envueltos más representativos, y su importancia para el desarrollo turístico gastronómico.
Objetivo 2:	Plasmar el entorno histórico de los envueltos seleccionados, mediante preguntas relacionadas con la herencia culinaria.
Objetivo 3:	Establecer procesos de elaboración.
PREGUNTAS DE ENTREVISTA	
Envueltos más representativos y entorno histórico.	1. ¿Usted considera que los envueltos son elaboraciones importantes para su comunidad? ¿Por qué? 2. ¿Qué tipo de envueltos conoce? 3. ¿De quién aprendió a elaborar los envueltos? 4. ¿A quién está dispuesta/o a enseñar el proceso de elaboración de los envueltos?
Procesos de elaboración	5. Reconoce a los siguientes envueltos: a. Tamal de harina de maíz. b. Tamal de sambo. c. Tamal de papa d. Timbulo e. Quimbolito de arroz. f. Chivil /Chachi/Chigüil g. Chumal cuencano h. Arepas de zapallo. 6. Según el/los <u>envuelto</u> (s) que usted identificó: ¿Qué tipo de hoja se emplea? ¿Qué tipo de masa se emplea? ¿Qué tipo de condumio se emplea? ¿Qué tipo de cocción se aplica?
Promoción turismo gastronómico.	7. ¿De los envueltos seleccionados, podría comentar algún dato sobre sus antecedentes históricos, geográficos o familiares? 8. ¿Cree usted que se podría incluir alguno de estos envueltos que no forman parte de su propuesta, en su negocio? ¿Por qué?