



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

ESCUELA PUCETEC

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO SUPERIOR EN GESTIÓN CULINARIA**

**“RECETARIO DEL PATRIMONIO ALIMENTARIO DE LA PARROQUIA DE
LA ESPERANZA, IMBABURA – IBARRA”**

ICHAU TÚQUERRES DARWIN RODOLFO

TUTORA: ARELLANO GUERRÓN SONIA LORENA

IBARRA – ECUADOR

FEBRERO, 2025

Ibarra, 10 de febrero 2025

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado: RECETARIO DEL PATRIMONIO ALIMENTARIO DE LA PARROQUIA DE LA ESPERANZA, IMBABURA - IBARRA, presentado por el estudiante Darwin Rodolfo Ichau Túquerres con cédula de ciudadanía N° 100421203-9, para obtener el Título de Tecnólogo Superior en Gestión Culinaria.

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.

REVISION TURNITING 10 DE
FEBRERO 2025.docx
por DARWIN RODOLFO ICHAU TUQUERRES

Fecha de entrega: 10 FEB 2025 10:00a.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 258489/325
Nombre del archivo:
2024 DARWIN RODOLFO ICHAU TUQUERRES REVISION TURNITING 10 DE FEBRERO 2025 224224 18037342
G21.J08V0
Total de palabras: 14197
Total de caracteres: 75643

INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJS DEL ESTUDIANTE
4%	4%	2%	1%
FUENTES PRIMARIAS			
1	repositorioinstitucional.buap.mx	Fuente de internet	1%
2	www.coursehero.com	Fuente de internet	1%
3	corresponsalesindigenas.blogspot.com	Fuente de internet	<1%
4	repositorio.unicauca.edu.co:8080	Fuente de internet	<1%
5	openbiblio.flacsoandes.edu.ec	Fuente de internet	<1%
6	www.radiohc.cu	Fuente de internet	<1%
7	www.icfes.gov.co	Fuente de internet	<1%
8	vdocumento.com	Fuente de internet	<1%
9	complete.bioone.org	Fuente de internet	<1%

PhD.
Lorena
Arellano

Firmado digitalmente por
PhD. Lorena Arellano
Fecha: 2025.02.21
15:28:01 -05'00'

(f): _____

PhD. Sonia Lorena Arellano Guerrón

TUTOR DE TRABAJO

C.C.: 1001579802

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador, aprueba el presente trabajo en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra:

(f):

PhD. Arellano Guerrón Sonia Lorena

C.C.: 1001579802

Dayané
Arroyo

Firmado
digitalmente por
Dayané Arroyo Mera
Fecha: 2025.02.26

(f): Mera 11:10:14 -05'00' ...

MSc. Arroyo Mera Dayané Mabel

C.C.: 1002949137

(f):

MSc. Rubio Rueda Esteban Gonzalo

C.C.: 1001933462

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Ichau Túquerres Darwin Rodolfo, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 15 de febrero de 2025

(f):

Ichau Túquerres Darwin Rodolfo

C.C.: 1004212039

AUTORIA

Yo, *Ichau Túquerres Darwin Rodolfo*, portador de la cedula de ciudadanía N° 1004212039, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):

Ichau Túquerres Darwin Rodolfo

C.C.: 1004212039

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo primeramente a Dios que siempre ha sido mi fuerza y mi guía. Él ha estado conmigo en cada paso, dándome ánimo cuando las cosas se pusieron difíciles y ayudándome a ver con claridad el camino a seguir y por todas las bendiciones, diarias que he recibido, también por las oportunidades de aprender y por permitirme llegar hasta aquí. Todo lo que he logrado es gracias a Tu amor y cuidado.

A mis padres, que siempre han sido mi apoyo más grande, les dedico también este logro. Gracias por su amor, por estar siempre ahí para mí, y por todo lo que han hecho para que yo pudiera cumplir mis metas. A mis hermanos, que siempre han sido mi refugio y mi alegría, gracias por estar conmigo en todo momento. También agradezco de corazón a todas las personas que me ayudaron, me guiaron y me animaron en este camino. Este trabajo es para ustedes, que creyeron en mí y nunca me dejaron solo.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, quien ha sido mi fuerza y mi guía en cada paso de este camino. Gracias por darme salud, sabiduría y fortaleza en los momentos difíciles, así como por iluminar mi camino y brindarme las oportunidades necesarias para alcanzar este logro. Sin su amor infinito y su constante presencia en mi vida, este sueño no habría sido posible. Dedico este trabajo a Ti, como muestra de mi fe y gratitud.

A mis padres, quienes con su amor incondicional y apoyo constante han sido mi mayor inspiración, les agradezco de corazón. Su ejemplo de esfuerzo, sacrificio y dedicación me ha enseñado a nunca rendirme. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba de mis capacidades. A mis hermanos, por ser mi refugio, mi fuerza y mi alegría en los momentos más complicados, su apoyo ha sido invaluable. Cada palabra de aliento y cada gesto de cariño me motivaron a seguir adelante.

También agradezco profundamente a todas aquellas personas que, de una u otra manera, estuvieron a mi lado en este proceso. A mis amigos, maestros y compañeros, que con su ayuda, consejos y palabras de ánimo dejaron una huella en este recorrido. Gracias por confiar en mí, por ofrecerme su mano cuando lo necesitaba y por celebrar mis pequeños logros conmigo. Este trabajo es el fruto del esfuerzo compartido y siempre llevaré en mi corazón su apoyo incondicional.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN TUTOR.....	i
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	ii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS.....	iii
AUTORIA.....	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
1. RESUMEN.....	xii
2. ABSTRACT.....	xiii
3. INTRODUCCIÓN	1
4. MARCO TEÓRICO.....	2
4.1. Estado del Arte	2
4.1.1. Estudios Internacionales.....	2
4.1.2. Estudios Nacionales	4
4.1.3. Estudios locales	6
4.2. Marco conceptual	8

3.2.1.	Concepto de cocina tradicional	8
3.2.2.	Patrimonio alimentario como identidad cultural	8
3.2.3.	Gastronomía ancestral y sostenibilidad	9
3.2.4.	Turismo gastronómico y desarrollo local	9
3.2.5.	Contexto geográfico y su influencia en la gastronomía	9
4.3.	Marco legal.....	10
5.	METODOLOGÍA	10
5.1.	Métodos	11
5.1.1.	Método Inductivo-Deductivo	11
5.1.2.	Método Analítico-Sintético	11
5.1.3.	Método Etnográfico.....	12
5.2.	Técnicas	12
5.2.1.	Documental	12
5.2.2.	Entrevistas	12
5.2.3.	Observación directa.....	13
5.3.	Instrumentos	13
5.4.	Muestras	13
6.	RESULTADOS.....	14
6.1.	Datos de las entrevistadas	14

6.2.	Guion de entrevista.....	14
6.3.	Transcripción de las entrevistas.....	15
6.3.1.	Entrevistada # 1: Sra. Hermelinda Túquerres, ama de casa	15
6.3.2.	Entrevistada # 2: Sra. Clara Cuasque, ama de casa.....	17
6.3.3.	Entrevistada # 3: Sra. María Ichau, ama de casa.....	19
6.3.4.	Entrevistada # 4: Sra. Clara Túquerres, ama de casa	21
6.3.5.	Entrevistada # 5: Sra. Rosa Simbaña, ama de casa	23
6.3.6.	Entrevistada # 6: Sra. Victoria Tuquerres, ama de casa.....	25
6.3.7.	Entrevistada # 7: Sra. Pastora Pabón, ama de casa	27
6.3.8.	Entrevistada # 8: Sra. Juana Túquerres, ama de casa.....	29
6.3.9.	Entrevistada # 9: Sra. Rosa Tambi, ama de casa.....	31
6.3.10.	Entrevistada # 10: Sra. Zoila Casco, ama de casa	33
6.3.11.	Entrevistada # 11: Sra. Aurora Carlosama, guía turístico	35
6.3.12.	Entrevistada # 12: Sra. María Iles, ama de casa	38
6.3.13.	Entrevistada # 13: Sra. Alicia molina, costurera	40
6.3.14.	Entrevistada # 14: Sra. Gladis Túquerres, costurera	42
6.3.15.	Entrevistada # 15: Sra. Transito Simbaña, comerciante	44
6.3.16.	Entrevistada # 16: Sra. Pastora Ichau, panadera.....	46
6.3.17.	Entrevistada # 17: Sra. Juana Ichau, comerciante	48

