



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO
Y HOTELERÍA**

CARRERA: GASTRONOMÍA

TEMA:

**RESEÑA HISTÓRICA DE LA GASTRONOMÍA
TRADICIONAL BASADA EN RELATOS DEL GRUPO 60
Y PIQUITO EN EL BARRIO BALCÓN DEL VALLE, EN
LA CIUDAD DE QUITO**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del título de
Tecnólogo en Gastronomía**

**Autor: Jonathan Alfredo Rodríguez Guerrero
Director: Ing. María Teresa Becerra Quintana**

Quito – Ecuador

2015

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos ya que con su apoyo he culminado con éxito esta etapa gracias por confiar incondicionalmente en mi porque son las personas más importantes y con las que he compartido sacrificios, amor y esfuerzo en toda mi formación universitaria.

Jonathan Alfredo Rodríguez Guerrero

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a Dios por enseñarme el camino magnifico de la vida, guiarme cada día con su Santo Espíritu.

A mis padres Alfredo Rodríguez y Marcia Guerrero por creer y confiar incondicionalmente en mí, guiándome y apoyándome en todas las decisión es que he tomado en mi vida.

A mi hermana Gabriela Rodríguez quien está conmigo y compartimos tantas aventuras, experiencias, desveladas, locuras y triunfos en el transcurso de mi vida

A mi hermano Diego Rodríguez que ha sido un ejemplo a seguir durante esta carrera y me ha sabido motivar para seguir adelante.

Deseo expresar mi sincero agradecimiento al tutor de proyecto de investigación, Ing. María Teresa Becerra, por su dirección, paciencia, entrega y valiosas consejos que me permitieron alcanzar los objetivos de esta tesis.

Finalmente, a todas aquellas personas que me apoyan y contribuyen para la culminación de la tesis.

Jonathan Alfredo Rodríguez Guerrero

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Jonathan Alfredo Rodríguez Guerrero declaro de forma verbal y escrita que este trabajo de tesis con tema: Reseñas Históricas de la Gastronomía Tradicional basado en relatos del grupo 60 y Piquito el Barrio Balcón del Valle, en la ciudad de Quito, es de mi estricta autoría y autenticidad.

Responsabilizándome de los conceptos, propuestas y opiniones en el documento presentado.

Atentamente

Jonathan Alfredo Rodríguez Guerrero

Quito, 14 de mayo de 2014

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

En el presente documento consta la cesión de derechos de mi trabajo de fin de carrera en conformidad con las siguientes clausulas:

PRIMERO: La Ing. María Teresa Becerra Quintana, por sus propios derechos, en calidad de tutor del trabajo de fin de carrera, y el Sr Jonathan Alfredo Rodríguez Guerrero, por sus propios derechos, en calidad de autor(a) del trabajo de fin de carrera.

SEGUNDO:

UNO; Jonathan Rodríguez, realizó el trabajo de fin de carrera titulado Gastronomía, para obtener el título de tecnólogo, en el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”, bajo la tutoría de la Ing. María Teresa Becerra Quintana.

DOS: Es política del Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”, que los trabajos de fin de carrera se materialice, se difunda y se lo aplique en beneficio de la comunidad y de los estudiantes que conforman el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”.

TERCERO: Comparecen, Ing. María Teresa Becerra Quintana, en calidad de Tutor del trabajo de fin de carrera, y Jonathan Rodríguez, como autor(a) del mismo, por medio del presente escrito, tiene a bien ceder de forma gratuita sus derechos en el trabajo de fin de carrera con título: RESEÑA HISTÓRICA DE LA GASTRONOMÍA

TRADICIONAL BASADO EN RELATOS DEL GRUPO 60 Y PIQUITO EN EL BARRIO BALCÓN DEL VALLE, EN LA CIUDAD DE QUITO; y conceden autorización para que el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”, pueda utilizar este trabajo en beneficio de los estudiantes y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: las partes involucradas declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente Acta de Cesión de Derechos del Trabajo de Fin de Carrera.

TUTOR

AUTOR

MARÍA TERESA BECERRA QUINTANA

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

MARÍA TERESA BECERRA

DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, de Quito, por tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

MARÍA TERESA BECERRA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	iv
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA.....	v
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
RESUMEN	13
INTRODUCCIÓN	14
PRIMERA PARTE - PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.1 Identificación del problema	15
1.2 Formulación del problema	16
1.3 Objetivos	16
1.3.1 Objetivo General.....	16
1.3.2 Objetivo Especifico.....	17
1.4 Justificación	17
SEGUNDA PARTE - MARCO TEÓRICO	19
2.1 Fundamentación Teórica.....	19
2.2 Estructura del Marco Teórico.....	21
Capítulo 1 –Delimitación	21
1.1 Sector de Puengasi	21
1.2 Barrio balcón del valle	21
1.3 Población.....	22
Capítulo 2 – Adulto Mayor.....	22
2Adulto mayor	22
2.1 ¿Quiénes son los adultos mayores?	22
2.1.1 Riesgos Psicológicos de los adultos mayores.....	23
2.2 Enfermedades del adulto mayor.....	23

2.2.1 Alimentos del adulto mayor	24
2.2.2 ¿Que edad es considerado adulto mayor?	24
Capítulo 3- Grupo 60 y piquito.....	25
3.1Grupo 60 y piquito	25
3.1.1¿Quienes son el Grupo 60 y piquito ?	25
3.1.2 Actividades del Grupo 60 y piquito	25
3.1.3Característica del Grupo 60 y piquito	26
Capítulo 4 – Gastronomía Tradicional	26
4.1 La gastronomía tradicional	26
4.1.1 Gastronomía tradicional ecuatoriana	27
4.1.2 Gastronomía ancestral ecuatoriana	27
4.1.3 Gastronomía moderna ecuatoriana	28
Capítulo 5 – Técnicas gastronómicas.....	28
5Técnicas Gastronómicas tradicionales	28
5.1 Productos Tradicionales Gastronómicos.....	29
5.2 Relatos históricos Gastronómicos	30
5.3 Procesos históricos gastronómicos Tradicionales	30
Capítulo 6 - Estandarización.....	31
6 Estandarización	31
6.1 Métodos de estandarización	32
6.2 la Estandarización de recetas	32
6.3Receta Estándar Institucional.....	33
TERCERA PARTE - METODOLOGÍA	34
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	35
3.2 Universo y muestra.....	35
3.3 Instrumentos de Recolección de datos.....	35
3.4 Descripción del trabajo de campo	36
3.5 Interpretación de resultados y análisis	36
CUARTA PARTE - PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	37
4.1 Presentación gráfica de resultados	37
4.1.1 Encuestas.....	37

4.2 Análisis e interpretación de resultados	47
4.2.1 Análisis general de Encuestas	47
4.2.2 Entrevista	47
4.2.3 Análisis Entrevista	50
4.2 Conclusiones	50
4.3 Recomendaciones	52
QUINTA PARTE - PROPUESTA.....	53
5.1. Título de la Propuesta	53
5.2. Justificación	53
5.3 Impacto	53
5.4 Objetivos.....	54
5.4.1 General.....	54
5.4.2 Específicos	54
5.5 Ubicación sectorial y física.....	55
5.6 Viabilidad	55
5.7 Plan de ejecución y propuesta	56
5.8 Recursos	¡Error! Marcador no definido.
5.8.1 Materiales.....	¡Error! Marcador no definido.
5.8.2 Económicos	¡Error! Marcador no definido.
5.8.3 Talento humano	¡Error! Marcador no definido.
REFERENCIAS.....	¡Error! Marcador no definido.
Apéndice A - Encuesta	¡Error! Marcador no definido.
Apéndice B- Entrevista experto	¡Error! Marcador no definido.
Apéndice C- Entrevista grupo 60 y piquito	¡Error! Marcador no definido.
Anexos – Grupo 60 y piquito.....	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Técnicas gastronómicas tradicionales.....	36
Tabla 2. Pérdida de la gastronomía tradicional en los últimos años.....	33
Tabla 3. Preparación de sus alimentos tradicionalmente.....	38
Tabla 4. Plasmar un documento de reseñas históricas.....	39
Tabla 5. Mantener las reseñas históricas.....	40
Tabla 6. Mantiene las recetas tradicionales en su hogar.....	41
Tabla 7. Productos tradicionales con su frecuente consumo.....	42
Tabla 8. Usted utiliza utensilios tradicionales.....	43
Tabla 9. Mantener la identidad cultural gastronómica.....	44
Tabla 10. Actividades gastronómicas que le gustaría aprender.....	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Receta estándar Institucional.....	33
Figura N° 2. Técnicas gastronómicas tradicionales.....	36
Figura N° 3. Perdida la gastronomía tradicional en los últimos años.....	37
Figura N°4. Preparación de sus alimentos tradicionalmente.....	38
Figura N° 5. Plasmar un documento de reseñas históricas.....	39
Figura N° 6. Mantener las reseñas históricas.....	40
Figura N° 7. Mantiene las recetas tradicionales en su hogar.....	41
Figura N° 8. Productos tradicionales con su frecuente consumo.....	42
Figura N° 9. Usted utiliza utensilios tradicionales.....	43
Figura N° 10. Mantener la identidad cultural gastronómica.....	44
Figura N° 11. Actividades gastronómicas que le gustaría aprender.....	45
Figura N° 12. Casa comunal Balcón del Valle.....	54

“RESEÑA HISTÓRICA DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL BASADA EN RELATOS DEL GRUPO 60 Y PIQUITO EN EL BARRIO BALCÓN DEL VALLE, EN LA CIUDAD DE QUITO”

Autor: Jonathan Rodríguez

Director: Chef. María Teresa Becerra

Fecha: Junio 2015

RESUMEN

El presente trabajo de investigación está enfocado en revalorizar la cocina tradicional mediante los relatos históricos del Grupo 60 y piquito, plasmada en un documento en el cual permita identificar a la cocina tradicional, pues que no existe un documento que respalde esas vivencias culinarias de nuestros adultos mayores en donde las memorias y recuerdos se transforman en preparaciones culinarias. El grupo 60 y piquito, es una grupo que está conformado por 50 participantes entre la edad de 56 años hasta los 80 años, entre hombres y mujeres, con esta información se realizó la encuesta que permitió recolectar información en la cual nos sirvió para poder interpretar resultados, con el fin de identificar e interpretar la recetas de la Cocina Tradicional y recuperar las memorias culinarias mediante la entrevista que se realizó en la cual, ayudo a rescatar las recetas de los adultos mayores, esta información ayudo a revalorizar la cocina tradicional.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se refiere a reseñas históricas de la gastronomía tradicional ecuatoriana en el cual está enfocado en relatos del Grupo 60 y piquito, el mismo que trata de rescatar los valores culturales y esenciales de la gastronomía tradicional, manteniendo y plasmando en un documento las preparaciones y técnicas culinarias que los adultos mayores tienen en sus memorias y así este trabajo ayudara fomentar y desarrollar las capacidades mediante recuerdos de la cocina tradicional , del grupo 60 y piquito del barrio Balcón del Valle, en la ciudad de Quito.

Es por eso que actualmente el proyecto de investigación integra a un grupo de personas con el interés de diseñar un esquema de investigación histórica gastronómica con la importancia de mantener escritas las recetas que se han ido perdiendo durante los años, y con el proyecto se rescatara las recetas tradicionales, que se han perdido en los hogares ecuatorianos.

PRIMERA PARTE - PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Identificación del problema

La desvalorización de la gastronomía tradicional, ha hecho que se genere nuevos sabores y técnicas en las preparaciones culinarias, pues con este análisis se detecta un enorme crecimiento evolutivo lo cual se ha convertido en una pérdida total de la gastronomía tradicional.

La falta de libros de reseñas históricas gastronómicas dificulta que se respalde una gastronomía tradicional enfocada en los adultos mayores, generando una pérdida de los platos tradicionales que son parte de una identidad y cultura culinaria.

La falta de un proyecto en recuperar sabores tradicionales de los adultos mayores, ha hecho que la sociedad no mantenga un interés por las memorias culinarias, que son parte de un enorme conocimiento empírico y preparaciones que mantienen su sabor tradicional en cada receta.

Dentro de algunos aspectos la falta de consumo de productos tradicionales ha generado una gran problemática a nivel nacional pues con esto provoca que los productos pierdan su importancia dentro de la gastronomía, pues además de esto la falta de algunos conocimientos sobre los platos tradicionales ha hecho que la cocina no conserve su preparación original, y por tal razón las recetas de los adultos mayores pierdan su valor.

Las nuevas técnicas de fusión vanguardista tradicional, son las que no poseen un valor histórico en una gastronomía tradicional de los adultos mayores, que sin antes mencionar que la falta de un documento, no mantenga la esencia cultural gastronómica.

Se debe tomar en cuenta que la pérdida de los platos tradicionales genera una falta de identidad y con eso las recetas de las abuelas perderán un valor sentimental y a la vez histórico, pues la gastronomía tradicional nace en la cocina de las abuelas mediante preparaciones que la tierra proveía sin ninguna modificación, y no llegar al punto de modificar sabores propios de los productos, las cuales se transforma en manjares.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo la falta de información histórica, influye en la desvalorización de la gastronomía tradicional?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- Elaborar una reseña histórica acerca de la gastronomía tradicional, basada en relatos del grupo 60 y piquito, para el reconocimiento de los sabores tradicionales y ancestrales del país

1.3.2 Objetivo Especifico

- Realizar el diagnóstico situacional del grupo 60 y piquito, determinando los relatos históricos gastronómicos
- Identificar técnicas gastronómicas tradicionales o ancestrales para su inclusión en relatos históricos dentro de la reseña
- Estandarizar las recetas tradicionales para que no se pierda a través de los años.

1.4 Justificación

Se toma como referencia algunas investigaciones planteadas en el desarrollo del proyecto en el cual son de gran importancia ya que los cambios constantes de nuestra gastronomía ha hecho que la inexistencia de un libro cultural gastronómico con memorias de las recetas de los adultos mayores no exista, y que durante un proceso de investigación se recupere las recetas con memorias gastronómicas que pueden llegar a plasmar un documento el cual no se pierda el sentido de cocinar tradicionalmente, en preparaciones propias y autóctonas, y que no se pierda el sabor y tradición de sus platos, que de generación se ha mantenido un amor a la cocina enriqueciéndonos con su toque especial en sus comidas, y así de esta manera rescatar las reseñas gastronómicas en relatos basados en recuerdos propios manteniendo su

frescura en sus platos , pues de cierta manera está enfocado en el grupo 60 y piquito para así mantener una cocina autentica , algo muy importante que tome como evidencia es cuantos restaurantes de cocina ecuatoriana han modificado sus platos, por la falta de un documento que respalde la cocina tradicional de los adultos mayores en Quito, pero con el documento vamos a plasmar una reseña histórica que jamás se olvidaran, y mejorar una comercialización de identidad cultural en los platos tradicionales , y que este documento sirva como base primordial a los nuevos estudiantes, y personas involucradas en el área gastronómica, donde se expanda tanto nacional como internacional, el interés de preservar las cocina tradicional ecuatoriana.

SEGUNDA PARTE - MARCO TEÓRICO

El presente trabajo de investigación se desarrolló en base a la información recopilado de las siguientes fuentes.

2.1 Fundamentación Teórica

Tema: COMIDAS DEL ECUADOR, Recetas tradicionales para gente de hoy

Autor: FRIED MICHELLE

Año: 1993

Página web: <http://www.worldcat.org/oclc/254220011>

Extracto

La comida tradicional ecuatoriana es una variedad de la cocina Andina que nace en las cocinas de los abuelos partiendo de sabores que combinan una esencia de cultura e identidad, pues nace de una costumbre en que se emplean muchos ingredientes en preparaciones como sopas, además de eso la cocina tradicional es rica por su gran variedad de platos.

Tema: GASTRONOMÍA ECUATORIANA

Autor: LIZETH ESCOBAR DONOSO

PAMELA PÉREZ MOLINA

Año: 2012

Página web: <http://es.scribd.com/doc/104654337/GASTRONOMIA-ECUATORIANA-Monografia-Escobar-Perez>

Extracto:

Durante mucho tiempo la gastronomía ecuatoriana ha ido evolucionando y de la misma forma sus nuevas técnicas han dado como resultado un avance de la cocina, pero de alguna forma se conserva los sabores tradicionales que parte de un plato que representa su originalidad, con reseñas propias de cada provincia de nuestro Ecuador, y que a lo largo del tiempo se sigue manteniendo.

Tema: Problemática social del adulto mayor

Autor: Monica Zavaleta

Año: 2012

Página web: <http://problematicaadultosmayores.blogspot.com/2012/04/definicion-de-adulto-mayor-monica.html>

Extracto:

Nuestros adultos mayores son parte de una tradición muy importante en cuanto a una cocina histórica, ya que ellos cuentan con un conocimiento de sabores, que llevan en sus mentes y en sus corazones, pero que mediante su edad esas historias no se han borrado y siguen con su toque especial en la preparación de platos muy tradicionales.