6.3.18.	Entrevistada # 18: Sra. Marlene Pastaz, comerciante.....	50
6.3.19.	Entrevistada # 19: Sra. Blanca Ipiales, ama de casa.....	52
6.3.20.	Entrevistada # 20: Sra. Yolanda Criollo, costurera	54
6.4.	Resultados de las entrevistas	56
6.5.	Análisis general de las entrevistas	57
6.6.	Propuesta	59
6.6.2.	Presentación	62
6.6.3.	Introducción	63
6.6.4.	Dedicatoria	64
6.6.5.	Índice de recetas	65
6.6.6.	Recetas	66
6.6.7.	Glosario de términos	78
6.6.8.	Contraportada	79
7.	CONCLUSIONES	80
8.	RECOMENDACIONES	81
9.	BIBLIOGRAFÍA.....	82
10.	ANEXOS	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	14
---------------------	-----------

1. RESUMEN

La investigación aborda la cocina tradicional de la parroquia La Esperanza, ubicada en Imbabura, Ecuador, frente al desafío de la globalización y la pérdida de biodiversidad. Este problema afecta la preservación de prácticas culinarias locales y su conexión con la identidad cultural. Documentar las recetas tradicionales resulta esencial no solo para mantener viva la memoria colectiva, sino también para valorar los recursos autóctonos y fortalecer la economía comunitaria. El objetivo general es analizar y documentar el recetario como patrimonio alimentario, resaltando su importancia cultural y su potencial para promover la sostenibilidad local. La metodología combina enfoques cualitativos y cuantitativos mediante técnicas etnográficas, entrevistas y observación directa, apoyadas en análisis inductivo-deductivo. Se entrevistó a 20 mujeres mayores de 45 años, guardianas de conocimientos culinarios, para identificar ingredientes autóctonos, técnicas y prácticas tradicionales. También se recopiló información documental para construir un marco teórico robusto. Los resultados revelan que platos como la sopa de quinua, el champús y la colada de uchu jacu son representativos de la gastronomía local. Sin embargo, la pérdida de ingredientes como la mashua y la oca evidencia los efectos de la globalización y la desvalorización de estas tradiciones entre las nuevas generaciones. La utilización de utensilios tradicionales, como ollas de barro y cucharones de madera, resalta el arraigo cultural de estas prácticas, aunque su uso ha disminuido debido a la modernización.

Palabras claves: Cocina tradicional, Biodiversidad, Cultura alimentaria, Gastronomía, Patrimonio cultural inmaterial

2. ABSTRACT

The research addresses traditional cuisine in the parish of La Esperanza, located in Imbabura, Ecuador, in the face of the challenges of globalization and biodiversity loss. This issue affects the preservation of local culinary practices and their connection to cultural identity. Documenting traditional recipes is essential not only to keep collective memory alive but also to value native resources and strengthen the community economy. The general objective is to analyze and document the recipe collection as food heritage, highlighting its cultural significance and its potential to promote local sustainability. The methodology combines qualitative and quantitative approaches through ethnographic techniques, interviews, and direct observation, supported by inductive-deductive analysis. Twenty women over the age of forty-five, guardians of culinary knowledge, were interviewed to identify native ingredients, techniques, and traditional practices. Documentary information was also gathered to build a robust theoretical framework. The results reveal that dishes such as quinoa soup, champús, and thick drink the uchu jacu are representative of the local gastronomy. However, the loss of ingredients such as mashua and oca highlights the effects of globalization and the devaluation of these traditions among new generations. The use of traditional utensils, such as clay pots and wooden ladles, underscores the cultural roots of these practices, although their use has declined due to modernization. **Keywords:** Traditional cuisine, Biodiversity, Food culture, Gastronomy, Intangible cultural heritage.

3. INTRODUCCIÓN

La parroquia La Esperanza, ubicada en la provincia de Imbabura, Ecuador, posee un valioso patrimonio gastronómico que refleja la identidad y la historia de sus comunidades que conforman la parroquia. La transmisión de recetas ancestrales y platos típicos ha sido clave para preservar su cultura, pero en la actualidad, factores como la globalización y la pérdida de biodiversidad amenazan estas tradiciones. Documentar las recetas de la cocina tradicional local se vuelve esencial para comprender su valor cultural local y promover su conservación en un contexto de cambios sociales y ambientales.

El problema central radica en la progresiva desaparición de prácticas culinarias tradicionales debido a la introducción de alimentos procesados y nuevas técnicas de cocción y la disminución del cultivo de ingredientes autóctonos. Además, las nuevas generaciones muestran menor interés en aprender y replicar estas recetas, lo que podría derivar en la pérdida de un legado gastronómico único. La falta de estrategias de conservación y difusión contribuye a que este conocimiento se diluya con el tiempo.

La investigación es relevante porque contribuye a la salvaguarda del patrimonio alimentario de La Esperanza, destacando su importancia en la identidad local y su potencial para el desarrollo sostenible. Además, permite visibilizar los productos autóctonos y fortalecer el turismo gastronómico como una estrategia económica para la comunidad. Este estudio busca generar conciencia sobre la necesidad de preservar y revalorizar la gastronomía tradicional como parte del legado cultural.

El objetivo general es documentar y analizar el recetario del patrimonio alimentario de La Esperanza, identificando su valor cultural y las estrategias necesarias para su conservación y difusión. Los objetivos específicos incluyen la identificación de recetas tradicionales y sus ingredientes autóctonos. El análisis de factores que han influido en proceso y la Identificación de preparaciones más representativas, así como las que se van perdiendo. Finalmente, el diseño de un recetario con 12 recetas de la cocina tradicional local.

El estudio se desarrolla con un enfoque mixto, combinando métodos tales como documentales, entrevistas y observación directa. Se emplea el método etnográfico a través de entrevistas a habitantes de la parroquia, especialmente mujeres mayores que bordean la edad de 45 años en adelante que han conservado estas recetas a lo largo del tiempo. Asimismo, se realiza un análisis documental para contextualizar el impacto de la globalización y la biodiversidad en la gastronomía local.

Los resultados revelan que la comunidad aún mantiene recetas emblemáticas como el locro de oca, el champús y la colada de uchu jacu. Sin embargo, ingredientes tradicionales como la mashua y la oca están en riesgo de desaparecer día a día. La modernización de técnicas culinarias ha desplazado métodos ancestrales como cocinar en leña, la presencia de la tulpa, afectando la autenticidad de la gastronomía local.

El presente trabajo está organizado en cuatro apartados: El primero marco teórico. Segundo la metodología. El tercero los resultados; dentro de los resultados se encuentra la propuesta. En el cuarto y último se encuentran las conclusiones y las recomendaciones.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Estado del Arte

4.1.1. Estudios Internacionales

Olaya (2021) desarrolla un análisis profundo sobre el papel de la lengua como un medio para preservar el patrimonio alimentario de Huautla de Jiménez, Oaxaca. A través de un recetario bilingüe en español y mazateco, se aborda la importancia de la diversidad lingüística en la transmisión de conocimientos culinarios y culturales. Este esfuerzo no solo resguarda las recetas, sino también los significados culturales y simbólicos que subyacen en ellas. Según el autor, “la inclusión de idiomas originarios no solo conserva recetas tradicionales, sino también la cosmovisión ligada a estas prácticas” (p. 15). En este contexto, Olaya Hernández enfatiza que la globalización representa un desafío considerable, pues tiende a homogenizar las culturas locales.

García (2021) destaca cómo los museos han evolucionado para desempeñar un papel más activo en la conservación del patrimonio alimentario, particularmente a través de exposiciones temáticas. En su análisis, el autor enfatiza que "los museos trascienden su rol

pasivo y actúan como agentes activos en la revalorización del patrimonio" (p. 32), conectando a las comunidades con sus raíces culturales mediante experiencias interactivas. Además, las iniciativas como las exhibiciones de "Recetarios de Marcilla" no solo presentan recetas tradicionales, sino que también exploran su contexto histórico y social. El autor argumenta que "estas estrategias museográficas aseguran la transmisión intergeneracional de conocimientos, fomentando un diálogo intergeneracional que fortalece la identidad cultural" (García, 2021, p. 35).

Vázquez-Medina (2024) analizan cómo las políticas públicas pueden integrar el turismo y la gastronomía como ejes estratégicos para el desarrollo local sostenible en América Latina. Los autores enfatizan que los recetarios tradicionales no son meros documentos culinarios, sino "instrumentos políticos que, bien manejados, impulsan un turismo sostenible y una economía basada en la identidad local" (p. 58). Estos recetarios, al recopilar saberes ancestrales y técnicas culinarias, actúan como herramientas para preservar el patrimonio inmaterial y resistir la homogeneización cultural. Según los autores, "la gastronomía es más que comida; es un acto de resistencia frente a las presiones de la globalización, un vehículo para mantener vivas las historias y tradiciones de los pueblos" (p. 62).

En su obra, Vázquez-Medina y Medina (2024) destacan cómo los recetarios pueden convertirse en herramientas de cambio sociocultural y económico: "Los recetarios tradicionales no solo cumplen con el propósito de conservar técnicas culinarias, sino que también tienen la capacidad de revitalizar economías locales. Al incluirlos como parte de estrategias turísticas bien diseñadas, se logra un doble objetivo: fomentar el desarrollo sostenible y asegurar que las comunidades rurales reciban beneficios económicos directos. Más aún, los recetarios fortalecen las conexiones culturales entre el presente y el pasado, permitiendo que las nuevas generaciones valoren y preserven su herencia gastronómica" (p. 66). En este contexto, los autores argumentan que "la gastronomía se utiliza para resistir la homogeneización cultural" y promover un modelo de desarrollo que respete la diversidad (Vázquez-Medina & Medina, 2024, p. 58).

Sammartino (2020) realiza un análisis crítico sobre cómo la racialización de recetas tradicionales afecta la percepción del patrimonio alimentario, especialmente en contextos globales. Según el autor, las recetas tradicionales a menudo son reinterpretadas bajo

paradigmas de cocina gourmet que distorsionan o alienan su significado cultural. Esto resulta en una descontextualización que, lejos de celebrar la diversidad, refuerza dinámicas de desigualdad al ignorar las raíces culturales de los platos. "Las recetas son muchas veces reinterpretadas bajo paradigmas de cocina gourmet que alienan su valor cultural original" (Sammartino, 2020, p. 11). El estudio también resalta que, en la industria gastronómica global, los ingredientes y técnicas de las cocinas tradicionales son frecuentemente apropiados sin reconocimiento adecuado de las comunidades de origen, perpetuando una forma de exclusión cultural.

Borràs y Borràs (2022) desarrollaron una investigación centrada en la exposición temporal <Del mar a la taula>, la cual explora el patrimonio alimentario marítimo y su relación con la sostenibilidad. Los autores destacan que "la conexión entre las recetas y el entorno marino local revitaliza el interés en la sostenibilidad alimentaria" (p. 40), haciendo énfasis en cómo las tradiciones culinarias pueden ser un vehículo para la educación ambiental y la preservación cultural. Según los investigadores, este proyecto busca "reafirmar el vínculo entre las comunidades costeras y sus recursos naturales, rescatando técnicas ancestrales que fomentan la conciencia ecológica" (p. 42).

4.1.2. Estudios Nacionales

Arellano (2020) menciona que el ají como símbolo de identidad cultural en Ibarra resalta cómo un producto local puede convertirse en un elemento clave para la preservación de tradiciones y el fomento del turismo. A través de festivales gastronómicos y plataformas digitales, se busca revalorizar el ají, no solo como ingrediente culinario, sino como un vehículo de resistencia cultural. La autora argumenta que "el ají trasciende su uso culinario, simbolizando resistencia cultural frente a la globalización alimentaria" (Arellano, 2020, p. 10). Además, su investigación detalla que los recetarios tradicionales, combinados con narrativas históricas y técnicas modernas de difusión, pueden "actuar como puentes entre generaciones, preservando el conocimiento ancestral mientras se promueve el desarrollo económico" (Arellano, 2020, p. 15). Este enfoque interdisciplinario demuestra que la integración de prácticas tradicionales en estrategias de desarrollo turístico no solo fortalece la identidad cultural, sino que también impulsa la sostenibilidad económica en las comunidades locales.

Córdova (2024) profundiza en el papel del taxo, un fruto tradicional de los Andes ecuatorianos, como elemento clave en la preservación del patrimonio alimentario. A través de la creación de recetas innovadoras de cócteles, se busca no solo destacar las propiedades únicas del taxo, sino también fomentar su revalorización en la gastronomía moderna. Según el autor, “inspira a las nuevas generaciones a explorar y revalorizar ingredientes nativos en la gastronomía contemporánea” (p. 15). Esto contribuye a fortalecer la identidad cultural al integrar productos locales en preparaciones que conectan las tradiciones culinarias con las tendencias actuales.

Caiza (2022) resalta la relevancia del ají como un símbolo del patrimonio alimentario ecuatoriano, promoviendo su uso en recetas tradicionales y destacando su valor más allá del ámbito culinario. A través de encuestas realizadas en diversas comunidades, se identificó que estas recetas fomentan un renovado interés por los ingredientes locales, fortaleciendo la conexión entre los consumidores y sus raíces culturales. Según el autor, "el ají no solo representa un ingrediente, sino una narrativa histórica y cultural profundamente arraigada en la identidad nacional" (Caiza, 2022, p. 23). Además, este estudio resalta que el ají, al ser incorporado en prácticas gastronómicas educativas, contribuye a transmitir valores culturales a nuevas generaciones.

Una visión integral que combina la sostenibilidad, la preservación cultural y el desarrollo económico a través del patrimonio alimentario es la que menciona Barral (2022): “el patrimonio alimentario puede ser un motor para el desarrollo local y la innovación cultural” (p. 8), destacando su capacidad para generar impacto positivo en comunidades rurales mediante el aprovechamiento de sus recursos y tradiciones

Andrade (2024) destaca que este enfoque permite conectar a las comunidades con sus tradiciones culinarias, fomentando el aprendizaje intergeneracional a través de talleres y actividades prácticas. Estas iniciativas no solo promueven el rescate de recetas tradicionales, sino que también fortalecen la cohesión social y la identidad cultural local. “La integración del turismo comunitario y la gastronomía fortalece los lazos entre las comunidades y su identidad cultural” (Andrade 2024, p. 12). Además, este modelo ofrece oportunidades económicas al atraer visitantes interesados en experiencias auténticas, mientras se garantiza que las tradiciones locales no se pierdan en un mundo globalizado.