2.2 Estructura del Marco Teórico

Capítulo 1 –Delimitación

1.1 Sector de Puengasí

Es considerada como una de las parroquias más grandes de Quito ya que se encuentra una serie de barrios aledaños, que cuenta con una serie de actividades deportivas, recreativas y de formación educativas, ha existido un incremento de habitantes en el sector ya que se ha ido poblado durante los últimos años se ha ido manteniendo un esquema de crecimiento de la población de manera notaria, generando un comercio activo en la parroquia

1.2 Barrió Balcón del Valle

Es considerado como uno de los barrios más activos del sector fundado en 1970. Con moradores que en la actualidad viven, es uno de los barrios de Quito pues cuenta con campeonatos deportivos en las cuales se encuentra la liga deportiva barrial Comité del Pueblo Puengasi, las festividades religiosas que se celebran cada octubre en honor a las Virgen del Rosario son consideradas tradiciones en el barrio, además cuenta con canchas deportivas de baloncesto y futbol, lo que permite a los moradores realizar actividades recreativas cada fin de semana, también que cuentan concentros educativos como jardines, guarderías escuela y colegio. Posee una unidad de transporte trans alfa que su recorrido abarca todo el barrio , iglesias, mercados

situados en el centro del barrio, cuenta con servicios médicos como un Centro de Salud y una Unidad de Policía Comunitaria.

1.3 Población

El barrio Balcón del Valle es un barrio que posee una población de 12.260 habitantes en el barrio Balcón del Valle.

Capítulo 2 – Adulto Mayor

2. Adulto mayor

El adulto mayor es considerado una persona que ya cumple algunas determinadas características en donde sus cuerpos cambian, y sus interés personales de la misma manera cambian en el sentido de integración a un grupo en el cual se sientan activos, y a la misma vez realicen actividades la cual les ayuda a ser productivos en la sociedad mediante sus conocimientos, por lo tanto los adultos mayores son una población con una alto grado de bienestar social, y de la misma forma reciben ayuda por parte del gobierno mediante actividades recreativas. Es la persona que en la cual sus actividades se reducen y se mantienen un poco a abandono de la sociedad.

2.1 ¿Quiénes son los adultos mayores?

(Según el Ministerio de Inclusión; Económica y Social, 2012-2013), los adultos mayores son una realidad importante porque su voluntad se engloban todas las sabidurías. Son grandes por que han prolongado su existencia y contemplan con

agradado las huellas marcadas en sus caminos. Existe grandeza en los adultos mayores por que han tenido carácter y fuerza de voluntad para la conquista de las cosas importantes y las no tan importantes, en un momento cuando la vida y el corazón son alimentados por la experiencia. Para los adultos mayores, su vida fue su más importante proyecto, para conseguir sus metas.

2.1.1 Riesgos Psicológicos de los adultos mayores

Dentro de una etapa de envejecimiento nuestro adultos mayores sufren problemas psicológicos como el abandono, la pérdida de memoria, la discapacidad de realizar alguna actividad en la cual le permita estar activo , otro factor que afecta directamente a nuestros adultos mayores es la falta de trabajo, que esto genera la escases de dinero produciendo una mendicidad inconscientemente con el hecho de que su edad ya no le permite conseguir trabajo, por lo tanto genera un problema psicológico y pierde su autoestima. Otro dato muy importante los adultos mayores tienden a suicidar por la falta de cariño por parte de sus familiares

2.2 Enfermedades del adulto mayor

(Ministerio de Inclusion, 2014, pág. 48) Uno de cada tres adultos mayores presenta algún tipo de enfermedad crónica. Las más frecuentes son las enfermedades cardiacas, cáncer, enfermedades cerebro vasculares, enfermedades pulmonares, diabetes, hipertensión arterial, deterioro cognitivo y depresión y una alta proporción de adultos mayores presentan trastornos visuales y trastornos auditivos.

Estas enfermedades son consideradas un tanto críticas ya que dificultan su salud, y sus capacidades mentales y físicas disminuyen llegando a perder el mismo ritmo de vida que antes lo tenía.

2.2.1 Alimentos del adulto mayor

Los principales alimentos de los adultos mayores se basan estrictamente en una dieta balanceada de alimentos en los cuales se elimina la grasa, los azúcares y la sal. Entre estos alimentos tenemos la ingesta de verduras que no sean perjudiciales como son: brócoli, zanahoria, papa nabo, coliflor etc, las frutas sin un alto grado de azúcar como son: mandarinas, manzanas, uvas, uvas etc, y las carnes como son: carnes magras como el pollo sin piel y pescados.

2.2.2 ¿Queedad es considerado adulto mayor?

(Artículo 36, 2008, pág. 17) Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Es una edad muy adecuada la cual permite una jubilación digna para poder subsistir, ya que no pueden conseguir trabajo con mucha facilidad. Y en la cual todavía su conciencia se mantiene estable

Capítulo 3- Grupo 60 y piquito

3.1 Grupo 60 y piquito

(Según el Distrito Metropolitano de Quito 2008) Trabajan para promover la realización humana y la salud integral de las personas adultas mayores que habitan en el Distrito Metropolitano de Quito.

Se garantiza de manera progresiva, iniciamos con los grupos con mayores vulnerabilidades y avanzamos gradualmente hacia la universalización, las personas adultas mayores accedan a prestaciones y servicios de calidad, calidez y eficaces, orientados a lograr la máxima realización humana y las mejores condiciones de salud posibles.

3.1.1 ¿Quiénes son el Grupo 60 y piquito ?

Es un programa que ayuda directamente a los adultos mayores para incluir en actividades recreativas y que se sientan útiles en la sociedad. En la cual se encarga de desarrollar proyectos culturales, manualidades, sociales y educativos a beneficio del grupo y que con su ayuda mantengan su motricidad.

3.1.2 Actividades del Grupo 60 y piquito

El grupo “60 y Piquito” realiza actividades como gimnasia, terapia física, baile terapia y caminatas. Para detener el deterioro intelectual se realizan talleres de lectura, juegos de mesa, talleres de memoria. Los adultos mayores también

intervienen en actividades relacionadas con la gastronomía, computación, yoga, entre otras.

Y su tiempo libre es para relajarse con juegos tradicionales, actividades artísticas, paquetes turísticos, programas culturales, visitas a museos o espectáculos que se organizan tanto a nivel zonal como distrital. También reciben capacitación para emprender actividades productivas.

3.1.3 Característica del Grupo 60 y piquito

Son un grupo de adultos mayores tanto hombres como mujeres, que son formados por cada sector de Quito, y que realizan actualmente actividades de índole recreativo, en beneficio de su salud mental y física.

Capítulo 4 – Gastronomía Tradicional

4.1 La gastronomía tradicional

Según el libro de la cocina ecuatoriana menciona un contexto muy importante de la cocina tradicional, lo cual dice que.

(Ecuatoriana, 2014) La gastronomía tradicional es una combinación de las culturas antiguas del país y de las influencias europeas. Al recorrer Ecuador, el turista podrá encontrarse con una gastronomía que ofrece una gran variedad de platos con distintas combinaciones de ingredientes gracias a que el país se divide en cuatro regiones que presentan costumbres y hábitos diferentes.

Es muy importante reconocer los detalles que Julio Pazos menciona en su libro “Memorias del Ecuador”, donde las investigaciones permiten descubrir a la gastronomía tradicional y ancestral, como el eje importante en la revalorización de sabores, manteniendo sus preparaciones porque se caracteriza en una gran variedad de productos andinos como el maní, el maíz, la oca, el camote, la mashua , y otros productos que son consumidos a diario por los ecuatorianos, y con esto ayuda a recuperar la identidad andina de los pueblos ecuatorianos.

4.1.1 Gastronomía tradicional ecuatoriana

La gastronomía tradicional es una combinación de sabores y colores los cuales nos permite identificar la cultura es por eso que posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica, auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados, que pretende recuperar de forma significativa cada uno de las recetas que se mantienen dentro de una cocina, con el fin de preservar y conservar los aromas, como lo menciona Juan Pablo Sanz, “ la cocina ecuatoriana es un símbolo a la riqueza culinaria de nuestros indígenas, y que se cultivan en ollas de barro y leña seca dentro de un fogón, realizando preparaciones con tradición”.

4.1.2 Gastronomía ancestral ecuatoriana

Según Julio Pazos la cocina ancestral es una cocina que nace y se hace principalmente en una mezcla de sabores andinos con productos como la papa, el maíz, la quinua la cebada que son parte esencial de una cocina tradicional, y además

que con la crianza de animales como gallinas, cerdos, ovejas, cuyes y vacas, conjugan recetas en donde mantiene sin duda una combinación de texturas que identifican a cada provincia, y son parte de una identidad cultural desarrollada, y al mismo tiempo mantiene costumbres que se mantienen en cada preparación culinaria con productos endémicos.

4.1.3 Gastronomía moderna ecuatoriana

La Gastronomía de moderna es una cocina donde predomina la variedad de ingredientes, en la cual se ha ido implementado nuevas técnicas culinarias en la cocina moderna como lo menciona chef Carlos Gallardo en su libro “Sabores tradicionales del Ecuador”, la cocina ecuatoriana ha ido evolucionando a gran escala con las nuevas tendencias culinarias, generando así las nuevas presentaciones de sabores y colores dentro de las preparaciones tradicionales, conservando cada detalle de la comida tradicional. La cocina moderna ecuatoriana plantea diseños que combinan con las tres regiones de nuestro país, ya que posee productos en cada zona donde se elaboran diversos platos autóctonos.

Capítulo 5 – Técnicas gastronómicas

5. Técnicas Gastronómicas tradicionales

Durante mucho se ha ido implementado nuevas técnicas en la que se muestra a la comida tradicional como un enfoque a renovar una identidad cultural, en la cual nos permite identificar la idea de variedad de preparaciones culinarias que atreves del

tiempo se han ido modificando generando así una investigación científica de las nuevas técnicas tradicionales que los antepasados mantenían desarrollando una gastronomía autóctona. La parte fundamental de una gastronomía tradicional se encuentra en los mercados y en las calles con preparaciones que son una herencia culinaria, ya que ahí se cultiva una gastronomía donde nacen las nuevas recetas y la mejor investigación porque ahí se encuentran nuevos productos y otras formas para preparar los platos.

5.1 Productos Tradicionales Gastronómicos

La gastronomía tradicional menciona algunos productos que son parte de una identidad cultural y que se basan en productos que la naturaleza y la tierra brindan en sus sembríos y cosechas.

Cerdo, pollo, carne de res y cuy son populares en la región andina y se sirven con una variedad de alimentos, ricos en carbohidratos, especialmente, el arroz, el maíz y las papas. Un plato delicioso y conocidísimo es el hornado, que consiste en cerdo asado, servido con tortillas de papa o llapingachos, huevo frito y longaniza. La rica fritada, el cuy, las humitas y tamales, el locro de papas con aguacate y queso, las chugchucaras, el lomo saltado y el churrasco, el mote pillo, el yaguarlocro, son ejemplos de lo más apetecido en esta región.

El pescado, mariscos, camarones y cangrejos, frijoles, plátanos, arroz y maní, son partes fundamentales de la dieta costeña; mientras que, en la región Andina, prefieren la carne, papas, arroz y el mote.

La cocina también tiene sus variaciones y particularidades de cocción en las diferentes ciudades del país e inclusive, de una misma región. Por ejemplo, en Loja es muy degustada una sopa preparada con plátanos verdes; de segundo, cecina, carne de cerdo asada y quesillo; y para rematar, miel o “cuajada”, como postre. En la región Amazónica, un alimento básico en la dieta es la yuca.(cocina, 2014)

5.2 Relatos históricos Gastronómicos

Los relatos son parte esencia de un acontecimiento que marco una transcendencia cultural y generalizó una nueva cocina involucrando una gastronomía basada en una evolución histórica a lo largo de los últimos años.

El siglo XX vino marcado por la figura de Auguste Escoffier, que reestructuró la cocina clásica simplificándola, aligerándola y desarrollando nuevas recetas, adaptándola así a los imperativos de la activa vida de la clientela de la época, y acabó con la nouvelle cuisine. De ella dijo Manuel Vázquez Montalbán: "...la nouvelle cuisine, que ha tratado de renovar el apetito y el paladar del burgués manager, del escritor, del devoto y del médico, sobre todo del médico, que detecta colesterol, hipertensión, exceso de lípidos y vigila la salud de una clase social que pretende ser inmortal".(Alcubilla, 2012)

5.3 Procesos históricos gastronómicos Tradicionales

Al descubrir la gastronomía tradicional marcamos el icono de un proceso histórico donde se reconoce a la cocina como parte esencial del desarrollo de nuevas recetas culinarias, donde genera grandes descubrimientos científicos y tecnológicos de los cuales las preparaciones conjugan un papel muy importante de sabores, donde se plasma una identidad en cada sector donde se segmenta la cocina histórica mediante una cultura.

La historia de la gastronomía se ha afianzado como un respetable campo académico que nos enseña que el cambio es inevitable. Las transformaciones tan radicales que se están produciendo en nuestra alimentación son, así, una consecuencia de la aceleración de la historia y de la globalización del mercado alimentario. En los países desarrollados, la gente nunca ha tenido acceso a una variedad tan grande de alimentos como en la actualidad pero, aun así, los productos estandarizados y baratos, la comida rápida, tiene cada vez más aceptación y, con ella, va ganando terreno en nuestras sociedades la

desestructuración de hábitos alimentarios que, al menos en la cuenca mediterránea, han pervivido durante miles de años. Y, con la globalización del mercado de los alimentos, su producción, su distribución y su comercialización plantean nuevas cuestiones éticas frente a las cuales los ciudadanos, en una sociedad libre, deben ser capaces de posicionarse.(Alcubilla, 2012)

Capítulo 6 - Estandarización

6. Estandarización

Es un proceso en cual se comprueba y se prueba varias veces una receta adoptando de una manera adecuada las necesidades de la producción, de un equipo, ingredientes disponibles, habilidades del personal encargado de preparar los alimentos, también sirve para obtener productos de buena calidad de acuerdo al número y tamaño de las porciones deseadas.

El término de estandarización tiene como connotación principal la idea de seguir entonces el proceso standard a través del cual se tiene que actuar o proceder. Al mismo tiempo, esta idea supone la de cumplir con reglas que, si bien en ciertos casos pueden estar implícitas, en la mayoría de las oportunidades son reglas explícitas y de importante cumplimiento a fin de que se obtengan los resultados esperados y aprobados para la actividad en cuestión. Esto es especialmente así en el caso de procedimientos de estandarización que se utilizan para corroborar el apropiado funcionamiento de maquinarias, equipos o empresas de acuerdo a los parámetros y estándares establecidos.

6.1 Métodos de estandarización

Existe dos tipos de métodos indirectos y directos los cuales permiten detallar la importancia y relevancia de la estandarización de cada uno de los productos, además de eso nos ayuda a evitar que exista perdidas en la materia prima.

La estandarización de las recetas, o confección de la receta magistral, es uno de los aspectos claves en el éxito de un establecimiento gastronómico, ya que permite costear los platos, fijar precios de acuerdo a la expectativa de rentabilidad, reducir costos ocultos y optimizar la operación de cocina, ya que es el referente para que cualquier cocinero que tome a su cargo la elaboración de los platos tenga su referencia.

6.2 La Estandarización de recetas

Al hablar de una estandarización, genera una importancia en revalorizar las recetas en la cual permita identificar los ingredientes necesarios para una preparación, y con la estandarización de recetas se permite medir con exactitud las porciones necesarios para un plato, verificando el peso, costo, la cantidad, y la unidad.

La estandarización, tal como se aplica a los productos frescos, puede describirse como "la aceptación común de la práctica de clasificar el producto y ofrecerlo para la venta, en términos de calidad que han sido definidos en forma precisa y que son constantes en el tiempo y la distancia". El aspecto de tiempo y distancia es importante ya que la calidad del producto se deteriora con el paso del tiempo y el manejo; de modo que aquello que sale de la bodega de empaque clasificado como de grado uno, puede ser clasificado como grado dos a su llegada al mercado mayorista, si el tiempo que transcurre es excesivo junto con una manipulación deficiente.(Estandarizacion, 2012)

Es el elemento que reconoce y describe a todos los elementos constitutivos del plato, materias primas, condimentos que lleva su elaboración y donde también se

normativiza la decoración que lleva la presentación del plato. Todo jefe de cocina deberá elaborar entonces, de acuerdo a la carta-menú del restaurante, la carpeta con las recetas estandarizadas y se deberá apelar a ella para la elaboración del plato. La receta estándar es la fórmula del plato. (Estandarizacion, 2012)

6.3 Receta Estándar Institucional

La siguiente receta institucional es la cual se maneja dentro del Instituto Tecnológico superior ITHI, con el perfil y las normas necesarias , la receta estándar sirvió como un documento para recopilar información de los platos tradicionales del grupo de adultos mayores enfocado en el grupo 60 y piquito, en cual se detalla el nombre del plato, el chef responsable de la investigación , la fecha de la entrevista, el número de pax , la preparación mediante figuras, y para conocer los ingredientes, la cantidad y al unidad de cada receta, con el respectivo procedimiento.

ITHI		FICHA TECNICA DE PRODUCCION - RECETA ESTANDAR			
Plato		Cocina		Código prod.:	
Fecha actualización:					
Chef Responsable:					
vida wel congelado:					
vida wel refrigeración:					
PAX:					
F O T O					
N°	Ingredientes	Unid.	cantidad	costo/Unid.	costo total
				C.M.P.	
				ME 5-15%	
				C.T.M.P.	
				C.P	
				CIF 15%	
				M.O 45%	
				G.AD 12%	
				C.T.	
				COSTO 33.33%	
				IMPUESTOS 22%	
				P.V.P	

Figura N° 11: Receta estándar aplicada en el ITHI

Fuente: ITHI , 2015

TERCERA PARTE - METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación que se realizó fue descriptiva, porque se utilizó tanto una variable dependiente que corresponde al problema central que es la falta de información de reseñas históricas que influye en la desvalorización de la gastronomía tradicional, y una independiente que corresponde a la causa que es la pérdida de las memorias culinarias de los adultos mayores, del tema relevante en la investigación.

El diseño de la investigación fue cuantitativa porque se utilizó encuestas y entrevistas, las cuales fueron trasladadas a modelos matemáticos, como porcentajes. También se utilizó un diseño cualitativo porque se usó fichas de observación y los resultados fueron interpretados en base a las características del proceso.

3.2 Universo y muestra

Para el desarrollo de la investigación se tomó como universo el número de personas que conforman el grupo 60 y piquito que es de 50 individuos, este dato fue tomado del listado de las personas que asisten a los talleres, los días jueves a en el barrio Balcón del Valle y la referencia de la muestra que fue aleatoria.

3.3 Instrumentos de Recolección de datos

Para el desarrollo de la investigación se utilizó los siguientes instrumentos:

Se utilizó la encuesta que consistió de 10 preguntas, 3 preguntas cerradas, 2 abiertas, 3 mixtas, 2 de opción libre (ver apéndice B).

Se utilizó también como instrumentos la entrevista estructurada que consta de 5 preguntas referentes al tema de la investigación y fue aplicada a un experto (Ver apéndice C).

Se utilizó como instrumentos de recolección de datos una segunda entrevista al grupo 60 y piquito, fue en base a un modelo establecido según la necesidad de la investigación (ver apéndice D)

3.4 Descripción del trabajo de campo

Para la descripción de campo se aplicó una encuesta a 50 personas en el barrio Balcón del valle, al grupo 60 y Piquito, el día jueves a las 15:00, a las personas que integran el grupo, ya que los días jueves realizan sus talleres de danza en la casa comunal del sector.

3.5 Interpretación de resultados y análisis

Para obtener los resultados del análisis se utilizó dos páginas principales que son Word para la interpretación y Excel para la tabulación mediante tablas y cuadros estadísticos.

CUARTA PARTE - PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Presentación gráfica de resultados

4.1.1 Encuestas

Pregunta N°1

¿Conserva usted las técnicas gastronómicas tradicionales?

Tabla 1. Técnicas gastronómicas tradicionales

	f	%
Si	35	70,00
No	15	30,00
TOTAL	50	100

Nota : La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito

Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014



Figura N°2: Técnicas gastronómicas tradicionales.

La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 u piquito

Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según los resultados de la encuesta al grupo de investigación, indica que si se conservan las técnicas gastronómicas de los adultos mayores, mientras el otro porcentaje no conservan esas técnicas, con eso datos cabe mencionar que en su totalidad se mantiene las técnicas de cocina tradicional, y así permite que se ha preservado con el tiempo en la gastronomía tradicional.

Pregunta N°2

¿Cree usted que la gastronomía tradicional se ha perdido durante los últimos años?

Tabla 2. Pérdida de la gastronomía tradicional en los últimos años

	f	%
Si	32	64%
No	18	36%
TOTAL	50	100%

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito

Fuente: encuesta realizada por el autor en el mes de marzo 2014

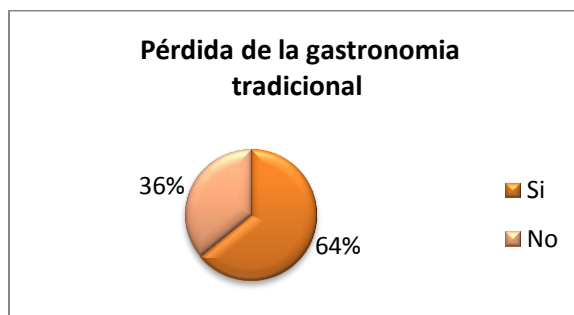


Figura N°3: Pérdida de la gastronomía tradicional en los últimos años

La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito

Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según los resultados permitió identificar que existe una pérdida de la gastronomía tradicional, es por tal razón que se afirma que si se ha perdido la gastronomía y que ha ido evolucionando en estos últimos años, y cabe mencionar que el otro porcentaje, menciona que no se ha perdido, por consiguiente estos resultados ayuda a la investigación a seguir cultivando con experiencias vividas del grupo 60 y Piquito la gastronomía tradicional.

Pregunta 3

¿Usted tradicionalmente prepara sus alimentos en?

Tabla 3. Utensilios para la preparación de sus alimentos

Tradicionalmente.

	f	%
ollas de barro	14	28
ollas de aluminio	16	32
sartenes	20	40
TOTAL	50	100

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta Aplicada al grupo 60 y piquito

Fuente: Encuesta realizada por el autor en el mes de marzo 2014

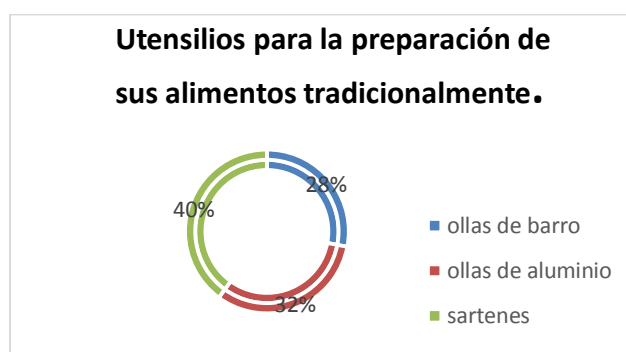


Figura N°4: Utensilios para la Preparación de sus alimentos tradicionalmente

La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 u piquito

Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según las encuestas realizadas arroja un porcentaje en cual sus preparaciones son a base de sartenes en el cual es el más utilizado en las preparaciones de los adultos mayores. Otro porcentaje son en ollas de aluminio, y dando otro mantienen en preparaciones en ollas de barro, con estos datos se detalla lo importante de los utensilios que se utiliza dentro de la cocina tradicional.

Pregunta N°4

¿Considera usted que es necesario que se plasme un documento de reseñas históricas gastronómicas?

Tabla 4. Plasmar un documento de reseñas históricas

	f	%
Si	29	58%
No	21	42%
TOTAL	50	100%

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito
Fuente: encuesta realizada por el autor en el mes de marzo 2014



Figura N°5: Plasmar un documento de reseñas históricas
La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 u piquito
Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según los resultados de los gráficos con un porcentaje de encuestados afirman que si se debe mantener un respaldo de la gastronomía tradicional para que no se pierda, en cual con esto permita desarrollar un documento que respalde las reseñas históricas de nuestros adultos mayores, es por lo tanto seguro de que con esto mantendremos la identidad cultural mientras que otro resultado no están de acuerdo en que se plasme un documento gastronómico, por lo tanto es muy importante que se deba recuperar la gastronomía tradicional en el Ecuador.

Pregunta N°5

¿Cree que se debe mantener las reseñas históricas gastronómicas en?

Tabla 5. Mantener las reseñas históricas

	f	%
Libros	17	34,00
videos	14	28,00
revistas	9	18,00
documentales	10	20,00
TOTAL	50	100

Nota : La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito

Fuente: encuesta realizada por el autor en el mes de marzo 2014

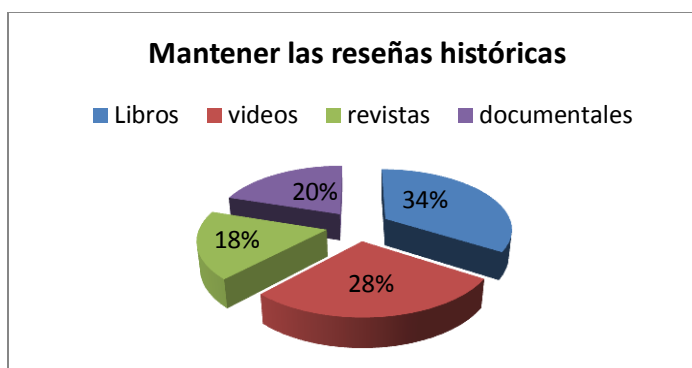


Figura N°6: Mantener las reseñas históricas

La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 u piquito

Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según el gráfico las reseñas históricas se debe mantener lo cual está representado en porcentajes, ahora bien tomando en cuenta un porcentaje que menciona que se debe mantener libros de las reseñas históricas gastronómicas y mantenidas con respaldos de recetas tradicionales, en un cambio otro porcentaje en videos, y un 20% menciona en documentales y el restante en revistas, por tal razón que el mayor porcentaje da un respaldo para recuperar la identidad culinaria ecuatoriana.

Pregunta 6

¿Usted mantiene las recetas tradicionales en su hogar?

Tabla 6. Mantiene las recetas tradicionales en su hogar

	f	%
Si	26	52,00
No	24	48,00
TOTAL	50	100

Nota : La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito
Fuente: encuesta realizada por el autor en el mes de marzo 2014

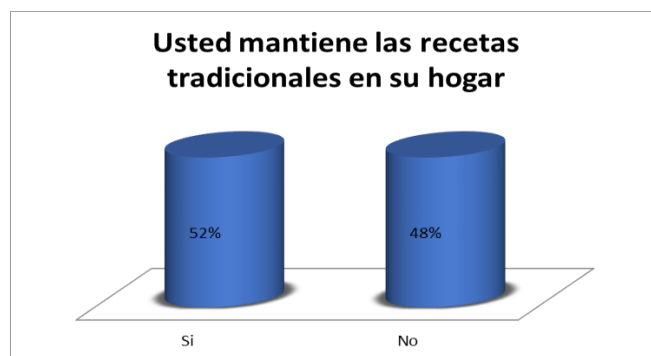


Figura N°7: Mantiene las recetas tradicionales en su hogar
La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito
Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según el gráfico los resultados que arroja menciona que los adultos mayores si mantiene en sus hogares la cocina tradicional con preparaciones propias de una cocina tradicional, mientras que el otro restante de resultado no mantiene esas recetas tradicionales, no obstante en los resultados de la encuesta realizada, según la frecuencia 26 personas si conservar sus preparaciones tradicionales, así pues 24 personas no conservar, y no mantienen las preparación tradicionales culinarias.

Pregunta 7

¿Qué productos tradicionales usted en su hogar consume frecuentemente como ?

Tabla 7.Productos tradicionales con su frecuente consumo

	f	%
ajo	15	30,00
papa	18	36,00
maiz	17	34,00
TOTAL	50	100

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito

Fuente: encuesta realizada por el autor en el mes de marzo 2014

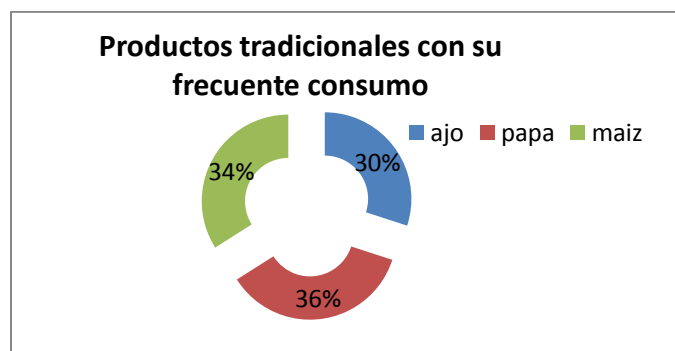


Figura N°8: Productos tradicionales con su frecuente consumo

La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 u piquito

Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según la encuesta aplicada al grupo, esta pregunta está relacionada al consumo de productos tradicionales, es así que los encuestados mencionan que el producto que consumen con frecuencia es la papa, mientras que otro porcentaje consumen el maíz en las diferentes preparaciones dentro de los hogares, y cabe mencionar que un porcentaje mínimo de encuestados consume con frecuencia el ajo que es un producto que no se consume con frecuencia, y así se puede identificar a otros productos tradicionales de la cocina Andina.

Pregunta 8

¿Usted utiliza utensilios tradicionales cómo?

Tabla 8. Usted utiliza utensilios tradicionales

	f	%
piedra de moler	11	22,00
bateas	12	24,00
cucharas de palo	23	46,00
otros	4	8,00
TOTAL	50	100

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito
Fuente: encuesta realizada por el autor en el mes de marzo 2014

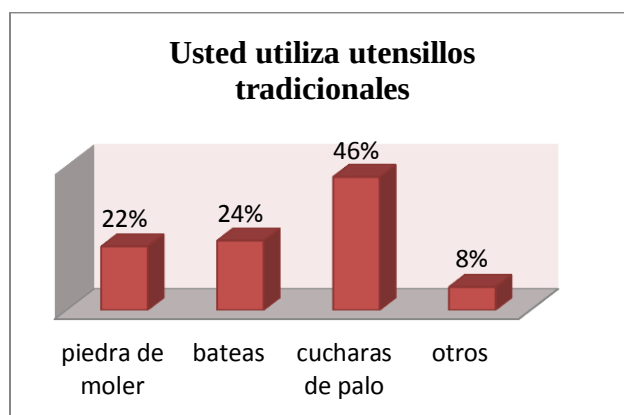


Figura N°9: Usted utiliza utensilios tradicionales
La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 u piquito
Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según la encuesta, tomando en cuenta la pregunta ocho que habla sobre los utensilios, los encuestados si utilizan las cucharas de palo , otro utensilios que le dan mayor uso son las bateas con un porcentaje que es un utensilios que se ha ido perdiendo a lo largo de estos años, con diferencia a las piedras de moler con un resultado que afirman su uso en la cocina actual, otro ítem que es el uso de otros utensilios dentro de la cocina tradicional, como los ralladores, los morteros y cedazos.

Pregunta 9

¿En qué lugar cree que se debe mantener la identidad cultural gastronómica?

Tabla 9. Mantener la identidad cultural gastronómica

	f	%
restaurantes	19	38%
mercados	18	36%
hogares	13	26%
TOTAL	50	100,0

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito

Fuente: encuesta realizada por el autor en el mes de marzo 2014

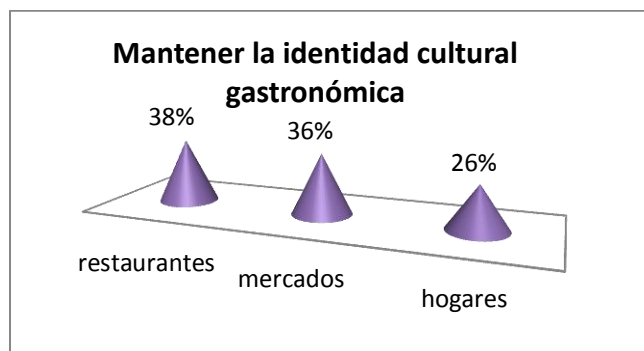


Figura N°10: Mantener la identidad cultural gastronómica

La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 u piquito

Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según la encuesta diseñada para recolectar la información, se tomó algunos porcentajes como referencia a la pregunta para la mantener la identidad cultural gastronómica, se tomó algunos ítems que se debe mantener en los restaurantes la identidad cultural con un porcentaje de aceptación alto y el otro porcentaje en mercados rescatando así los platos culinarios tradicionales y una pequeña cantidad en los diferentes hogares, en donde mencionan que se debe mantener la identidad cultura gastronómica.

Pregunta 10

¿De las siguientes actividades gastronómicas cuál de ellas le gustaría aprender más?

Tabla 10. Actividades gastronómicas que le gustaría aprender

	f	%
cocina	23	46,00
nutrición	16	32,00
repostería	11	22,00
TOTAL	50	100,00

Nota: La tabla muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 y piquito

Fuente: encuesta realizada por el autor en el mes de marzo 2014

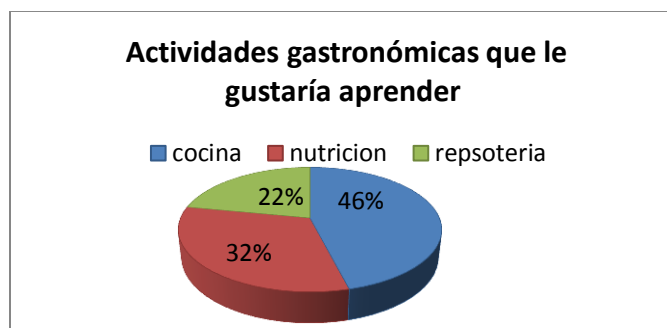


Figura N°11: Actividades gastronómicas que le gustaría aprender

La figura muestra los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al grupo 60 u piquito

Fuente: Encuesta realizada por el autor Jonathan Rodríguez en el mes de marzo 2014

Interpretación

Según la encuesta realizada en el Grupo 60 y Piquito tomando como referente a la pregunta diez que habla de las diferentes actividades gastronómicas que les gustaría aprender, pues los resultados de la tabulación nos arrojaron los siguientes porcentajes, con un porcentaje mayor del prefieren aprender un poco más de cocina, mientras que otro porcentaje desea aprender nutrición, y un valor reducido les gustaría aprender repostería.