4.1.3. Estudios locales

Moreno (2022) desarrolla un proyecto que busca rescatar las bebidas ancestrales de La Esperanza mediante la elaboración de un catálogo basado en entrevistas con habitantes locales, documentando tanto las recetas como los significados culturales asociados a estas prácticas. Según el autor en su investigación menciona que, “las bebidas tradicionales no solo reflejan el patrimonio gastronómico, sino también la historia y los valores de la comunidad” (p. 18). Este enfoque revela cómo las tradiciones alimentarias funcionan como depósitos de memoria colectiva, transmitiendo no solo conocimientos culinarios, sino también las dinámicas sociales y pertenencias de las generaciones pasadas. Además, subraya que. “Estas prácticas representan una herramienta crucial para fortalecer la identidad local en un contexto global que amenaza con homogenizar las expresiones culturales. Rescatarlas no solo permite conservar el patrimonio inmaterial, sino también revalorizar los productos autóctonos y fomentar un sentido de pertenencia entre los miembros de la comunidad” (Moreno, 2022, p. 22).

Castañeda (2022) desarrolló un recetario basado en el amaranto, una planta altamente nutritiva y con profundo arraigo en la cultura alimentaria andina. Su estudio destaca que “el amaranto, un grano nativo de los Andes, representa un vínculo tangible entre el pasado y el presente de la región” (p. 12). Esta indagación resalta la importancia del amaranto no solo como un ingrediente culinario, sino también como un símbolo de identidad cultural y resiliencia agrícola de los pueblos. A lo largo de la historia, este pseudocereal ha sido un componente esencial en la dieta de comunidades indígenas debido a su alto contenido de proteínas, fibra y micronutrientes esenciales que aportan bienestar y salud.

Mera (2022) destaca el papel de las alcaparras andinas en la gastronomía de Imbabura, subrayando su relevancia como parte del patrimonio biocultural de la región. A pesar de haber sido relegadas por el auge de productos industrializados, estas plantas han sido utilizadas históricamente en la cocina local debido a su sabor distintivo y propiedades nutricionales. “Las alcaparras andinas, olvidadas por mucho tiempo, están resurgiendo como un símbolo de innovación y tradición en la cocina de la región” (Mera, 2022, p. 25). Su versatilidad permite incorporarlas en salsas, encurtidos y guisos tradicionales, promoviendo así su revalorización tanto en el ámbito doméstico como en la gastronomía comercial.

Así mismo, Mera (2022) menciona que: El reconocimiento de las alcaparras andinas como parte del patrimonio biocultural no solo fomenta su consumo, sino que incentiva prácticas agrícolas sostenibles. La recuperación de estos ingredientes, su cultivo y su integración en recetas tradicionales y contemporáneas abren nuevas oportunidades para la gastronomía local. Esto permite que productos autóctonos ganen protagonismo en mercados nacionales e internacionales, contribuyendo así al desarrollo económico de pequeños productores y chefs que buscan innovar sin perder la esencia de la cocina ancestral. (p. 30).

Lo señalado representa una oportunidad para diversificar la oferta culinaria en las zonas donde crece el penco, presente en toda la Sierra ecuatoriana. Sus frutos, conocidos como alcaparras andinas, son prácticamente desconocidos en el contexto gastronómico de Imbabura, lo que se debe, en gran medida, al desconocimiento de la población sobre sus usos culinarios y beneficios para la salud.

En otro orden de ideas, Barreno (2024) destaca la importancia de los recetarios como una herramienta clave para la preservación cultural en comunidades como San Antonio de Ibarra en la provincia de Imbabura. Este enfoque parte del reconocimiento de las recetas tradicionales como un legado que combina prácticas culinarias, saberes ancestrales y simbolismos. Según el autor, “los recetarios actúan como puentes entre las generaciones, garantizando la continuidad de prácticas culinarias que podrían perderse en la globalización” (p. 10). Además, el estudio enfatiza que estos documentos no solo preservan técnicas de cocina, sino también las historias, los rituales y el entorno natural que las rodean.

Lema y Rocano (2024) resalta la relevancia de los productos autóctonos en la gastronomía local ecuatoriana y su impacto en el desarrollo económico y cultural del país. La incorporación del taxo, la uvilla y el chamburo en recetas innovadoras no solo rescata el valor nutricional y sensorial de estos frutos, sino que también refuerza la identidad local y fomenta el turismo gastronómico, atrae a turistas extranjeros. Según los autores mencionan que, “la integración de ingredientes propios en recetas innovadoras fortalece la identidad como pueblo y promueve el turismo sostenible” (p. 30). Este enfoque se alinea con la necesidad de fortalecer la economía rural mediante el uso estratégico de recursos autóctonos.

Además, enfatizan que “El aprovechamiento de productos endémicos en la gastronomía no solo contribuye a la diversificación alimentaria, sino que también impulsa la conservación de saberes ancestrales. Al documentar y reinventar recetas tradicionales, se genera un vínculo entre la herencia cultural y la innovación culinaria, permitiendo que estas prácticas perduren en el tiempo” (p. 45).

4.2. Marco conceptual

3.2.1. Concepto de cocina tradicional

La cocina tradicional se define como un conjunto de prácticas culinarias que han perdurado a lo largo de las generaciones, vinculadas profundamente a los ingredientes autóctonos y métodos heredados de preparación. Estas prácticas representan una extensión de la identidad cultural de las comunidades. Según Ortiz (2023), “las recetas tradicionales no solo satisfacen necesidades alimenticias, sino que también contienen un profundo significado cultural, social y espiritual” (p. 45). En La Esperanza, esta tradición culinaria incluye platos como las tortillas de tiesto y sopas de maíz, que simbolizan la interacción entre las generaciones y su entorno natural. Documentar y preservar estas prácticas culinarias no solo contribuye al fortalecimiento de la identidad cultural, sino también a la valorización del conocimiento ancestral en un mundo globalizado.

3.2.2. Patrimonio alimentario como identidad cultural

El patrimonio alimentario representa un eje fundamental en la construcción de la identidad cultural. En La Esperanza, las tradiciones culinarias reflejan la interacción entre los recursos naturales locales y la creatividad cultural de sus habitantes. Según la UNESCO (2003), “el patrimonio cultural inmaterial incluye prácticas y saberes transmitidos de generación en generación, siendo la alimentación uno de sus componentes esenciales” (p. 12). En este contexto, los alimentos no solo tienen un valor nutricional, sino también simbólico, ya que conectan a las comunidades con sus raíces y fortalecen el sentido de pertenencia. Preservar las recetas tradicionales es un medio de resistencia cultural frente a la creciente homogeneización global.

3.2.3. Gastronomía ancestral y sostenibilidad

La gastronomía ancestral de La Esperanza se basa en principios de sostenibilidad y respeto por la biodiversidad local. Ortiz (2023) destaca que “los métodos de cultivo y preparación de alimentos tradicionales suelen estar alineados con prácticas agroecológicas que promueven el uso eficiente de recursos y la conservación de la biodiversidad” (p. 62). Ingredientes como la quinua, el maíz y el melloco no solo forman parte de la dieta local, sino que también simbolizan el equilibrio entre las comunidades y su entorno. Revalorizar estas prácticas culinarias puede ser una respuesta efectiva a los desafíos de seguridad alimentaria y sostenibilidad que enfrenta el mundo contemporáneo.

3.2.4. Turismo gastronómico y desarrollo local

El turismo gastronómico tiene un gran potencial para promover el desarrollo económico en comunidades rurales como La Esperanza. Incluir la gastronomía tradicional en rutas turísticas permite que los visitantes vivan experiencias auténticas mientras se fomenta la valorización del patrimonio alimentario. Según Ortiz (2023), “los recetarios tradicionales no solo documentan la riqueza culinaria, sino que también pueden convertirse en herramientas para diversificar la oferta turística y generar ingresos locales” (p. 38). En este sentido, el turismo gastronómico no solo contribuye al desarrollo económico, sino también a la preservación de las tradiciones culinarias frente a los procesos de globalización.