4.2 Análisis e interpretación de resultados

4.2.1 Análisis general de Encuestas

Mediante la recopilación de datos estadísticos ,arrojo una importante información que permitió reconocer, datos relevantes para detectar que existe un enorme impacto en la conservación y revalorización de la cocina tradicional en los hogares, estos datos han sido determinantes para estimular porcentajes que permita revalorizar una identidad cultural, y que se fomente la riqueza culinaria que los adultos mayores conservan en sus recetas, transmitidas de generación en generación , y que han hecho que se trasmita los sabores, y formas de preparar los alimentos, mediante técnicas empíricas que mantienen el sabor original de los productos.

4.2.2 Entrevista

Entrevista al Experto

Chef. RENATHE IVEZCH

Estudiante: Jonathan Rodríguez

1.-Dentro de sus conocimientos en cocina tradicional ¿Cómo haría para recuperar las técnicas de preparación de los alimentos?

Para recuperar las técnicas de preparación de los alimentos comenzaría en las escuelas de cocina, poniendo como prioridad la cocina tradicional, enfocándose en la cocina francesa, de la misma forma recopilando manuales de cocina, ir a visitar

lugares tradicionales de cocina, en monasterios donde se encuentra la técnicas de una cocina tradicional.

2.- ¿Cree que existe una relación entre cocina de nuestros adultos mayores, con la cocina actual por medio del cual se crea esta relación?

Existe muy poca relación entre la cocina porque ha existido muchos cambios que la gastronomía, una de las principales creación de esta relación se marca en las rupturas familiares, se mantiene una contaste relación en las fiestas religiosas, por la cual la cocina no está muy ligada al adulto mayor, ya que esas recetas ya tienen el mismo valor cultural.

3.- Como especialista en este tema ¿Cree que la gastronomía tradicional se mantiene en los pueblos andinos de la región sierra, de su opinión acerca del tema?

Pues durante mi experiencia se sigue manteniendo y cultivando una cocina con productos que son parte de nuestros cultivos, y que resalta la identidad cultural de cada pueblo de nuestro Ecuador, con preparaciones que con parte de una tradición culinaria. Pues se consideran los lugares Andinos como a las comunidades indígenas que mantienen una gastronomía Ancestral, con productos que la madre tierra les brinda como por ejemplo: el maíz, tostado, coladas, el mote, las papas, etc.

4.-Emita su opinión acerca de la relación del desarrollo tecnológico, con las cocina moderna y la cocina tradicional.

Pues gracias a la tecnología se ha creado nuevas tendencias gastronómicas y a evolucionado enormemente. Yo como chef de la gastronomía Ecuatoriana pienso que gracias a los nuevos avances tecnológicos se ha ido rescatando la cocina tradicional manteniendo las mismas técnicas de cocción de los alimentos y siendo así que a una relación con la cocina moderna, porque se mantienen los sabores tradicionales, en donde se conjugan técnicas y métodos, que llegan como resultado la preparación final.

5.- ¿Cómo cree desde su punto de vista se podría recuperar esa cocina tradicional en los adultos mayores?

Hay muchos elementos en donde el adulto mayor juega un papel muy importante dentro de la gastronomía tradicional, una de esos elementos es que el adulto mayor ya no puede consumir con facilidad productos que sean perjudiciales para su salud. Pero a la vez mantiene un enorme conocimiento en relación a las costumbres culinarias y preparaciones que mantienen hasta el día de hoy en sus hogares, estos conocimientos creo que son parte de recuperar y revalorizar las recetas paso a paso de nuestros adultos mayores.

4.2.3 Análisis Entrevista

Mediante la entrevista al experto se pudo recolectar información valiosa acerca de conservar y mantener la cocina tradicional, mediante técnicas y métodos que son usados en los hogares, con un enorme impacto en la relación entre la cocina tradicional a la cocina moderna. Ya que en la cocina tradicional se mantienen las técnicas de generación a generación con sus preparaciones originales, mientras que en la cocina moderna la preparación usa diferentes técnicas que se plasman en diferentes presentaciones en un plato. De igual forma se conserva el valor cultural de cada plato tradicional, rescatando la identidad cultural que los adultos mayores transmiten en los fogones.

4.2 Conclusiones

- Dentro de la investigación que se realizó se pudo concluir que mediante la recopilación de la reseña histórica se enmarcó un diagnóstico situacional, en el cual permitió recuperar los relatos históricos mediante información transmitidas en recetas tradicionales, en las cuales se detalló el relato de las vivencias culinarias, la receta de los ingredientes, proceso y elaboración de plato en cual el adulto mayor mantiene su identidad cultural.
- Se concluye que dentro de la investigación se pudo reconocer e identificar técnicas gastronómicas como, la preparación de los alimentos en leña,

conservando así el aroma y sabor de los alimentos, la cocción por largo tiempo en ollas de barro, y en pailas de bronce, y de esta manera se cultiva de generación en generación en las memorias del adultos mayores las cuales se plasmaron de la reseña histórica.

- Se determinó que mediante los resultados de las encuestas aplicadas a los adultos mayores, el consumo y la importancia de productos tradicionales como la papa, el maíz, generan una identidad cultural que es parte de su cocina, manteniendo de esta forma el uso de productos tradicionales.
- Con la recopilación de la información mediante las entrevistas al grupo, se pudo concluir que los adultos mayores conservan recetas tradicionales como: el caldo de patas, menudo, timbushca, caldo de gallina, papas con cuy, humitas y tamales etc. Que mediante sus conocimientos y memorias, se permitió estandarizar las recetas mediante un formato de receta estándar y de esta manera plasmarlas en el documento de reseña histórica.

4.3 Recomendaciones

- Se recomienda incentivar mediante taller prácticos de cocina a los adultos mayores para recuperar la identidad cultural gastronómica, ya que ellos mantienen secretos de la cocina tradicional, para lo cual se es necesario plasmar en un documento de reseña histórica que respalde la gastronomía tradicional.
- Mediante este trabajo de investigación se recomienda incluir a los jóvenes estudiantes de gastronomía a mantener y conservar las recetas tradicionales de los adultos mayores, y así evitar la pérdida de las preparaciones originales de las cocinas dentro de los fogones.
- Es muy importante que en la actualidad se deba recuperar mediante las escuelas de formación gastronómicas la cocina tradicional, manteniendo las mismas técnicas y preparaciones culinarias de los adultos mayores, y así cultivar tradición de una receta con identidad culinaria.

QUINTA PARTE - PROPUESTA

5.1. Título de la Propuesta

Cocina del adulto mayor, la tradición del buen comer

5.2. Justificación

El trabajo de investigación sobre los relatos históricos del grupo 60 y Piquito, fortalecerá la gastronomía tradicional mediante un documento que respalde cada preparación, técnica y métodos de las preparaciones culinarias que los adultos mayores mantiene y mantuvieron a lo largo de su vida, de esta manera se ayuda a preservar recetas que nacen en un fogón y ollas de barro, cultivando su sabor y tradición.

Además la investigación está enfocada a recolectar relatos históricos del grupo 60 y Piquito, los cuales permitan contribuir a la gastronomía ecuatoriana, generando un enorme aporte culinario en la gastronomía tradicional, donde el adulto mayor transmite sus vivencias y sus anécdotas, diseñando con sus memorias un documento que respalde la receta tradicional de su hogar, que ha sido transmitida de generación en generación.

5.3 Impacto

El impacto que genera este documento de reseña histórica, es mantener revalorizada la gastronomía tradicional mediante el grupo 60 y Piquito, contribuyendo así a preservar las recetas que las abuelas, madres, tías han cultivado durante muchos años,

con el fin de reconocer a la gastronomía tradicional y al adulto mayor, ante la sociedad como la pieza clave de mantener a la gastronomía ecuatoriana, como la más importante a nivel nacional e internacional, permitiendo así recuperar los productos andinos tradicionales.

Este documento es una guía enfocada a las nuevas generaciones ayudando a reconocer e investigar los procesos, las técnicas y los métodos que los adultos mayores realizaban para elaborar la cocina tradicional, con el objetivo de fomentar la economía dentro del grupo con ferias gastronómicas, que esas memorias sean transmitidas al público, mediante las recetas tradicionales.

5.4 Objetivos

5.4.1 General

Revalorizar los platos tradicionales mediante los relatos históricos del grupo 60 y piquito, para no perder la identidad cultural Gastronómica Ecuatoriana.

5.4.2 Específicos

Recolectar información histórica de los platos tradicionales para así mantener una identidad cultural.

Identificar los platos tradicionales más representativos de grupo 60 y piquito para que no pierda sus memorias culinarias.

Reconocer cada una de sus experiencias culinarias mediante relatos históricos para recuperar las herencias Gastronómicas.

5.5 Ubicación sectorial y física

Barrio Balcón del valle, calle Miguel Ángel Zambrano en la casa comunal sector de Puengasí.

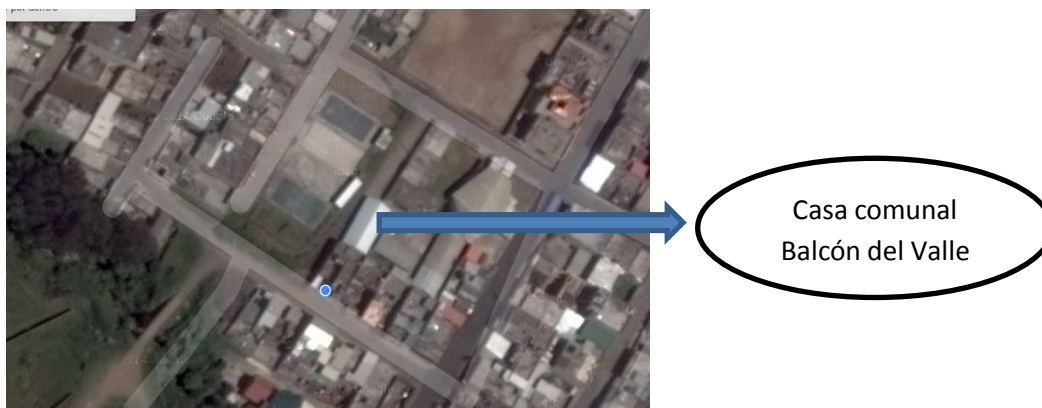


Figura N° 12: Casa comunal Balcon del Valle

Fuente: Obtenida de <https://www.google.com.ec/maps/place/Balcon+de+Valle,+Quito+EC170145/@-0.254739,-78.4921771,764m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!3m1!1s0x91d599cc821c1edf:0x7c6b5c70f081554f> fecha 22 de julio 2015

5.6 Viabilidad

Este proyecto tuvo gran aceptación del grupo 60 y Piquito, existió la disponibilidad de tiempo necesaria para realizar las respectivas encuestas que arrojaron información importante que fueron expresadas mediante datos estadísticos. De la misma forma las entrevistas permitieron recopilar las recetas más relevantes y tradicionales, que fueron transmitidas durante su vida, permitiendo así la creación de un documento de reseña histórica, mediante un la receta estándar en la cual permitió la recopilación de datos

que sirvió para el diseño de la reseña histórica, lo cual es un documento que va hacer expuesto a las personas que requieran alguna información de relatos históricos del adulto mayor.

Esta información sirvió de mucho para poder agrupar recetas tradicionales de los adultos mayores, y a la vez tuvo una gran acogida con las clases de cocina que se les impartió, por tal razón esta vinculación permitió detectar una gran cultura gastronómica.

5.7 Plan de ejecución y propuesta

PLAN DE EJECUCIÓN								
OBJETIVO	Recolectar información de las recetas tradicionales del adulto mayor							
ESTRATEGIAS	Revalorizar la gastronomía tradicional en las nuevas generaciones							
ACTIVIDADES	RECURSOS				RESPONSABLE	INDICADOR	CALENDARIO	
	H	T	M	E				
1.-Recopilación de información	x	x	x	x	Jonathan Rodríguez	entrevista	15 – 04 - 2015	
2.-Contenidos para la reseña	x	x	x	x	Jonathan Rodríguez	entrevista	23 – 05- 2015	
3.-Diseño del material impreso	x	x	x	x	Jonathan Rodríguez	diseñador	2 – 08 - 2015	

1.- Recopilación de información

Para recopilar la información referente a las recetas tradicionales, se tomó como indicador la entrevista al grupo 60y piquito, en la fecha establecida en el cuadro y en las cual lo más relevante se menciona las recetas que fueron trasmitidas de generación en generación y de la cuales se mantienen en la actualidad.

2.-Contenidos para la reseña

Para recolectar la información de la reseña se realizó la entrevista, y se tomó en cuenta los platos más sobresalientes que mantienen los adultos mayores, entre el contenido recopilamos datos relevantes como son las técnicas de preparación, los utensilios, como fue transmitido la preparación culinarios de sus abuelas, tías y madres, de la misma manera en la reseña podemos encontrar la receta estándar que detalla los ingredientes, las cantidades y las unidades, y el gráfico de la preparación y el procedimiento.

3.-Diseño del material impreso

Para el diseño de la reseña se realizó con un experto en diseño gráfico con el cual realizó el logo de la reseña, y se lo presentó en papel couché, lo cual va a ser empastado en forma de revista.

Libro de cocina

COCINA DEL ADULTO MAYOR, LA TRADICIÓN DEL BUEN COMER



INTRODUCCIÓN

Quito es un destino culinario por naturaleza, en la cual miles de años la tradición fusionó lo esencial de la cocina tradicional con la cocina ancestral, y lo cual dieron con resultado manjares únicos en las memorias del adulto mayor sabiamente nos enseñaron amar y respetar con cariño y tradición. Rescatando los sabores tradicionales del Ecuador, dejando como herencia a las nuevas generaciones y con un verdadero símbolo con talento conservando el sabor.



AGRADECIMIENTO

Quiero dar mi agradecimiento de forma escrita a todas las personas que hicieron posible la información para destacar la cocina tradicional mediante la reseña de los platos de los adultos mayores que son transmitidos por las vivencias culinarias, especialmente al grupo 60 y piquito, del Barrio Balcón del valle, a los chefs del Tecnológico Internacional que con sus conocimientos guiaron el trabajo de investigación.





CONTENIDO

- 1.- Caldo de patas
- 2.- Timbushca
- 3.- Caldo de gallina
- 4.- Colada de machica de dulce
- 5.- Lluspas
- 6.- Tortillas de maíz
- 7.- Fritada
- 8.- Llapingachos
- 9.- Papas con cuero
- 10.- Guatita
- 11.- Tortillas de papa con caucara
- 12.- Sopa de arroz de cebada
- 13.- Caldo de bolas de verde
- 14.- Mote pillo
- 15.- Seco de pollo
- 16.- Seco de chivo
- 17.- Carne colorada
- 18.- Tortillas de verde con jugo de carne
- 19.- Arveja seca con carne de cerdo
- 20.- Colada morada
- 21.- Menudo
- 22.- Fanesca
- 23.- Ceviche de pescado
- 24.- Tamales
- 25.- Quimbolitos
- 26.- Humitas
- 27.- Menestra de frejol con carne frita
- 28.- Mote pata de cerdo
- 29.- Sopa de quinoa
- 30.- Morocho de dulce
- 31.- Papas con cuy

CALDO DE PATAS

RELATO HISTÓRICO

Para Anita Abril, el caldo de patas es una preparación tradicional que le recuerda su infancia, nos cuenta que el gusto a la cocina nace en los mercados siendo este el lugar de la preparación de este plato tan tradicional. A los 15 años aprendió de su madre el caldo de patas ya que ella vendía en un puestito cerca al mercado. Su cocina era de fogón a base de leña, sus utensilios de madera como la tabla de picar y la cuchara de palo, la larga cocción del mote con las patas durante toda la noche y el olor a humo, con la mezcla de ajo, sal y laurel. Ella a sus 64 años mantiene esa tradición del caldo de patas actualmente lo prepara en todas sus fiestas familiares principalmente en el pase del Divino Niño Jesús.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	CALDO DE PATAS	Cocina	ECUATORIANA	Código prod.: 001
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Tres días			
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	Cinco			

Ingredientes	cantidad	Und.
Patas de res	1	u.
Mote	1	lb
Cebolla blanca	1	u.
Ajo	1	cabeza
Maní	1/2	lb
Leche	1/2	lot
Orégano	1	cucharada
Sal y comino	1	cita
Achiote	1	eda

PROCESO:

- 1.- Agregar las patas de res una olla grande junto con los dientes de ajo aplastados, la cebolla colorada picada, las ramitas de cilantro y perejil, una pizca de comino, la sal, la pimienta y el agua.
- 2.- Hervir, reducir el fuego y cocine a fuego lento durante 3 horas. Quitar del fuego y con cuidado cernir el caldo y reservar para después. Puede sacar un poco de la grasa y guardarlo para el refrito.
- 3.- Quitar los huesos de las patas y se corta la carne que queda, en trozos pequeños.
- 4.- Preparar un refrito para el caldo usando un par de cucharadas de la grasa de cerdo, caliente la grasa a fuego medio en una olla para sopas, agregue la cebolla blanca picada, el ajo machacado, el orégano, el achiote, comino y sal.
- 4.- Licuar el maní con la leche y agréguela al refrito, revuelva bien hasta que esté bien disuelta. Añada el caldo, los trocitos de carne de las patas de res, y el mote cocido. Cocine a fuego lento durante unos 20-25 minutos.



TIMBUSHCA

RELATO HISTÓRICO

Para Doña Albita hablar de sopa es preparar un delicioso timbushca. Un plato que rescata sabor y tradición en su hogar hasta el día de hoy.

Su abuela fue la que le transmitió el gusto por la cocina. La tabla de madera y el tiesto fueron parte esencial de su amor culinario. Doña Albita nos cuenta que su abuela de Riobamba lo preparaba con una forma única. La olla de barro y su forma de cocinar daba una transformación de sabores en su cocina, se caracteriza por cocinar la costilla de res hasta que esté totalmente suave agregaba sal y ajo, y el caldo servía para la misma sopa. Albita a sus 70 años recuerda a su abuela que pasaba horas en el fogón cocinando para sus hijos y nietos.

ITHI	RECETA ESTANDAR			
Plato	TIMBUSHCA	Cocina	ECUATORIANA	Código prod.:002
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Un día			
vida útil refrigeración:	Tres días			
PAX:	cuatro			

Ingredientes	cantidad	Und.
Costilla de res	1	lb
Cebolla blanca	1	u
Achiote	1	cda
Mote cocido	1	lb
Maní	1/2	lb
Sal / comino	1	cda
Ajo	3	pepitas
Col	1/2	media col
Papas	1	lb
leche	1/2	lb

PROCESO:

- 1.- En una olla de barro poner la costilla de res, la rama de cebolla, el perejil, el ajo y la cucharada de sal.
- 2.- Agregar de 3 a 4 litros de agua fría, tapar y poner a hervir hasta que las carnes estén bien cocidas hasta máximo unas 4 horas. Cuando este cocido la costilla, cernir el caldo y guárdelo en otra olla. Agregar las papas enteras y la col picada al caldo y cocine.
- 3.- Picar la costilla de res en trocitos y agregar al caldo. Probar la sazón y dejar cocinar hasta que las papas estén blandas. En una sartén hacer un refrito con la cebolla, el cilantro, la manteca de color, sal, y comino.
- 4.- Anadir el maní y la leche, y deje hervir por 5 minutos. Servir el caldo en un plato hondo y bañe cada papa con una cucharada de la preparación anterior.



CALDO DE GALLINA

RELATO HISTÓRICO

Dolores Galarza a sus 60 años nos narra que la cocina criolla tradicional, heredó de su madre. Ella criaba gallinas de campo y las ponía en venta cuando ya estaban grandes, su principal alimento era el morochillo y los desechos de la comida. Dolores mencionó algunos aspectos importantes gastronómicos tradicionales recordando que su cocina era una fogón grande debajo tenía los cuyes criándose, las gallinas las tenía afuera de la cocina. Su madre María, acostumbraba a matar las gallinas grandes y gordas en fechas importantes como era fiestas de cumpleaños, de santos. Agregaba además al caldo, zanahoria, papa nabo y abundante apio, decía que un buen caldo de gallina, ayuda para el chuchaqui y cura enfermedades.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	CALDO DE GALLINA	Cocina	ECUATORIANA	Código prod.:003
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Tres días			
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	ocho			

Ingredientes	cantidad	Und.
Gallina de campo	1	u
Culantro	2	ramitas
Zanahoria	2	u
Papa nabo	2	u
Cebolla blanca	2	u
Ajo	2	cabezas
arrocillo	1/2	lb
leche	1/2	taza
huevos	1	u

PROCESO:

- 1.-Cocinar la gallina en agua con sal, ajo, cebolla.
- 2.-Cuando la carne esté suave, cernir el caldo sobre una cacerola y cocinamos con el arrocillo por 15 minutos, agregar el papa nabo, y la zanahoria previamente cocinado, cebolla blanca bien picada y darle un hervor. Retirar el contenido y añadir un poco de leche.
- 3.-Cortar la gallina en presas para poner una en cada plato de caldo, espolvorear cebolla blanca picada finamente.



COLADA DE MACHICA DE DULCE

RELATO HISTÓRICO

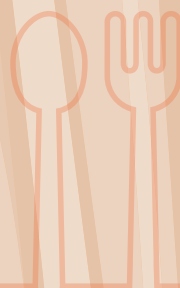
Isabel Pinza una integrante del Grupo y 60 Piquito a sus 72 años mantiene recetas tradicionales como la colada de machica, que para ella es una bebida muy natural y tradicional acostumbraba prepararla a sus hijos en el desayuno. Lo hacía en una olla de barro y batidor de madera, con leche pura recién ordeñada. Solía levantarse a las 4 de la mañana para ir a ver la leche. Su tía fue quien le enseñó a preparar la colada de machica. Hasta el día de hoy la prepara para ella y su esposo.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	COLADA DE MACHICA DE DULCE	Cocina	ECUATORIANA	Código prod.:004
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Cinco días			
vida útil refrigeración:	Tres días			
PAX:	Ocho			

Ingredientes	cantidad	Und.
Harina de machica	1	lb
Canela	1	ramita
Anís	1	u
Leche	1	lb
panela	2	u

PROCESO:

- 1.-Poner a cocinar la leche con anís y canela.
- 2.-Diluir la machica en media taza de agua.
- 3.- Cuando la leche ya está hirviendo se añadir la machica diluida conjuntamente con la panela.
- 4.- Dejar cocinar aproximadamente por diez minutos. Pasar por un colador y queda lista para el desayuno se acompaña con pan de maíz.



LLUSHPAS

RELATO HISTÓRICO

El tradicional caldo de Llushpas que solo María Pinareaajo sabe prepararlo. Es una sopa que rescata el valor cultural que su madre le enseñó cuando era pequeña, la harina para las bolas de maíz previamente era tostada en el tiesto, se rellenan con queso tierno. La sopa hecha a base de leña en ollas de aluminio con tizne y cucharitas de palo. María una de las pionera en su hogar, amante de la cocina, da un toque especial a su receta con carne de cerdo especialmente de la costilla. María a sus 72 años recuerda el sabroso refrito que su madre lo realizaba con cebolla paiteña, ajo y manteca de chanco, siendo este el secreto de la sazón de sus comidas.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	LLUSHPAS	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:005
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Tres días			
vida útil refrigeración:	Cuatro días			
PAX:	seis			

Ingredientes	cantidad	Und.
Harina de maíz	1	lb
Queso de comida	1	u
Manteca de cerdo	2	cda
Costilla de cerdo	1	lb
Col	1/2	u
Cebolla paiteña	1	u
Papas	1	lb
Maní	1/2	lb
Cebolla blanca	2	u
Ajo	4	pepitas
Sal y comino	1	cda
culantro	1	ramita

PROCESO:

PREPARACIÓN DE LA MASA:

1.-Poner a hervir en una olla agua con el hueso del cerdo, la cebolla paiteña y el atado de perejil con el ají, cuidando que el ají no se reviente, dejar enfriar y cernir, mezclar con la harina una parte del caldo hasta lograr una masa uniforme y suave. Luego hacer pequeñas bolas rellinando con el queso y reservar tapadas con una funda negra para que no se sequen

PREPARACIÓN PARA LA SOPA:

1.-En una olla colocar el achíote dejando que se caliente y adicionar la cebolla blanca, el comino, la pasta de maní, la col.
2.-Realizar un refrito hasta que la col este suave, añadir el caldo, las papas y adicionar la sal. Dejar que las papas se cocinen y adicionar las bolas una a una con suavidad para que no se maltraten, esperar que se cocinen una vez listas estas flotan y añadir el queso y a disfrutar de un rico caldo de llushpas.



TORTILLAS DE MAÍZ

RELATO HISTÓRICO

Es un plato únicamente tradicional en nuestra gastronomía Ecuatoriana y especialmente en los mercados. Mercedes Lúndao a sus 60 años nos cuenta un relato donde se mezcla una gran variedad de sabores que nacen de una preparación de masa hecha con caldo de pollo y harina fresca tostada, un buen queso tierno, un buen refrito de cebolla hecho en un fogón de leña y con manteca de chanco, en un paño grande que le da un sabor especial a las tortillas de maíz.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	TORTILLAS DE MAÍZ	Cocina	ECUATORIANA – TRADICIONAL	Código prod.:006
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:				
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	diez			

Ingredientes	Cantidad	Und.
Harina de maíz	1	lb
Caldo de gallina	1	lb
Cebolla blanca	1	rama
Sal	1	pizca
Comino	1	pizca
Queso	1/2	u
Manteca de chanco	2	cda

PROCESO:

- 1.-Poner la harina sobre una fuente y mezclarla con caldo de pollo cernido y sal de apoco hasta conseguir una masa homogénea, añadir la manteca. Dejarla reposar por varios minutos.
- 2.- Realizar el condumio, picando la cebolla muy finita y desmenuzando el queso, se recomienda que sea en trozos muy pequeños para que no puede desbordar de la tortilla de maíz, rellenarlas con el condumio
3. Asarlas con muy poca manteca en tiesto de barro.



FRITADA

RELATO HISTÓRICO

Doña Carmita a sus 70 hace una fritada que es una delicia ya que ella le gusta poner mucho ajo y dejar un día completo siendo éste el aliño principal para ella. Es una tradición pues siempre prepara para los cumpleaños de sus hijos. Es una comida muy rica porque cocinaba en leña y en especial en una paíla de bronce que tenía siempre colgada en la cocina. La paíla de bronce daba un toque delicioso a la fritada.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	FRITADA	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:007
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Dos días			
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	cuatro			

Ingredientes	cantidad	Und.
Carne de chanco	1	lb
Grasa de chanco	1	lb
Cebolla blanca	1	rama
choclo	1	u
Ajo	1/2	lb
Maduro	1	u
Sal comino	1	cda
Papas	1	lb
Tomate	2	u
Cerveza	1	u
culantro	1	ramita

PROCESO:

- 1.-Cortar la carne en cubos grandes, sazonarla con sal, comino y macerarla por 30 minutos con la cerveza, abundantes ajos enteros durante un día completo y cebolla blanca cortada en trozos grandes.
- 2.-En una paíla de bronce, colocar la carne con toda su marinada y dejarla cocer a fuego lento hasta que se sequen los jugos.
- 3.- Dejar dorar la carne en su propia grasa y agregar manteca de cerdo.
- 4.-Reemplazar la cerveza por chicha de maíz y agregar lonjas de cerdo en la preparación en lugar de manteca.
- 5.-Servir con mote cocido, maduro frito, ensalada criolla con tomate, y cebolla.



LLAPINGACHOS

RELATO HISTÓRICO

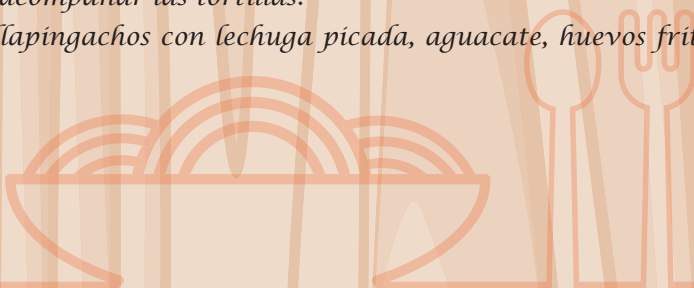
Para doña Judit Alemán los llapingachos es un plato típico que se ha convertido en su cocina como una tradición y que forma parte de una identidad cultural, Doña Judit nos cuenta que ella prefiere comer en los mercados especialmente en el Mercado Central, pero de la misma manera ella procura preparar los llapingachos tal como a ella le sirven con una variedad de productos, tales como las tortillas de papa de preferencia papa con chola, chorizo ambateño, ensalada de remolacha, huevo frito y curtido de cebolla.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	LLAPINGACHOS	Cocina	ECUATORIANA - TRADICIONAL	Código prod.:008
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:				
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	cuatro			

Ingredientes	cantidad	Und.
chorizo	1	lb
Papas	2	lb
Remolacha	2	u
Zanahoria	2	u
Aguacate	1	u
Lechuga	1/2	u
huevo	2	u
queso	1/2	u

PROCESO:

- 1.-Pelar las papas y cocerlas en agua con sal. Elaborar con estas un puré, agregando el huevo crudo, achiote, sazonar con sal.
- 2.- Formar las tortillas con la mano, rellenarlas de queso fresco. Dorarlas en un sartén o plancha con poco aceite.
- 3.-Dorar el chorizo en una sartén y freír los huevos.
- 4.- Poner a cocinar la remolacha por una hora y media en una olla de hierro, cocinar la zanahorias enteras por 15 minutos, sacar y cortar en cuadritos pequeños, elaborar un curtido de cebolla con tomate para acompañar las tortillas.
- 5.-Servir los llapingachos con lechuga picada, aguacate, huevos fritos, chorizo y curtido de tomate y cebolla.



PAPAS CON CUERO

RELATO HISTÓRICO

Hablar de las papas con cuero es recordar los buenos momentos que Doña Elsa nos narra dentro de su cocina, ella es una mujer muy tradicional le gusta conservar utensilios como ollas de barro, piedra de moler, cedazos de madera, cucharas de palo, pailas. Doña Elsa a sus 67 años menciona que es su plato preferido son las papas con cuero que le enseñó su abuela Fabiola. Las papas con cuero es una receta que su abuela le dejó antes de morir. Este plato se lo hace de una forma particular con pepa de zambo, se tuesta para que no se corte en la preparación. La mezcla del cuero con la salsa de pepa de zambo, las papas cholas y un buen refrito hace que se conviertan en un plato que solo Elsa nos puede enseñar. Estas y muchas preparaciones aprendió de su abuela.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	PAPAS CON CUERO	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:009
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:				
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	cinco			

Ingredientes	cantidad	Und.
Cuero de chancho	2	lb
Papas	3	lb
Fondo de cuero	1	taza
Pepas de zambo	1/2	lb
Leche	1/2	lb
Cebolla blanca	1	rama
aguacate	1	u
Ajo	1	u
Sal	1	cda
comino	1	pizca

PROCESO:

- 1.- Conseguir un buen cuero de puerco, es un punto clave.
- 2.- Poner a cocinar el cuero, después que este cocido retirar la grasa y cortamos en cuadros grandes.
- 3.-Pelar las papas pequeñas y cocinar con sal. En una olla realizar el refrito de cebolla con achiote, ajo y comino.
- 4.- Licuar las pepas de zambo ya agregar al refrito con un poco de caldo de cuero y agua fría dejar que se cocine y agregar las papas y el cuero.
- 5.-Sacar y poner sal al gusto.
- 6.-Servir con aguacate.



GUATITA

RELATO HISTÓRICO

Para Doña Olguita Freire la guatita se ha convertido en un plato de típico de la costa y de la sierra, se ha vuelto además un plato muy tradicional en los restaurantes, picanterías, agachaditos de la ciudad, por ser un plato muy contundente y a la vez fácil de preparar. Al hablar de guatita se habla de una comida enfocada en rescatar los sabores ecuatorianos de nuestra gastronomía. Se cuenta que es un plato que nace de una necesidad para crear nuevos sabores dentro de la gastronomía costeña y así fue elaborándose en Quito, siendo este plato en la actualidad uno de los platos más tradicionales aquí en Ecuador.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	GUATITA	Cocina	ECUATORIANA - TRADICIONAL	Código prod.:010
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Tres días			
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	seis			

Ingredientes	cantidad	Und.
Panza de res	3	lb
Papas	2	lb
Maní	1/2	lb
Leche	1	lb
Cebolla blanca	2	ramas
ajo	3	pepitas
Sal	1/2	cda
comino	1	pizca
Culantro	2	ramas
Orégano	1	pizca
Manteca de chanco	2	cda

PROCESO:

- 1.-Cocinar en una olla de acero la panza de res hasta que esté blanda para quitar el tufo, agregar ajo, cebolla y sal.
- 2.- En una olla refreír con manteca de chanco con achiote, la cebolla blanca picada muy finamente y el ajo.
- 3.-A este el refrito agregar el maní licuado con leche mezclando con una cuchara de palo, si espesa aumentar un poco de leche y las papas cocinadas hasta que tenga el espesor deseado. Agregar la guata picada en trozos.
- 4.- Acompaña con arroz, ají y aguacate.