3.2.5. Contexto geográfico y su influencia en la gastronomía

La geografía andina de La Esperanza ha moldeado las prácticas culinarias locales, definiendo tanto los ingredientes disponibles como las técnicas de preparación. Ortiz (2023) explica que “la altitud y el clima andino favorecen el cultivo de productos como habas, mellocos y ocas, que se integran de manera fundamental en la dieta local” (p. 51). Estas características geográficas no solo influyen en la nutrición, sino también en los rituales y festividades de la región, como la celebración de San Pedro, donde los alimentos tradicionales adquieren un significado comunitario. Preservar estas prácticas garantiza la continuidad de un legado cultural único.

4.3. Marco legal

El presente trabajo de investigación se alinea con el siguiente marco legal:

El Artículo 98 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación (Código Ingenios) establece que los conocimientos ancestrales de los pueblos y nacionalidades son derechos protegidos por el Estado ecuatoriano. Según el texto, "estos conocimientos son el resultado de prácticas culturales y colectivas transmitidas de generación en generación, constituyendo un patrimonio invaluable para la identidad y diversidad cultural del país" (Código Ingenios, 2016, art. 98). Este artículo destaca la importancia de implementar mecanismos que garanticen la preservación, el respeto y la promoción de estos saberes, previniendo su apropiación indebida. Además, refuerza la idea de que los conocimientos tradicionales no solo son un recurso cultural, sino también una base fundamental para el desarrollo sostenible. En este contexto, el Estado se compromete a salvaguardar la integridad cultural y a reconocer estos saberes como una fuente de innovación y cohesión social.

El Artículo 100 del Código Ingenios prohíbe la explotación de los conocimientos ancestrales sin el consentimiento previo, libre e informado de las comunidades que los poseen. Este artículo estipula que "se promueve el reparto equitativo de los beneficios derivados de su utilización" (Código Ingenios, 2016, art. 100). Esto subraya la necesidad de respetar los derechos colectivos y la autodeterminación de los pueblos indígenas frente a su patrimonio intelectual y cultural. Además, el precepto se alinea con principios internacionales, como el Convenio sobre la Diversidad Biológica y el Protocolo de Nagoya, que buscan equilibrar el uso sostenible de los recursos y el reconocimiento justo a las comunidades. Según esta normativa, se establecen estándares éticos para garantizar que la innovación y la investigación respeten las tradiciones, promuevan la justicia y eviten la apropiación indebida de los conocimientos tradicionales.

5. METODOLOGÍA

Este estudio se identifica como una investigación básica, con enfoque un mixto. El alcance de la investigación es descriptivo porque busca describir detalladamente el patrimonio alimentario de la parroquia La Esperanza, en la provincia de Imbabura, Ibarra, Ecuador a

través de un recetario que contiene 12 recetas ancestrales. Se centra en documentar las recetas tradicionales, los ingredientes autóctonos y las técnicas de preparación que caracterizan la gastronomía local y propias de la comunidad. El alcance descriptivo permite ofrecer una visión clara y precisa de los elementos que componen el patrimonio alimentario de la parroquia.

5.1. Métodos

5.1.1. Método Inductivo-Deductivo

Para investigar el recetario del patrimonio alimentario de La Esperanza, el método inductivo-deductivo permitió avanzar desde observaciones específicas hacia conclusiones generales y viceversa. Primero, se identificaron y observaron en detalle las recetas tradicionales de las comunidades que pertenecen a la parroquia de la Esperanza, los ingredientes autóctonos y las técnicas culinarias utilizadas en las comunidades, lo que corresponde a un enfoque inductivo. A partir de estos datos, se pudo establecer patrones y conclusiones sobre el valor cultural y la influencia de estos elementos en la identidad de La Esperanza. Luego, mediante un enfoque deductivo, se aplicaron teorías o conceptos culturales y gastronómicos a las observaciones recogidas, evaluando cómo se relacionan con la preservación de las tradiciones culinarias y las transformaciones por la globalización.

5.1.2. Método Analítico-Sintético

El método analítico-sintético fue útil para descomponer y estudiar por separado los distintos factores que influyen en las recetas tradicionales de La Esperanza y, después, integrarlos en una visión completa. En la fase analítica, se examinaron los factores históricos y sociales que han modelado las prácticas culinarias locales, analizando cada uno por separado para comprender su papel en la evolución de estas recetas. Posteriormente, en la fase sintética, se integraron los hallazgos para evaluar cómo estos factores interactúan y contribuyen al recetario patrimonial, permitiendo una comprensión global de la gastronomía local y su relevancia cultural en el contexto moderno.

5.1.3. Método Etnográfico

El método etnográfico fue fundamental para esta investigación, ya que permitió un acercamiento profundo a las prácticas culinarias y la cultura de La Esperanza mediante la observación directa y la convivencia con la comunidad y las personas conocedoras de los platos tradicionales. A través de la etnografía, se buscó comprender cómo los habitantes locales interpretan sus recetas tradicionales, la importancia que les otorgan y las formas en que estas recetas se han transmitido a lo largo de las generaciones. Esto implicó observar las prácticas en su contexto, documentando los rituales y costumbres asociadas a la cocina, así como el impacto de la globalización y los cambios ecológicos en la preservación de las tradiciones alimentarias.

5.2. Técnicas

Las técnicas que utilizaron para la presente investigación en este trabajo fueron: documental, entrevista y observación directa.

5.2.1. Documental

Esta técnica permitió recopilar informaciones de revistas, artículos científicos, libros, páginas web relacionadas con el tema de estudio para dar un soporte teórico sobre el tema de investigación.

5.2.2. Entrevistas

A través de entrevistas con personas de la comunidad y la recopilación de recetas transmitidas de generación en generación, se buscó crear un inventario culinario que preserve este conocimiento ancestral a través de un recetario. Además, se exploran aspectos históricos y culturales que rodean cada platillo y preparación, resaltando su relevancia para la identidad y unión comunitaria.

5.2.3. Observación directa

Esta técnica permitió interactuar directamente con las personas de las comunidades y personas conocedoras de la gastronomía ancestral y entrevistar, para poder recopilar datos e información con el fin de conocer acerca de patrimonio alimentario de la Esperanza.

5.3. Instrumentos

- Fuentes secundarias
- Guion de entrevista
- Ficha de observación

5.4. Muestras

Para esta investigación se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se escogió 20 mujeres adultas de 45 años adelante, habitantes de las comunidades de la Parroquia La Esperanza – en la ciudad de Ibarra, quienes tienen conocimiento sobre la cocina tradicional y habilidades culinarias. Las entrevistas se realizaron in situ, de forma individual, el idioma predominante de las respuestas fue en idioma Kichwa, lo cual requirió de un intérprete para poder traducir y documentar y reflejar los testimonios en este documento.

6. RESULTADOS

6.1. Datos de las entrevistadas

Tabla 1

Datos de las 20 mujeres entrevistadas en la parroquia de la Esperanza para poder recopilar información para realizar el recetario.