TORTILLAS CON CAUCARA

RELATO HISTÓRICO

Nuestros Adultos Mayores nos trasladan a un pasado hacia los fogones y la cocina tradicional como nos cuenta Doña Pilar Mayorga que a sus 58 años aprendió a cocinar con su tía que era cocinera. Para Doña Pilar un plato que siempre fue parte de su infancia, las tradicionales tortillas con caucara, es un plato muy sencillo que se caracteriza por la caucara de res cocinada y asada en leña. Es sin duda unas de las preparaciones que tienen como guarnición tortillas de papa con ensalada y opcional o huevo frito.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	TORTILLAS DE PAPA CON CAUCARA	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:011
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:				
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	siete			

Ingredientes	cantidad	Und.
Carne caucara	3	lb
Papas	4	lb
Queso	1/2	media
Huevos	1	u
Remolacha	3	u
Zanahoria	3	u
Achiote	1	cda
Lechuga	1	u
aguacate	2	u
ajo	1	cabeza
sal	1	cda
culantro	1	ramita
comino	1/2	media cda
Manteca de chanco	2	cda

PROCESO:

Es una preparación muy tradicional donde ponemos encontrar en los restaurantes, hogares, mercados y picanterías de todo Quito

- 1.-Preparar un refrito con la cebolla blanca y 2 cucharadas de manteca, se mezcla con las papas y amasa para que tomen un color uniforme. Tome un poco de la masa y rellene con queso y ponga a dorar en un tiesto.
- 2.- Cocinar la remolacha primero y después con la zanahoria y sazone con la mitad con sal, y la otra mitad reserve para el momento mismo de servir el plato sazone la lechuga.
- 3.-Preparar un adobo con el comino, ajo machacado, sal, y aceite achiote, mezcle perfectamente todos los ingredientes y sazone la carne, deje en reposo durante una hora hasta que adquiera sabor la carne.
- 4.- Se hacen en tapas de cocinetas dadas la vuelta a fuego moderado cuando esté caliente poner la carne hasta que se dore y esté perfectamente cocida. Servir el plato con las tortillas, la ensalada y la carne. Y si deseamos podemos servir con huevo frito.



SOPA DE ARROZ DE CEBADA

RELATO HISTÓRICO

Uno de los platos tradicionales que dejó la madre de nuestra amiga Juanita Peña es el tradicional arroz de cebada, una preparación a base de grasa con costilla de cerdo. Un arroz de cebada remojado para limpiar las basuritas que poseía el mismo. Era un plato muy tradicional ya que todos los días lunes se preparaba. Juanita nos cuenta que su madre sabía decir que se hace arroz de cebada para que nunca falte la comida en la semana, y hasta el día de hoy la prepara todos los días lunes con col y cerdo en una pequeña cocina a gas con ollas de acero.

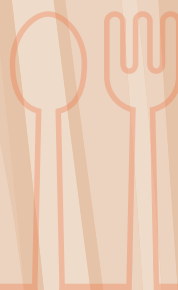
ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	SOPA DE ARROZ DE CEBADA	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:012
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:				
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	cuatro			

Ingredientes	cantidad	Und.
Arroz de cebada	1	lb
Hueso de chanchó	2	lb
Col	1/2	media
Papas	1	lb
Cebolla blanca	1	u
Ajo	1/2	cabeza
Achiote	2	cda
Sal y comino	1	cda

PROCESO:

Es una receta tradicional y andina que hasta el día hoy se conserva en los hogares todos los días lunes para que exista abundancia todos los días.

- 1.- Agregar el hueso de chanchó con un poco de sal, en tres litros de agua hirviendo. Se agrega el ajo y un poco de comino. Se cocina hasta que la carne esté suave.
- 2.-Poner el arroz de cebada y deje que se cocine bien, se realiza un refrito con el aceite de color, la cebolla blanca y agregue a la sopa.
- 3.-Agregar papas y la col dejando cocinar hasta que estén listas. Por ultimo agregar el culantro y se deja que suelte su aroma y se apaga.



CALDO DE BOLAS DE VERDE

RELATO HISTÓRICO

Para Doña Rosita Gonzáles el caldo de bolas de verde es un plato que lo aprendió de su vecina que era de Esmeraldas, pero Rosita lo traslado a la sierra de una forma muy tradicional. Ella solía majar el verde cocido y el otro poco crudo de preferencia dominico en la piedra de moler, lo mezcló con comino y maní cocido con cebolla donde iba agregando poco a poco en la masa de verde, hasta hacer una masa consistente para que no se destruya en el caldo. Es un plato que hasta el día de hoy se conserva en su hogar.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	CALDO DE BOLAS DE VERDE	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:013
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:				
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	seis			

Ingredientes	cantidad	Und.
Costilla de res	2	lb
Verde dominico	10	u
Zanahoria	3	u
Maní	1/2	lb
queso	1	u
choclo	3	u
Col	1/2	u
Papas	2	lb
ajo	1	cabeza
queso	1/2	u
Cebolla blanca	2	ramas
Cebolla paiteña	1	u
achiote	2	Cda
Sal y comino	1	cda
culantro	1	ramita

PROCESO:

- 1.-Poner en la cocina una olla grande con agua suficiente y cuando comience a hervir incorpore la costilla de res.
- 2.-Hacer el refrito con las cebollas, achiote, comino y el ajo. Luego que está bien cocinado el refrito, incorporar a la olla con la costilla de res la mitad de este refrito y el resto reserve para el relleno.
- 3.-Poner en una olla los 3 verdes, el choclo, la zanahoria, la col y sal al gusto, y por último la papa picada en cuadros.
- 4.-Luego que está cocinado el verde, majar con un vaso o con la piedra de moler, y una con el verde rallado, incorpore sal y achiote al gusto y májelos hasta que forme una masa.
- 5.-Hacer pequeñas bolas y rellenar con queso en medio de cada bola, agregar en la olla, y los deja cocinar hasta que comiencen a flotar, retire del fuego y termine agregando culantro picado.



MOTE PILLO

RELATO HISTÓRICO

El mote píllo es una preparación clásica de Cuenca. Nos cuenta Doña Inés Guarangury tiene 68, ella es de Cuenca desde los 14 años aprendió con su madre a cocinar en los fogones de leña y en la actualidad lo hace en cocina a gas. Inés aprendió hacer el mote píllo con mote grueso que se dejaba remojar por 5 días y se cocinaba en leña en unas ollas grandes de acero, el olor a humo y leña caracterizaba al mote, es un desayuno muy típico en Cuenca nos mencionó. A los 20 años viene a Quito donde esa receta se sigue conservando en su hogar ya no lo hace como lo hacía su madre, sin embargo crea un fogón en el patio de su casa donde cocina al mote con cal hasta que reviente. Los mismos ingredientes, el mote, huevo, leche, cebolla y manteca de chanco, tal como lo hacía su madre.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	MOTE PILLO	Cocina	ECUATORIANA - TRADICIONAL	Código prod.:014
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:				
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	Tres			

Ingredientes	cantidad	Und.
huevos	6	u
Mote cocido	2	lb
Cebolla blanca	2	ramitas
Sal y comino	1	cda
Manteca de cerdo	2	cda
achiote	½	cda
leche	½	taza
culantro	1	rama
ajo	1/2	cabeza
Cebolletas	3	u

PROCESO:

- 1.-En un sartén calentar la manteca, agregar la cebolla blanca y cebolletas picadas, el ajo machacado, el achiote, y la sal para preparar un refrito, cocinar hasta que la cebolla este suave, aproximadamente unos 5 minutos.
- 2.- Añadir el mote, mezclar bien y cocinar por 2 minutos. Y después agregar la leche y cocinar hasta que la leche, está casi completamente absorbida por el mote.
- 3.-Batir los huevos ligeramente y añadir al mote, mezclar y cocinar aproximadamente unos 5 minutos.



SECO DE POLLO SERRANO

RELATO HISTÓRICO

Amo cocinar eso fue lo que nos indicó Doña Teresita Valencia a sus 70 años manteniendo la receta de seco de pollo que fue transmitida por sus abuelos, le enseñaron a conservar tradiciones Andinas. Se preparaba en cazuelas de barro donde conservaba el sabor, se compra gallinas grandes, se hace un refrito de cebolla paiteña y ajo. Su toque secreto es agregar un poco de chicha de jora, se deja hervir hasta que la gallina está totalmente cocida, se sirve con papa cocida. Ella dice que el buen seco de pollo está en la acidez y dulzura que se le da al seco, esta receta también les transmitió a sus hijas.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	SECO DE POLLO	Cocina	ECUATORIANA - TRADICIONAL	Código prod.:015
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Dos días			
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	ocho			

Ingredientes	cantidad	Und.
Cebolla paiteña	3	u
Ajo	1	cabeza
Achiote	2	cda
Tomate	3	u
Cerveza o chicha	1/2	taza
Pollo	1	u
Culantro	2	ramas
Sal , pimienta	1	cda
papas	1	lb
lechuga	1	u
orégano	1	pizca
aguacate	2	u

PROCESO:

Es muy importante conservar una receta tradicional que nunca se perderá y que mantendrá su toco especial un buen seco de pollo de la criolla.

- 1.-Despresar el pollo y condimentarlo con sal, comino, ajo, pimienta picante, orégano disuelto en un poco de agua.*
- 2.- Agregar la cerveza y dejar reposar por unos 15 minutos se puede remplazar la cerveza con chicha de jora, según el gusto de cada una de las recetas*
- 3.-Elaborar un refrito con la cebolla paiteña y el tomate picado, incluir el pollo macerado con todo su jugo. Agregar los tallos de cilantro atados para saborizar.*
- 4.-Dejar hervir hasta que esté cocida el ave.*
- 5.- Agregar la sal y el comino. Antes de retirar del fuego añadir el cilantro picado, y servir con lechuga y aguacate, queda muy delicioso.*



SECO DE CHIVO

RELATO HISTÓRICO

Doña Juliana Toapanta nos indicó como hacer un buen seco de chivo serrano. La receta aprendió de su madre y ella le enseñó a sus hijas. Dejaba un día completo al chivo en chicha de jora para que le quite el tufo, y que la carne se conserve con buen sabor, Doña Juliana mencionó que para un buen seco de chivo lo importante es el tomate pequeño maduro y para bajar la acidez se agrega un poco de panela. El seco chivo es un plato muy delicado porque no todos saben prepararlo y se debe tener mucho cuidado, por eso cuando hace en casa todas sus hijas la ayudan, ella lo hace con mucha paciencia.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	SECO DE CHIVO	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:015
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:				
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	seis			

Ingredientes	cantidad	Und.
Cebolla paiteña	3	u
Ajo	1	cabeza
Achiote	2	cda
Tomate (maduros)	4	u
naranja	1	lb
Carne de chivo	4	lb
Aji	1	u
Pimiento rojo	2	u
Culantro	1	rama
Sal, comino	1/2	da
Aguacate	2	u
arroz	3	Lb
Pimienta dulce	4	pepas
panela	3	cda

PROCESO:

- 1.-Hacer un refrito con el aceite, la cebolla, el pimiento rojo, el cilantro, el perejil y el achiote y el ajo machacado.
- 2.- Incorporar la carne y cocine durante 15 minutos, y las pepas de pimienta
- 3.- Licuar los tomates y las naranjillas, cernir y agregar este jugo a la carne, que debe quedar bien cubierta y tapar sin dejar que salga el vapor añadir el aji sin sacarle el tallito para que no pique y agregar un poco de panela para bajar la acidez del tomate, cocinar hasta que esté espeso.
- 4.-Se acompaña con arroz, aguacate, papas cocidas y lechuga.



CARNE COLORADA

RELATO HISTÓRICO

Nos relata Doña Glorita Vega a sus 71 años la historia de la carne colorada, siendo un plato considerado tradicionalmente indígena. Su creación se debe a un habitante de Cotacachi. Esta preparación se ha transmitido de generación en generación y ha hecho que tome un reconocimiento en la cultura gastronómica como la identidad de este lugar, sin dejar a un lado el desarrollo cultural propio del sitio. Lo tradicional de este plato es que mantiene las bases de sus preparaciones con cucharas de palo, los tiestos de barro, ollas de bronce, y su cocción a base de leña, conservando su originalidad en los sabores tradicionales.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	CARNE COLORADA	Cocina	ECUATORIANA - TRADICIONAL	Código prod.:016
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	No se congela			
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	cinco			

Ingredientes	cantidad	Und.
Carne de cerdo	3	lb
Queso fresco	1	u
Cebolla paiteña	3	u
Mote cocido	1	lb
Papa chaucha	1	lb
Tomate	3	u
Achiote grano	1	cda
Manteca de chanco	1	cda
Sal y comino	1	cda
ajo	1	cabeza
Leche	½	lb

PROCESO:

- 1.- Lícuar los dientes de ajo, la cebolla colorada, el jugo de limón y la cerveza hasta hacer un puré.
- 2.- Mezclar el puré con la carne, el achiote, el comino, el orégano y la sal en una fuente de vidrio o plástico, cubrir y dejar reposar por lo menos dos horas.
- 3.- Calentar la manteca en un sartén de buen tamaño, añadir la carne y cocinar a fuego lento hasta que todo el líquido se haya reducido y la carne se empiece a dorar. Remover constantemente para evitar que la carne se queme y cocinar hasta que la carne este completamente dorada.
- 4.- Servir acompañado de plátanos maduros fritos, mote, salsa de queso, papa chaucha cocinada, tajadas de aguacate, ensalada y ají.



TORTILLAS DE VERDE CON JUGO DE CARNE

RELATO HISTÓRICO

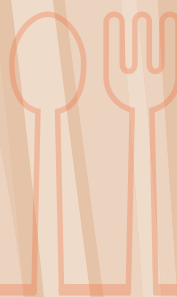
Es un plato muy tradicional que mantiene Don José Flores a sus 63 años lo preparaba en el desayuno los fines de semana para sus hijos. Él solía madrugar al mercado a comprar verde y carne al mercado, aprendió hacer las tortillas cuando trabajaba en la costa, le enseñó una amiga con la cual vivía. José mencionó que hay muchas formas de preparar las tortillas unos le hacen cocinadas en olla de presión y otros en ollas normales, pero él hace en olla de presión, el procedimiento es el mismo se maja el verde con un vaso, lo rellena de queso, lo sirve con café pasado por la chuspa, hace un jugo de carne y sirve con huevo frito, ha hecho de este plato muy tradicional en su hogar.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	TORTILLAS DE VERDE CON JUGO DE CARNE	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:017
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Una semana			
vida útil refrigeración:	tres días			
PAX:	seis			

Ingredientes	cantidad	Und.
Verde dominico	5	u
Sal comino	1	cda
Manteca de chanco	3	cda
Carne de res	1	lb
Cebolla	2	u
Tomate	2	u
Culantro	1	ramita
Ajo	3	Pepitas
queso	1/2	medio

PROCESO:

- 1.-Cocinar en una olla el verde dominico con un poco de sal, se pica la cebolla y el tomate mientras se cocina el verde.
- 2.-Cuando ya esté cocinado el verde se maja hasta obtener una masa blanda, agregar la manteca de cerdo, si hace falta un poco de sal y comino, hacer las tortillas rellenas con queso.
- 3.- Realizar un refrito de la cebolla, con el ajo y el tomate picado, después que este jugoso el refrito agregar a la carne dejar que se cocine, y agregar sal.
- 4.-Freír las tortillas con un poco de aceite, servir con el jugo de carne y una buena taza de café pasado por la chuspa.
- 5.-Servir también con huevo frito es opcional



ARVEJA SECA CON CARNE DE CERDO

RELATO HISTÓRICO

Es un plato muy tradicional en Riobamba siendo el consumo de granos secos imperante en la dieta diaria de los habitantes del lugar. Se ha creado un sinnúmero de platos tradicionales a base de estos productos, pues nos cuenta Doña Juanita Peña que en su infancia ella sabía ir a cosechar con su madre María al terreno donde ellos tenían sembrado arveja seca. Su madre llegaba a casa a remojar el grano para el almuerzo, los cocinaban en ollas de bronce. Su madre guardaba estos utensilios como joyas en la cocina. A Doña Juanita le gusta como a su madre preparar la arveja con carne de cerdo siendo este el plato preferido por todos. La carne asada en carbón con bastante ajo y sal, y la arveja lo prepara con un refrito en el cual utiliza el matico y el culantro en gran cantidad, la cebolla blanca con tomate le daba un sabor excepcional, todavía cocina tal cual como su madre le enseñó.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	ARVEJA SECA CON CARNE DE CERDO	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:018
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Tres días			
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	Ocho			

Ingredientes	cantidad	Und.
Arveja seca	2	lb
Pimientos	3	u
Tomate	2	u
Cebolla paiteña	2	u
Carne de cerdo	4	lb
culantro	1	Ramita
Matico	1	Ramita
Ajo	1	cabeza
sal	1	cda
Cebolla blanca	2	ramitas
Achiote	2	cda
comino	1	cda
aguacate	1	u
papas	1	lb

PROCESO:

Hacer una buena receta con arveja seca es muy importante tener todos los ingredientes, lo más importante en esta receta es el remojar al arveja un día antes de la preparación sea más suave.

1.-Poner en una cacerola la arveja a cocinar por 45 minutos, hasta que esté totalmente suave, la carne fileteada le aliñamos con ajo y comino, y dejamos que reposa para después freírla.

2.-Hacer un refrito de ajo, cebolla, achiote, pimientos, el matico y el comino, dejar que mezclen los sabores y agregar el tomate en cuadraditos, cuando haya votado sus jugos el tomate, agregar la arveja cocida, mezclar y sal al gusto.

3.-Freír la carne de cerdo fileteada con manteca de chanchó, servir con la arveja, aguacates y papas cocinadas.



COLADA MORADA

RELATO HISTÓRICO

Doña Lolita una de las integrantes del grupo 60 y piquito a sus 75 años, nos cuenta como fue transmitida esta tradición culinaria siendo una bebida tan típica como es la colada morada. Doña Lola aprendió gracias a su madre que fue su icono en la cocina. Nos cuenta que desde muy temprana edad, ella aprendió a cocinar y con el tiempo fue perfeccionado esta bebida deliciosa, ha mantenido la receta que su madre le brindó antes de morir mezclando cultura con identidad. El maíz negro molido a mano hasta conseguir harina de maíz negra y el mortiño que nos da el color, el mortiño sin duda es un producto tan Andino que se cosechaba en los páramos. El aroma al inshpingo, clavos, canelas y pimientas de dulce hacen que conjuguen sabores tradicionales de esta bebida.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	COLADA MORADA	Cocina	ECUATORIANA - TRADICIONAL	Código prod.:019
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Una semana			
vida útil refrigeración:	Tres días			
PAX:	diez			

Ingredientes	cantidad	Und.
Mora	4	lb
Mortiño	3	l
Harina de maíz negro	2	lb
Frutilla	2	lb
Hiervas de aguas dulces	1	atado
Naranjilla de jugo	5	u
Canela	1	rama
inshpingo	1	u
piña	1	u
Pimienta dulce	3	pepitas
azúcar	1	lb

PROCESO:

Es una receta que genera una tradición familiar en los hogares de todo el país.

- 1.-Poner el agua en una olla grande y hasta que hierva, cuando el agua hierva, poner el atado de hierbas, tapar y dejar que se cocine por 10 minutos, es muy importante apagar y mantener la olla tapada.
- 2.- Apartar lo licuado de las moras, los mortiños y las naranjillas con un poco de agua, cernir y reservar.
- 3.-Cernir el agua de hierbas y especias y volverla a llevar al fuego.
- 4.-Agregar el jugo de las frutas y el azúcar.
- 5.- Agregar la harina de maíz negro disuelta en 1 taza de agua fría, dejar que se cocine por 20 minutos. Y lo más importante es añadir las frutas picadas con su almíbar y dejar que se cocine por 15 minutos más.
- 6.-Servir la colada caliente o fría, acompañada con guaguas de pan.



MENUDO

RELATO HISTÓRICO

Dentro de la gastronomía no podemos dejar atrás un plato muy tradicional, el Menudo. Un plato que por mucho tiempo se ha convertido en un potaje tradicional. Cada receta viene acompañada de un relato que nos cuenta Doña Luz Pujota que en sus 76 años recuerda esta receta le fue transmitida por su madre. El menudo es una preparación de las vísceras del chanchito cortado en trozos realizado con un refrito de cebolla blanca, achiote, comino y ajo, sin duda una combinación de sabores. Nos narra que la característica principal que da el toque es el dulzón que da la panela y con el tallo de la col para quitar el tufo de los intestinos, el maní predomina en todas sus preparación en esta y otras de la cocina Ecuatoriana. Doña Luz es de la provincia de Imbabura.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	MENUDO	Cocina	ECUATORIANA - TRADICIONAL	Código prod.:021
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:				
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	nueve			

Ingredientes	cantidad	Und.
Intestinos de cerdo	8	lb
Mote	3	lb
Papas	4	lb
Orégano	1	cita
Cebolla blanca	3	ramas
Ajo	1	cabeza
leche	1/2	lb
Ají	1	u
Hierva buena	1	ramita
Maní	1	lb
Sal y comino	1	cda
Cebolla paiteña	3	u
Culantro	1	atado

PROCESO:

Es un plato de la gastronomía Ecuatoriana Tradicional

- 1.- Colocar en una olla agua, llevar a hervir con las ramas de cilantro, el ají entero, las hojas de hierba buena, la cebolla blanca entera, sal al gusto y poner todas vísceras.
- 2.-Dejar que dé un hervor hasta quitar el tufo y desechar el agua, retiramos las vísceras, picar y colocar nuevamente con agua y llevar a hervir nuevamente, hasta que se encuentren las vísceras suaves y cocinadas con todas las hierbas.
- 3.-Realizar el refrito de aceite, achiote, las cebollas, y colocar las papas adicionar sal y colocar un atado de cilantro con el ají entero a fuego bajo.
4. Dejar cocinar para que la papa se cocine adecuadamente, de preferencia papa chola.
- 5.-Ecurrir las vísceras y las adicionar el refrito, utilizar un poco del líquido de cocción y agua para dejar cocinar hasta que tome consistencia espesa, sazonar con sal y comino, añadir el mote cocido y licuar la leche con el maní, por último añadir el cilantro y el orégano dejar que dé hervor y servir con curtido de cebolla paiteña.



FANESCA

RELATO HISTÓRICO

Es un plato tradicional en todo el Ecuador, considerado como Andino al contener una enorme variedad de granos tiernos de esta región. Es popular y se lo puede encontrar en distintas ferias gastronómicas de Quito. Se prepara principalmente en la Semana Santa y se dice que los 12 granos que contiene representan a los 12 discípulos de Jesús en la última cena, siendo una creencia que, año tras año se va manteniendo. Esta receta encierra sabores y memorias culinarias.

Doña Irmita año tras años en su hogar realiza la fanesca. Le encanta estas fechas porque es la oportunidad de lanzar sus dotes de gran cocinera, con una olla grande al calor de un fogón improvisado con una parrilla y leña seca, una cuchara de palo, el mortero y su mandil hace de esto una tradición. Su principal alegría es que todos sus hijos se reúnan para hacer con ella la fanesca, una sonrisa y un chiste siempre pasa en la mesa de su hogar cuando es hora de servirse su deliciosa fanesca. Sus nueras, hijos y nietos colaboran con ella para realizar este delicioso platillo. Ella pide que nunca se pierda la tradición ya que son fechas de recogimiento. Solo con un plato por persona, toda la familia queda satisfecha. Se acompaña con huevos duros, queso fresco, empanaditas, convirtiéndose en un plato totalmente exquisito. El momento del servicio lo hace en vajilla de barro donde la conserva en su cocina y tradición culinaria.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	FANESCA	Cocina	ECUATORIANA - TRADICIONAL	Código prod.:
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Tres días			
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	doce			

PROCESO:

Es un largo trabajo del cual Irmita dedica un día entero para la preparación. Ella nos cuenta el procedimiento de remojar el bacalao seco durante 24 horas, cambiar al agua cada 6 a 8 horas, el agua de remojo debe ir quedando cada vez menos salada, al final del remojo corte el bacalao en pedazos medianos.

- 1.- Cocinar el zambo y el zapallo por separado, con solo un poco de agua, cocinar hasta que estén suaves y tiernos, cernir el agua y licuar hasta obtener un puré.
- 2.- Derretir la mantequilla en una olla sopera grande y agregar la cebolla picada, ajo, achiote, comino, orégano y pimienta para preparar un refrito, cocinar hasta que las cebollas estén tiernas, unos 5 minutos.
- 3.- Añadir el arroz y aplastarlo hasta que haga un puré o una salsa espesa, agregar el puré de zambo, zapallo, mezclar bien.

Ingredientes	cantidad	Und.
Bacalao	5	lb
Leche	6	lb
Maní	1	lb
Zambo	1	u
Zapallo	2	u
frejol	1	lb
Lenteja	1	lb
melloco	2	lbs
Arveja	2	lb
Habas	2	lbs
Chochos	1	Lb
Garbanzo	1	Lb
Choclo	2	Lb
Cebolla blanca	1	atado
huevos	6	u
queso	1	u
aji	2	u
Ajo	1	lb
mantequilla	2	lb
Sal y comino	2	Cda
arroz	1	lb
culantro	1	atado

4.- Agregar la leche, las habas, choclos, y todos los granos, mezclar bien y deje cocinar a fuego lento, remover de vez en cuando para evitar que los ingredientes se quemen.

5.- Mientras tanto haga hervir la leche con el bacalao, hervir durante 8-10 minutos.

6.- Añadir la leche y el bacalao a la sopa o cierna la leche y añadir solo la leche, guardar el pescado para freír hasta que se dore en cada lado y servir al final con la sopa. Probar la sopa y añadir sal si lo necesita.

7.- Licuar el maní tostado con 2 tazas de leche, agregar esta salsa a la sopa y cocinar por 10 minutos, revolviendo con frecuencia. Entre 5 y 10 minutos antes de servir la fanesca añadir los chochos, la crema y los quesos, remover y mezclar bien para que los quesos se disuelvan.

8.- Al final se agregar un poco de cilantro o perejil picadito, probar y la sal. Servir la fanesca con los pedazos de bacalao frito, las rodajas de huevo duro, plátanos maduros fritos, queso fresco, tiritas de ají o un ají criollo, cebollas blancas encurtidas, y empanadas de viento o masitas.



CEVICHE DE PESCADO

RELATO HISTÓRICO

Para Doña Lili Imbaquingo la cocina es su vida. Ella tiene 53 años y pertenece al grupo, aprendió a cocinar a los 10 años. Sus padres le enseñaron a cocinar, ellos son oriundos de la provincia de Manabí. Lili aprendió todas las especialidades del mar pero la más importante, y la que su padre Juan le enseñó fue el ceviche de pescado. Su padre era pescador sabía madrugar a pescar y traía a casa siempre el picudo, con eso realizaba un rico ceviche de pescado. “Yo aprendí de hacer un rico ceviche y hasta ahora lo hago para mis hijos”, dice Lili. Él sabía poner todo un día en zumo de limón para que cocine el pescado con el ácido y ya para el almuerzo. Nos daba con yuca frita y arroz.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	CEVICHE DE PESCADO	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:023
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	No tiene			
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	cinco			

Ingredientes	cantidad	Und.
Pescado	1	lb
Jugo de limón	5	u
Cebolla paiteña	2	u
Tomate	2	u
Culantro	1	rama
Aceite	2	cda
Sal	1	cda

PROCESO:

“Pues hay muchas formas de hacer el ceviche de pescado pero mi padre tenía una forma singular de hacer el ceviche.”

- 1.-Lavar muy bien el pescado y cortar en cuadrados y colocar en un tazón grande plástico con jugo de limón sal y pimienta al gusto, llevar a la refrigeradora y dejar macerar el pescado durante 3 horas.
- 2.-Picar la cebolla en corte pluma y el tomate en cuadros, el culantro picado, hasta formar un curtido, sacar el pescado de la refrigeradora y mezclar con el curtido.
- 3.-El ceviche se acompaña con maíz tostado, canguil y chifles.



TAMALES

RELATO HISTÓRICO

Cuenta Doña Dolores que el tamal Cuencano es una preparación que nace de su abuela. Ella solía hacerla de una forma especial y única, sus tamales eran tradicionales ya que conserva los sabores y olores que solo el maíz blanco puede cautivar. En sus preparaciones lo que daba el toque especial es su forma de cocinar porque lo realizaba en leña. Toda la noche cocinaba el maíz y el olor a humo era una conjugación de sabores. Solía madrugar a las 3 de la mañana a mover el mote y las 6 ya estaba listo para molerla, se mezclaba con harina de maíz para concentrar su sabor, el refrito y la manteca de chanco era el toque tradicional que solo ella ponía en la preparación de sus tamales Cuencanos siendo un boom de sabores Ecuatorianos.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	TAMALES	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:024
Fecha actualización:	16 de abril			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	tres días			
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	Diez			

Ingredientes	cantidad	Und.
Caldo de pollo	1	lb
Harina de maíz (mote)	5	lb
Manteca de cerdo	1	lb
Huevos	5	u
Aji	2	u
Pasas	1	lb
arveja	1	lb
zanahoria	4	u
Sal y comino	1	cda
pollo	1	lb
Hojas de achira	10	hojas
Culantro	1	ramita
Cebolla blanca	2	u

PROCESO:

- 1.- Poner a remojar el maíz por dos días, cocinar toda la noche en una olla grande a leña, estar pendiente que no se queme.
- 2.-Después que este cocinado se muele el mote cocido, completamente todo, agregar un poco de sal y harina de maíz tostada para obtener una masa compacta, agregar manteca de chanco y un poco de caldo de pollo para darle sabor , un poco de achiote, mezclar muy bien.
- 3.- Para el relleno cocinar el pollo con sal y comino, desmenuzar después que este cocinado, realizar un refrito de cebolla con ajo y comino, agregar el pollo desmenuzado con un poco de achiote, adicionar la arveja cocida y de igual forma la zanahoria mezclar muy bien, y está listo el relleno de los tamales, se cocina huevos duros.
- 4.-Limpiar las hojas de achira con un paño húmedo, con la palma de la mano se coge la hoja y con una cuchara grande poner la masa del tamal en la hoja y de igual forma el relleno, con una taja de huevo y pasas, hacer un dobles en forma de cruz y llevar a la tamalera que esta previamente hirviendo, por 40 minutos.



QUIMBOLITOS

RELATO HISTÓRICO

Para Doña Rosario Báez de 67 años de edad. Es un postre que su madre le transmitió en su infancia y hasta el día de hoy mantiene esa receta en su hogar. Una tradición que de la misma manera quiere transmitir a sus hijos y nietos. Ella realiza cada navidad para la cena que lo celebra en su casa, es una preparación de sabores que solo su madre podía realizar. “Mi madre aprendió de la vecina y me lo enseñó a mí”, hasta el día de hoy mantiene la tradición de una gastronomía tradicional y el mismo sabor que su madre lo hacía. Los quimbolitos eran enormes, lo hacía en un tazón de plástico, y un batidor de madera, señala que en un tazón de aluminio cambia el sabor, es un postre que en la actualidad lo sigo haciendo y disfruta con familiares y vecindades.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	QUIMBOLITOS	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:025
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	No tiene			
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	diez			

Ingredientes	cantidad	Und.
Mantequilla	1	lb
Azúcar	1/2	Media taza
Leche	1	taza
huevos	5	u
Polvo de hornear	2	cda
Pasas	1	lb
Esencia de vainilla	1	tapita
Harina de trigo	2	lb
Hojas de achira	10	u

PROCESO:

Es un postre Tradicional Ecuatoriano muy apetecible su preparación no es muy complicada realizarla.

- 1.-En un tazón de plástico batir la mantequilla hasta que esté suave, agregar el azúcar y la leche poco a poco.
- 2.-Batir hasta que la mezcla esté cremosa, después poner la esencia de vainilla, seguir batiendo, colocar solo las yemas de los huevos y batir hasta que tenga una mezcla esponjosa
- 3.-Agregar la harina de trigo con el polvo de hornear, poco a poco sin dejar de batir hasta que se mezcle totalmente, al final poner las claras de los huevos a punto de nieve y batir bien.
- 4.-Limpiar las hojas con un trapo húmedo, sacando exceso de tallo y con una cuchara poner la masa en cada hoja, se coloca de 2 a 3 pasas y envolver.
- 5.-Tener la olla tamalera hirviendo, cocinar los quimbolitos a vapor durante 20 minutos.



HUMITAS

RELATO HISTÓRICO

Doña Norma Salas a sus 78 recuerda como su madre, preparaba las humitas. Todas las tardes le ayudaba su madre a desgranar el choclo tierno y a moler en el molino manual que se colocaba en la mesa de la cocina. Es una receta de la cual aprendió mucho como cocinar a vapor en la tamalera, tapaba con las mismas hojas para que no salga muy secas. Norma nos cuenta que con su madre sabía ir a vender las humitas donde las vecinas. “A ellas les gustaban las humitas de mi madre y sobre todo era unas humitas muy grandes y esponjosas y a la gente les gustaba mucho”.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	HUMITAS	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:026
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Cuatro días			
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	ocho			

Ingredientes	cantidad	Und.
Choclo semi tierno	10	u
Cebolla blanca	2	ramita
Mantequilla	3	cda
Huevos	5	u
Manteca de cerdo	3	cda
Queso de mesa	1/2	u
Polvo de hornear	1	cda
Sal	1	cda
Hojas de choclo	9	u

PROCESO:

- 1.-Desgranar el choclo con la mano y se muele en el molino manual en la mesa debajo un tazón plástico.
- 2.-Mezclar con los huevos, añadir la mantequilla con la manteca de chanco derretida, un poco de azúcar y la sal.
- 3.-Batir hasta formar una masa homogénea, luego en cada hoja de choclo; poner una cucharada grande de masa y una cuchara de queso con cebolla, se envuelve y se amarra.
- 4.-Poner a cocinar a vapor en una olla tamalera, por 40 minutos, hasta que al probar una de ellas, no se sepa cruda y se desprende de la hoja con facilidad. Y esta lista para servir con café.