CÓDIGO	FECHA DE ENTREVISTA	NOMBRE DE ENTREVISTADA	DATOS RELEVANTES DE LA ENTREVISTADA
E1	12/ 12/2024	Hermelinda Tuquerres	Ama de casa
E2	12/ 12/2024	Clara Cuasque	Ama de casa
E3	12/ 12/2024	María Ichau	Ama de casa
E4	12/ 12/2024	Clara Tuquerres	Ama de casa
E5	12/ 12/2024	Rosa Simbaña	Ama de casa
E6	13/ 12/2024	Victoria Tuquerres	Ama de casa
E7	13/ 12/2024	Pastora Pabón	Ama de casa
E8	13/ 12/2024	Juana Tuquerres	Ama de casa
E9	13/ 12/2024	Rosa Tambi	Ama de casa
E10	13/ 12/2024	Zoila Casco	Ama de casa
E11	14/ 12/2024	Aurora Carlosama	Guía de turismo
E12	14/ 12/2024	María Iles	Ama de casa
E13	14/ 12/2024	Alicia Molina	Costurera
E14	14/ 12/2024	Gladis Tuquerres	Costurera
E15	14/ 12/2024	Transito Simbaña	Comerciante
E16	15/ 12/2024	Pastora Ichau	Panadera
E17	15/ 12/2024	Juana Ichau	Comerciante
E18	15/ 12/2024	Marlene Pastaz	Comerciante
E19	15/ 12/2024	Blanca Ipiales	Ama de casa
E20	16/ 12/2024	Yolanda Criollo	costurera

6.2. Guion de entrevista

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?
2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?
3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?
4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?
5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?
7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?
8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?
9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?
10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?
11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?
12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?
13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia?
¿Por qué?
14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?
15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?
16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?
17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?
18. ¿Quién le enseñó a cocinar?
19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

6.3. Transcripción de las entrevistas

6.3.1. Entrevistada # 1: Sra. Hermelinda Túquerres, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha: 12/12/2024

Hora: 13h00

Lugar: La Esperanza (Chirihuasi)

Entrevistada: Sra. Hermelinda Túquerres

Edad: 58

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 50 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 8 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Sopa de quinua, sopa de morocho con col.

3. **¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?**

Cebolla larga, sal.

4. **¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?**

La mayoría de veces se prepara con productos frescos y que se dan en la comunidad.

5. **¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?**

Un ejemplo serio cuando se cocina la sopa de morocho es no dejar de remover la sopa ya que puede adherirse a la olla.

6. **¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?**

Olla de barro, cucharón de madera.

7. **¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?**

La tulpa.

8. **¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?**

Es un símbolo de unión y tradición.

9. **¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?**

En matrimonios ejemplo: el champús la solada de uchu jacu que es la mazamorra con carne de res.

10. **¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?**

Porque refleja sus tradiciones, cultura y conexión con la tierra.

11. **¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?**

Por qué no les gusta las preparaciones, y por qué están comiendo comidas modernas tales como comidas rápidas.

12. **¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?**

Ha cambiado por el uso de electrodomésticos modernos, como licuadoras y microondas.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque así podemos rescatar los platos tradicionales.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

Sí, muchas familias de la comunidad recuerdan con cariño las reuniones para preparar platos tradicionales durante fiestas importantes, como la fanesca en Semana Santa.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Locro de oca.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

La Mashua no es muy común.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Buda api.

Jacu api.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

La madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos frescos y secos y lo más importantes sin químicos.

6.3.2. Entrevistada # 2: Sra. Clara Cuasque, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha: 12/12/2024

Hora: 14h00

Lugar: La Esperanza (Chirihuasi)

Entrevistada: Sra. Clara Cuasque

Edad: 70

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 60 años

1. **¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?**

Desde los 10 años

2. **¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?**

Sopa de cebada de arroz, frejol seco con papas.

3. **¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?**

Depende de lo que va cocinar usualmente se prepara con productos frescos de la misma comunidad ya que ellos mismos producen los granos.

4. **¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?**

Sí, pero debemos tener un poco más de tiempo para hacer la preparación ya que lleva tiempo preparar.

5. **¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?**

Un ejemplo sería para cocinar el frejol seco dejar en remojo y cocinar a fuego alto.

6. **¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?**

Ollas de barro, tiesto, cucharitas de madera.

7. **¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?**

La tulpa.

8. **¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?**

Es un símbolo de unión ya que se comparte entre comunidades.

9. **¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?**

Ejemplo en un velorio se suele cocinar la mayoría de veces la colada de trigo pelado para compartir con todos los acompañantes.

10. **¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?**

Sería por que se conecta a la comunidad con sus raíces culturales y tradiciones.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Ya no les gusta alimentarse saludablemente, no les gusta los granos.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Ya no usan mucho la tulpá ni la leña.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque si no hay un libro las personas irán olvidando de apoco las recetas.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

Sí, un recuerdo especial es la preparación del pan de finados durante el Día de los Difuntos. Las familias se reúnen para amasar y dar forma a los panes, que simbolizan a sus seres queridos.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Colada de zapallo (calabaza).

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

La oca roja.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Si por ejemplo Papa yanushka.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

La madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos frescos y secos.

6.3.3. Entrevistada # 3: Sra. María Ichau, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha: 12/12/2024

Hora: 15h00

Lugar: La Esperanza (Chirihuasi)

Entrevistada: Sra. María Ichau

Edad: 58

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 50 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 8 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de morocho.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Productos de frescos y de la misma zona.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No porque no tengo todos los productos para la preparación en este momento.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

Desconozco una técnica en especial.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

Ollas de barro, la batea de madera.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa y a leña.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

La mayoría veces cuando hay comidas es donde se puede reunir a las familias.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

La fanesca que se prepara en semana santa.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

La comida tradicional da salud y energía.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

No les gusta los granos secos o frescos.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Prefieren usar electrodomésticos modernos, y preparaciones más complejas.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque sería bonito tener un libro con recetas ancestrales.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Locro de oca.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

La mashua.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Si por ejemplo sería jacu api (colada de machica).

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

La abuela.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos frescos y secos.

6.3.4. Entrevistada # 4: Sra. Clara Túquerres, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha: 12/12/2024

Hora: 16h00

Lugar: La Esperanza (Chirihuasi)

Entrevistada: Sra. Clara Túquerres

Edad: 58

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 43 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 15 años cuando aún vivía con mis padres.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de trigo pelado.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Productos de temporada siempre frescos y de la misma zona.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

Si, para la preparación de la colada de trigo pelar el trigo y cocinar por largo tiempo a leña.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No, para las recetas tradicionales casi no se usan técnicas especiales.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

Tiesto de barro.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tupa y a leña.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

La comida tradicional atrae a turistas nacionales y extranjeros.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se preparen en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

La colada morada en finados del 2 de noviembre.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

La comida tradicional es parte de nuestra identidad y nos mantiene conectados con nuestras raíces.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Porque están optando por comidas rápidas y fácil de obtener.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Usan equipos modernos como la cocina a inducción y las mismas ollas para dicha cocina.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque sería una forma de mantener nuestras costumbres y compartirlas con otros.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

No recuerdo.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

La oca y mashua.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Si, por ejemplo, habas calpu.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre me enseñó.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos de temporada.

6.3.5. Entrevistada # 5: Sra. Rosa Simbaña, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha: 12/12/2024

Hora: 17h00

Lugar: La Esperanza (Chirihuasi)

Entrevistada: Sra. Rosa Simbaña

Edad: 50

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 37 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 13 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de machica.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Productos de la zona y frescos y panela en vez de azúcar.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

Si, para la preparación de champús se deja fermentar la harina por mínimo unas dos semanas antes de cocinar.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No, hay una técnica en especial en la cocina tradicional.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

las palas de madera cuando se cocina champús

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa y a leña.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

La comida tradicional es muy importante para la unión de las familias y comunidades cercanas.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

La colada de arroz blanco con leche en la semana santa.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

La comida tradicional es un de las maneras para mantenerse sanos y fuertes.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Porque prefieren comer en la calle comidas de fácil acceso y muy condimentados.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Usan equipos modernos para la preparación de apoco se olvidan el uso de la tulpa.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque dejaríamos escrito recetas ancestrales para nuestros nietos.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

No tengo en cuenta eso creo que no ha desaparecido por completo solo que ya no lo hacen muy seguido.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

No tengo algo en claro.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Si, seria jacu api (colada de harina de maíz).

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos frescos y secos.

6.3.6. Entrevistada # 6: Sra. Victoria Tuquerres, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha:13/12/2024

Hora: 12h00

Lugar: La Esperanza (San Clemente)

Entrevistada: Sra. Victoria Túquerres

Edad: 50

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 35 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 15 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de arroz de cebada.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Productos recién cosechados.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La batea de madera y las piedras para moler.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Une a los pueblos de su mismo origen.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

La fanesca en la semana santa.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Como una fuente de alimentación sana.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Porque prefieren probar nuevos sabores.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

No es muy común la tulpá desde que llegaron las cocinas a gas y más ahora en la actualidad la cocinas a inducción.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque no dejarían perder nuestras costumbres.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

No tengo recuerdo muy bien.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

En esta zona podría ser que la lenteja.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí, pero no muchos.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi abuela

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos frescos y secos.

6.3.7. Entrevistada # 7: Sra. Pastora Pabón, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha:13/12/2024

Hora: 13h00

Lugar: La Esperanza (San Clemente)

Entrevistada: Sra. Pastora Pabón

Edad: 55

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 45 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 10 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Locro de oca.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Productos recién cosechados frescos.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No porque en este momento no tengo ocas frescas para preparar.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La bisha (cucharon de madera).

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

No tengo en claro, pero puede ser para unir familia y vecinos.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se preparen en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

La colada de uchu jacu con churos en finados del dos de noviembre.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Como una comida que da energías.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Porque los padres no les obligan a comer los productos de la zona.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Poco a poco surgen cambios en la manera de preparar, ahora ya es más común preparar con refritos y condimentos.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque así mantenemos la cultura ancestral.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

En la mayoría de las familias se mantiene los platos tradicionales, pero no en su totalidad.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

No tengo muy en claro esto.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mis padres.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

En la mayoría de veces mis padres me contaban que en su niñez comían productos de la zona tales como granos frescos y secos.

6.3.8. Entrevistada # 8: Sra. Juana Túquerres, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha:13/12/2024

Hora: 14h00

Lugar: La Esperanza (San Clemente)

Entrevistada: Sra. Juana Túquerres

Edad: 58

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 42 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 16 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Sopa de cebada.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Uso ingredientes frescos cosechados aquí en mi casa.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

Si, para la preparación la sopa de cebada usamos cebolla larga, sal y manteca, y granos tiernos.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La callana(tiesto) para tostar la cebada para moler.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

No tengo en claro esta pregunta.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

Hoy por hoy en los matrimonios brindan el yahuarlocro.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Como una comida saludable.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Las madres de estos tiempos ya no cocinas las comidas ancestrales.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Cocinan con más especias y sazones preparados.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque así nuestras generaciones pueden saber por lo menos que consumíamos.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

No recuerdo.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

Pienso que aún existe todos los alimentos.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos y sin químicos todo natural.

6.3.9. Entrevistada # 9: Sra. Rosa Tambi, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha:13/12/2024

Hora: 16h00

Lugar: La Esperanza (Rumipamba)

Entrevistada: Sra. Rosa Tambi

Edad: 45

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 33 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 12 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de oca con dulce.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Uso ingredientes frescos y son de esta zona.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No, en otro momento.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La olla de barro. Y la bisha (cucharon de madera).

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Pienso que nos a los pueblos.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

La colada morada, en los finados del dos de noviembre día de los difuntos donde se reúnen familiares para compartir.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Pienso que es la mejor manera de mantenerse saludable, consumir los granos producidos aquí en la comunidad.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Porque prefieren comer comidas muy procesadas y rápidas.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Comidas con mucha sazón y muy procesados.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, por qué sería bonito tener un libro con recetas tradicionales.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Pienso que el locro de melloco.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

No recuerdo.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí por ejemplo las habas calpu.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos de temporada.

6.3.10. Entrevistada # 10: Sra. Zoila Casco, ama de casa

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha: 13/12/2024

Hora: 17h00

Lugar: La Esperanza (Chirihuasi)

Entrevistada: Sra. Zoila Casco

Edad: 50

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 40 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 10 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Habas calpu.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Uso ingredientes son de esta zona.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No sería una técnica, pero para hacer las habas calpu se deja remojando las habas tostadas la noche anterior.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

Solo la batea de madera y la callana(tiesto) para tostar las habas.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa. Y hasta ahora algunos preservamos esa tradición porque es necesario para cocinar productos o granos secos.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Creo que da identidad a nuestros pueblos kichwa.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

El champús se prepara en las festividades como los matrimonio primeras comuniones etc.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Creo que en lo personal comer saludablemente nos da más años de vida y nos mantiene fuertes

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Porque quieren comer comida chatarras.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Ahora existen las famosas ollas a presión que hacen que sea más rápido la cocción.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque así nunca se perderían nuestra comidas y productos tradicionales.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

No recuerdo en este momento.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

Creo que sería el loco de zambo.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Principalmente granos frescos y secos.

6.3.11. Entrevistada # 11: Sra. Aurora Carlosama, guía turístico

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha:14/12/2024

Hora: 8h00

Lugar: La Esperanza (Chirihuasi)

Entrevistada: Sra. Aurora Carlosama

Edad: 52

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 40 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 12 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

El cuy asado al carbón.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Productos locales principalmente que sean frescos.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

Si, por ejemplo, sería como se hace el cuy al carbón se adoba el cuy el día anterior y se deja marinando en condimentos y se le introduce en un palo especial y se pone al carbón.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No recuerdo una técnica en especial.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

Palo para asar el cuy, el pondo para hacer la chicha de jora.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa. La mayoría de casas de la comunidad cuentan con uno.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Atrae clientes extranjeros que quieren probar nuevas experiencias.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

Como tal no sería un plato, pero hay una tradición que para un matrimonio la gente hace el pan en horno a leña 2 días completos.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Creo que es una fuente de salud y bienestar ya que se consume productos frescos.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Los padres ya no le preparan las comidas ancestrales, y están acostumbrando a comer comidas muy procesado.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Pienso que desde la llegada de los electrodomésticos hay otras alternativas de preparar las comidas.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, porque así no se perderían las recetas ancestrales.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No, por el momento.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Pienso que no han desaparecido en su totalidad, ningún plato.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

Puede ser las ocas.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí, uno de ellos sería, habas calpu.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madrastra.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos de la zona.

6.3.12. Entrevistada # 12: Sra. María Iles, ama de casa.**Entrevistador:** Darwin Ichau**Fecha:**14/12/2024**Hora:** 10h00**Lugar:** La Esperanza (Paniquindra)**Entrevistada:** Sra. María Iles**Edad:** 58**Tiempo de experiencia en la cocina tradicional:** 44 años**1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?**

Desde los 14 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Habas con choclo y habas tiernas.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Granos frescos recién cosechados de mis terrenos.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

Por el momento no.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La olla de barro principalmente.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

No tengo muy en claro eso.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

Sería el cuy asado que se da en los matrimonios.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Les da fuerzas comer granos.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Creo que por la forma de preparar y por no tener condimentos.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Ya no usan la tulpa.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí, para tener y poder recordar a nuestros hijos.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

Si, podría ser antes comíamos los cuzos con el tostado cuando íbamos a los campos a trabajar cogíamos cuzos y lavábamos y se freía con manteca de res.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

No recuerdo, pienso que todo existe aún.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

La mashua.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí. El jacu api (colada de machica).

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos frescos y secos sin químicos.