MENESTRA DE LENTEJA CON CARNE FRITA

RELATO HISTÓRICO

Rosa Mariño es una integrante del Grupo 60 y Piquito, ella tiene 69 años nos cuenta que este plato lo aprendió sola, siempre le gusto la cocina. La menestra con carne frita siempre ha sido su especialidad. Rosa tenía un puesto de comida fuera de la casa con un cocineta pequeña, un sartén y el braceró de carbón, son parte de su negocio. Ella vivía en el Inca y vendía con su hija, las menestra con carne y chuleta, pero por su edad lo dejó de hacer, y el negocio se quedó con su hija Blanca es la mayor de sus 4 hijos. A su hija le transmitió la receta, hasta el día de hoy ella le va ayudar con el negocio, rosa menciona: "Los secretos son secretos y no revelo la magia de mi menestra con carne frita."

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	MENESTRA DE LENTEJA CON CARNE FRITA	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:027
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	No tiene			
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	seis			

Ingredientes	cantidad	Und.
Frejol o lenteja	2	lb
Tomate	3	u
Cebolla	2	u
Ajo	1	cabeza
Sal y comino	1	cda
Pimientos	2	u
Carne de res	3	lb
Aliño preparado	1	cda

PROCESO:

Lo más importante es remojar el frejol tierno unas horas antes para que se cocine rápido y que espese y si es seco la lenteja se remoja la noche anterior.

- 1.-Poner en una olla con un pimiento partido por la mitad, la rama de cebolla, sal y 1 cucharada de aceite; cocínelo hasta que esté suave y casi deshecho.
- 2.-Filetear la carne no muy delgada debe estar gruesita aliñar con un aliño especial.
- 3.-Hacer un refrito con aceite achioté, cebolla, tomate, ajo y el resto de los ingredientes, todo finamente picado. Incorporar el refrito a la olla con la lenteja y cocine todo junto durante 15 minutos.
- 3.-Freír la carne en el aceite restante y servir la menestra con arroz y el plátano frito.



MOTE PATA DE CERDO

RELATO HISTÓRICO

Es una preparación tradicional que Doña Clarita Lizano a sus 73 nos pudo compartir, ella lo aprendió con la comadre de su madre allá en Guaranda, pues tenían un restaurante y Doña Clarita trabajaba ahí. Ella nos cuenta como preparaba el Mote Pata: lo cocinaba en leña, en unas ollas grandes, tenía una enorme cuchara de palo, que les llamaba las cucharamama, esa receta mantiene hasta el día de hoy, sin perder las raíces de la Cocina Tradicional.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	MOTE PATA DE CERDO	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:028
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	No tiene			
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	cinco			

Ingredientes	cantidad	Und.
Pata de cerdo	5	u
Mote	3	lb
Carne de cerdo	2	lb
Lomo de cerdo	2	lb
Maní	1/2	lb
Orégano	1/2	cda
Cebolla blanca	2	ramita
Ajo	1	cabeza
Leche	1	taza
Sal y comino		
Manteca de cerdo	3	cda

PROCESO:

- 1.-Hacer un buen caldo con 2 cebollas partidas, 4 dientes de ajo machacados o una papa pequeña de ajos y sal, cuando el agua hierve, se agrega la costilla y el lomo de cerdo.
- 2.-Cocinar la pata de cerdo con cebolla ajo y sal.
- 3.- En una olla grande hacer el refrito con la cebolla picada, la manteca, comino y sal, agregar el mote que debe estar bien cocinado, se mezcla bien con el refrito y se une los caldos de la carne, mueva constantemente hasta que espese.
- 4.-Licuar el maní con leche y se agrega al caldo, al final agregar el orégano refregando entre las manos.



SOPA DE QUINUA

RELATO HISTÓRICO

Don Juan Gutiérrez a sus 70 años. Nos narra sobre este plato típico de la Cultura Andina que ha obtenido un valor significado por sus cantidad de valores nutritivos que la quinua nos brinda en sus diferentes preparación, la quinua se ha transformado en un cereal que mantiene un gran variedad Gastronómica Ecuatoriana, en sus infinidad de preparaciones se mantiene la sopa de quinua que es un potaje espeso con quinua remojada, su limpieza es mediante un rallador fregando hasta dejarle totalmente limpio y que en el momento de cocinar no esté amarga, ya que la quinua es muy delicada, se hace tres remojos cambiando el agua hasta que el agua este transparente y así obtendremos un sopa totalmente rica.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	SOPA DE QUINUA	Cocina	ECUATORIANA - TRADICIONAL	Código prod.:029
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Tres días			
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	siete			

Ingredientes	cantidad	Und.
Quinua remojada	2	lb
Hueso de cerdo	3	lb
Col	4	hojas
ajo	4	pepitas
Cebolla blanca	2	ramas
Cebolla paiteña	1	u
Achiote	2	cda
mantequilla	2	cda
papas	2	lb

PROCESO:

Lo más importante en las sopas y en cualquier caldo es un buen refrito.

- 1.-Hacer un refrito con cebolla, mantequilla, una cucharada de aceite, sal, comino, ajo.
- 2.-Añadir el agua suficiente y colocar la carne con la col. Los ingredientes estén casi suaves añadir la quinua agregando suficiente agua.
- 3.-Añadir las papas cuando la quinua esté cocinada, dejar al fuego hasta que las papas estén suaves.



MOROCHO DE DULCE

RELATO HISTÓRICO

Doña Blanquita Freire y su morocho una tradición que fue dada por su abuela, pues nos cuenta que su abuela todos los días les daba en el desayuno morocho, mi abuela era una gran cocinera que respetaba todos los platos típicos de Ecuador le gustaba cocinar, ella vendía morocho con empanadas en el mercado del barrio. Doña Blanquita y su abuela compraban el morocho entero y ella mismo molía gruesito y dejaba en remojo toda la noche para el siguiente día le lavaba con el cedazo para eliminar la pluma de maíz, y esté listo para cocinar y preparar. Había ocasiones que cuando no había azúcar ella agregaba panela y al morocho los clientes le sabían decir el morocho sucio, pero era por el color de la panela, y yo aprendí de ella hacer el morocho de dulce y mantengo la tradición de mi abuela en mi familia.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	MOROCHO DE DULCE	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:030
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	Cuatro días			
vida útil refrigeración:	Dos días			
PAX:	diez			

Ingredientes	cantidad	Und.
Morocho	3	lb
Azúcar	1	taza
Leche	2	lb
Canela	1	ramita
Pimienta de dulce	3	pepitas
Anis estrellado	1	ramita

PROCESO:

Un postre Ecuatoriano delicioso y rico

1.-Moler el morocho en grano grueso, remojar hasta el día siguiente, eliminar toda la pluma con el cedazo, se hace tres lavadas con la misma agua.

2.-Poner el agua y se lleva al fuego, cuando ésta hirviendo agregar el morocho remojado con el agua del remojo y cocinar revolviendo, para evitar que se pegue al fondo de la olla hasta que el grano esté suave, aproximadamente por el tiempo de una hora.

3.-Agregar la leche y la canela y seguir cocinando hasta que este postre tome la consistencia de colada, agregar la harina de morocho licuada, agregar la azúcar o panela.



PAPAS CON CUY

RELATO HISTÓRICO

Para doña Glorita sus 68 años, a este plato le considera muy tradicional en su hogar, su cocina siempre fue el fogón, con la leña y la olla de tizne, ella preparación amor para fiestas especialmente cuando era la confirmación de sus hijos, algunas vecinas donde ella vivía siempre le contrataba para que les dé cocinando. Era una gran cocinera y su especialidad siempre son las papas con salsa de maní, con cuyes, con pollos con cerdo. Doña Glorita siempre acompaña este plato con hojas de lechuga, aguacate y tomate. Su plato es único y delicioso en su barrio, y hasta el día de hoy ella cocina para sus hijos y su esposo las papas con cuy y salsa de maní.

ITHI	RECETA ESTÁNDAR			
Plato	PAPAS CON CUY	Cocina	ECUATORIANA-TRADICIONAL	Código prod.:031
Fecha actualización:	16 de abril 2015			
Chef Responsable:	Jonathan Rodríguez			
vida útil congelado:	No tiene			
vida útil refrigeración:	Un día			
PAX:	seis			

Ingredientes	cantidad	Und.
Cuy pelado	1	u
Papas chola	4	lb
Sal comino	1	cda
Ajo	1	cabeza
Mani	1	lb
Cilantro	1	ramita
Aji	1	u
Leche	1	lb
achiote	2	cda
Lechuga	1	u
Tomate	5	u
Aguacate	3	u

PROCESO:

Es un procedimiento fácil de hacer y muy rico.

- 1.-Pelar las papas y se cocina con un poco de sal.
- 2.-Adobar el cuy con aliños especiales, se deja reposar un una hora hasta que absorba sabores, llevar al horno y se deja hornear por una hora, se debe estar viéndolo para que no se seque, se agrega jugo del mismo aliño
- 3.-Hacer un refrito de cebolla blanca larga, ajo, achiote, cilantro y comino, licuar el maní con la leche, y llevar al refrito dejamos que espese.
- 4.-Servir con una cama de lechuga, tomates en rodajas, aguacates, las papas encima la salsa de maní, y el cuy horneado, se acompaña con una bebida la chicha de jora.



Grupo 60 y píquito

*Autor:
Jonathan Rodríguez*

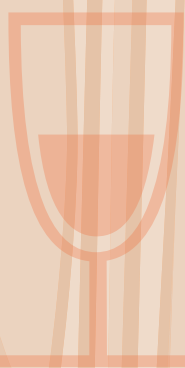
*Director:
Ing. María Teresa Becerra Quintana*

*Fotografía:
Jonathan Rodríguez*

*Título:
Reseña histórica de la gastronomía
tradicional*

*Edición
2014 - 2105*

*Diseño
Tlgo. Crísthians Velaña P.*





5.8 Recursos

5.8.1 Materiales

MATERIAL	UNIDAD	CANTIDAD
EQUIPOS	Cámara fotográfica	1
	Impresora	1
	Copiadora	1
	Computadora	1
SUMINISTROS		
	Resma de papel	1
	Esferos	2
	Perforadora	1
	Cd	2
	Grapadora	1
	Anillados	3
	Empastado	1
	Cuaderno	1
UTENSILIOS		
	Ollas	2
	Sartenes teflón	3
	Cuchillo	1
	Tabla de picar	1
	Ingredientes de recetas	1
DISEÑO		
	Diseñador	1
	Impresiones	2

5.8.2 Económicos

MATERIAL	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
EQUIPOS	Cámara fotográfica	1	0.0367	10.00
	Impresora	1	0.0254	3.00
	Copiadora	1	0.52	1.50
	Computadora	1	0.70/h	5.00
SUMINISTROS				
	Resma de papel	1	0.452	4.99
	Esferos	2	0.30	0.60
	Perforadora	1	2.00	2.00
	Cd	2	1.00	2.00
	Anillados	3	3.50	10.50
	Empastado	1	0.037	5.00
	Grapadora	1	2.00	2.00
	Cuaderno	1	1.10	1.10
UTENSILIOS				
	Ollas	2	7.50	15.00
	Sartenes	3	5.40	16.00
	Cuchillo	1	12.00	12.00
	Tabla de picar	1	8.00	8.00
	Ingredientes de recetas	1		80.00
DISEÑO				
	Diseñador	1	70.00	70.00
	impresiones	1	63.00	63.00
DERECHOS DE GRADO				600.00
TOTAL.				911,69

5.8.3 Talento humano

Investigador: Jonathan Rodríguez

Directora: Chef. Maria Teresa Becerra

Encuestados: Grupo 60 y piquito

Diseñador: Tlgo. Cristhians Velaña

REFERENCIAS

- Alcubilla, j. (3 de 6 de 2012). *historia gastronomica del mundo*. Obtenido de google:
<http://www.tecnologiahechapalabra.com/mercadeo/miscelanea/articulo.asp?i=7180>
- Articulo 36, C. d. (3 de junio de 2008). *google*. Recuperado el 3 de mayo de 2014, de google: <http://www.utelvt.edu.ec/NuevaConstitucion.pdf>
- Ecuatoriana, G. (lunes de mayo de 2014). *google*. Recuperado el mayo de 2014, de google:
http://www.greivagturismo.com/index.php?option=com_content&view=article&id=43&Itemid=59
- Estandarizacion. (5 de 4 de 2012). *documental de FAO*. Obtenido de google:
<http://www.fao.org/docrep/x5056s/x5056s02.htm>
- lacocinaecuatoriana. (lunes de 5 de 2014). *identidad cultural*. Obtenido de google:
http://www.revistaencontexto.com/home/index.php?option=com_content&view=article&id=127
- Ministerio de Inclusion, E. y. (20 de mayo de 2014). *google*. Recuperado el 2 de mayo de 2014, de google: http://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/Agendas_ADULTOS.pdf

Apéndice A - Encuesta



TECNOLÓGICO INTERNACIONAL “ITHI”

OBJETIVO: Solicitamos muy comedidamente nos facilite la siguiente información. GRACIAS

INDICACIONES: Marque con un X en la casilla elegida.

1.- Conserva usted las técnicas gastronómicas tradicionales?

Si ☐ No ☐

2.- Cree usted que la gastronomía tradicional se ha perdido durante los últimos años?

Si ☐ No ☐

3.- Usted tradicionalmente prepara sus alimentos en?

Ollas de barro ☐ ollas de aluminio ☐ sartenes ☐

4.-Considera usted que es necesario que se plasme un documento de reseñas históricas gastronómicas?

Si ☐ No ☐

5.- Cree que se debe mantener las reseñas históricas gastronómicas en?

Libros ☐ videos ☐ revista ☐ documentales ☐

6.-usted mantiene las recetas tradicionales en su hogar?

Si ☐ No ☐ tal vez ☐

7.-Que productos tradicionales usted en su hogar consume frecuentemente cómo?

Ajo ☐ papa ☐ maiz ☐

8.-usted utiliza utensilios tradicionales cómo?

Piedra de moler ☐ bateas ☐ cucharas de palo ☐

Porque?

9.- En qué lugar cree que se debe mantener la identidad cultural gastronómica en?

Restaurantes ☐ mercados ☐ hogares ☐

10.- De las siguientes actividades gastronómicas cuál de ellas le gustaría aprender más?

Cocina ☐ nutrición ☐ repostería ☐

Apéndice B- Entrevista experto



ENTREVISTA EXPERTO

- 1.-Dentro de sus conocimientos en cocina tradicional ¿cómo haría para recuperar las técnicas de preparación de los alimentos?
- 2.- Cree usted que existe una relación entre cocina de nuestros adultos mayores, con la cocina actual por medio del cual se crea esta relación?
- 3.- Como especialista en este tema cree usted que la gastronomía tradicional se mantiene en los pueblos andinos de la región sierra, de su opinión acerca del tema?
- 4.-Emita su opinión acerca sobre la relación del desarrollo tecnológico, con las cocina moderna y la cocina tradicional?
- 5.- Como cree usted desde su punto de vista se podría recuperar esa cocina tradicional en los adultos mayores?

Apendice C- Entrevista grupo 60 y piquito

ENTREVISTA 60 Y PIQUITO

NOMBRE:

EDAD

SEXO:

- 1.-QUE RECETAS TRADICIONALES MANTIENE EN SU HOGAR
- 2.-DE LAS RECETAS TRADICIONALES MENCIONADAS ARRIBA CUAL ES SU IDENTIDAD CULTURAL
- 3.-MENCIONE RECETAS TRADICIONALES QUE SON DADAS POR SUS ABUELOS Y QUE TODAVIA LAS PRACTICA
- 4.-QUE UTENSILIOS UTILIZABAN Y UTILIZA AL PREPARAR SUS RECETAS TRADICIONALES
- 5.-AL DESARROLLAR LAS RECETAS TRADICIONALES UQE MÉTODOS DE COCCION FUERON ENSEÑADAS
- 6.-CONOCE DE LA HISTORIA DEL PLATO CUENTENOS
- 7.-CUÁLES SON LOS INGREDIENTES AGRÍCOLAS MÁS UTILIZADOS EN SUS PREPARACIONES
- 8.-CUÁLES SON LOS INGREDIENTES CÁRNICOS MÁS UTILIZADOS EN SUS PREPARACIONES
- 9.-SUS PLATOS HAN SIDO TRANSMITIDOS DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN A QUIEN HA TRANSMITIDO SUS ENSEÑANZAS CULINARIAS.
- 10.-CUÁL ERA EL TIPO DE COMBUSTIBLE UTILIZADO EN LA REALIZACIÓN DE SUS RECETAS

Anexos – Grupo 60 y piquito