6.3.13. Entrevistada # 13: Sra. Alicia molina, costurera.

Entrevistador: Darwin Ichau

Fecha:14/12/2024

Hora: 11h00

Lugar: La Esperanza (La Florida)

Entrevistada: Sra. Alicia Molina

Edad: 52

Tiempo de experiencia en la cocina tradicional: 40 años

1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?

Desde los 12 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de trigo pelado.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Granos locales y productos adicionales como la panela y especias.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

Por el momento no.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

Pelar el trigo en piedra.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La piedra de pelar granos, la batea de madera.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tupa siempre.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Pienso que atrae a los turistas.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

Un ejemplo sería cuando hay un funeral las personas preparan la colada de trigo pelado para compartir.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

No tengo en cuenta eso.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Porque prefieren comer comidas en restaurantes.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Usan demasiado condimento procesado.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Creo que no hay un plato extinto por completo.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

No recuerdo.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos.

6.3.14. Entrevistada # 14: Sra. Gladis Túquerres, costurera.**Entrevistador:** Darwin Ichau**Fecha:**14/12/2024**Hora:** 13h00**Lugar:** La Esperanza (Chirihuasi)**Entrevistada:** Sra. Gladis Túquerres**Edad:** 50**Tiempo de experiencia en la cocina tradicional:** 40 años**1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?**

Desde los 10 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Habas calpu.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Granos locales.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No en otra ocasión.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No existe muchas técnicas en la cocina tradicional.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La callana (tiesto) la cuchara de madera.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Las comidas tradicionales son una manera de mantener la unión de la parroquia en un solo sentir.

9. **¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?**

El champús en la mayoría de las fiestas.

10. **¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?**

Es una manera de mantener en comunidad y unión de las comunidades.

11. **¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?**

Porque quieren comer comidas rápidas.

12. **¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?**

La manera de cocinar cambio de ollas de barro por las de aluminio.

13. **¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?**

Sí. Por qué así podemos mantener nuestra identidad.

14. **¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?**

No.

15. **¿Qué platos había antes que han desaparecido?**

Aún existen todos los platos, pero no es muy común.

16. **¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?**

No recuerdo.

17. **¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?**

Sí.

18. **¿Quién le enseñó a cocinar?**

Mi madre.

19. **¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?**

Productos locales como granos frescos y secos.

6.3.15. Entrevistada # 15: Sra. Transito Simbaña, comerciante.**Entrevistador:** Darwin Ichau**Fecha:**14/12/2024**Hora:** 16h00**Lugar:** La Esperanza (San Clemente)**Entrevistada:** Sra. Transito Simbaña**Edad:** 56**Tiempo de experiencia en la cocina tradicional:** 39 años**1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?**

Desde los 17 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

El yahuarlocro.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Productos locales como granos frescos y hiervas

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

Si para la preparación del yahuarlocro usamos las vísceras de la oveja.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La cuchara de madera y la olla de barro.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

La unión de las comunidades.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

El mote con honrado.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

La comida nos une como pueblos.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Porque quieren comer solo comida chatarra.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Las formas de preparar los alimentos, ahora usan mucho condimento.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí. Por qué sería bonito tener un libro con recetas ancestrales en nuestras casas.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Aún existen todos.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

No recuerdo.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos secos y frescos y verduras.

6.3.16. Entrevistada # 16: Sra. Pastora Ichau, panadera.**Entrevistador:** Darwin Ichau**Fecha:**15/12/2024**Hora:** 13h00**Lugar:** La Esperanza (Rumipamba)**Entrevistada:** Sra. Pastora Ichau**Edad:** 60**Tiempo de experiencia en la cocina tradicional:** 45 años**1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?**

Desde los 15 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de morocho.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Muchos de los productos y granos que se usa para las preparaciones de los platos son de la zona.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La cuchara de madera y la olla de barro, la callana (tiesto).

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

No tengo en claro esto.

9. **¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?**

El champús en matrimonios.

10. **¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?**

Como una fuente saludable para las familias.

11. **¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?**

Pienso porque quieren probar cosas muy elaboradas.

12. **¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?**

Las técnicas nuevas.

13. **¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?**

Sí. Por qué así pueden preservar las comidas ancestrales.

14. **¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?**

No.

15. **¿Qué platos había antes que han desaparecido?**

Aún existen todos.

16. **¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?**

No recuerdo.

17. **¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?**

Sí.

18. **¿Quién le enseñó a cocinar?**

Mi madre.

19. **¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?**

Granos secos y verduras del campo como el nabo.

6.3.17. Entrevistada # 17: Sra. Juana Ichau, comerciante.**Entrevistador:** Darwin Ichau**Fecha:**15/12/2024**Hora:** 14h00**Lugar:** La Esperanza (Rumipamba)**Entrevistada:** Sra. Juana Ichau**Edad:** 65**Tiempo de experiencia en la cocina tradicional:** 54 años**1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?**

Desde los 11 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de zambo.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Siempre granos que produzco aquí en mi casa.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La cuchara de madera, la olla de barro.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Es un el parte principal en cada celebración de las fiestas.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

La fanesca en la semana santa.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Como una manera de preservar las comidas ancestrales y demostrar a nuestros jóvenes.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Creo porque no quieren dedicar tiempo a preparar las comidas ya que llevan mucho tiempo.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Las técnicas nuevas y elaboradas.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí. Por qué así pueden preservar las comidas ancestrales.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Aún existen todos.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

No recuerdo.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos frescos propias de la comunidad.

6.3.18. Entrevistada # 18: Sra. Marlene Pastaz, comerciante.**Entrevistador:** Darwin Ichau**Fecha:**15/12/2024**Hora:** 16h00**Lugar:** La Esperanza (Rumipamba)**Entrevistada:** Sra. Marlene Pastaz**Edad:** 55**Tiempo de experiencia en la cocina tradicional:** 47 años**1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?**

Desde los 8 años

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de morocho pelado, colada de trigo.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Lo que uso es productos frescos producidos aquí en casa.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La cuchara de madera.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Impulsa el turismo comunitario.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se preparen en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

La colada morada en finados de día de difuntos.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Como una identidad de la cultura que tenemos.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Por qué quieren probar nuevas comidas internacionales.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Los electrodomésticos cambiaron mucho la manera de preparar los alimentos.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí. Para poder tener uno en mi casa y compartir con mis hijos y nietos.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Aún existen todos.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

Pienso que la oca.

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí. Un ejemplo sería buda api (colada de harina de maíz).

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

La mayoría de mis antepasados y mis padres consumían granos y carnes secas al sol.

6.3.19. Entrevistada # 19: Sra. Blanca Ipiales, ama de casa.**Entrevistador:** Darwin Ichau**Fecha:**15/12/2024**Hora:** 17h00**Lugar:** La Esperanza (El Abra)**Entrevistada:** Sra. Blanca Ipiales**Edad:** 53**Tiempo de experiencia en la cocina tradicional:** 38 años**1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?**

Desde los 15 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Papas con cascara y mellocos.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Usamos papas y granos recién cosechados que son de aquí mismo.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La olla de barro es lo más común.

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tupa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Atrae a extranjeros.

9. ¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?

El honrado la mayoría de veces se brinda casi en todas las fiestas.

10. ¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?

Sería como la preservación de nuestra identidad y adueñarnos de las recetas.

11. ¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?

Puede ser el cambio de dietas ya que muchos jóvenes en esta actualidad se dejan llevar por la vanidad.

12. ¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?

Ya no es muy común usas productos naturales, sino que pre elaborados.

13. ¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?

Sí.

14. ¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?

No.

15. ¿Qué platos había antes que han desaparecido?

Aún existen todos.

16. ¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?

Pienso que el chocho ya no es muy común aquí en las comunidades

17. ¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?

Sí. Un ejemplo sería la pacha manga.

18. ¿Quién le enseñó a cocinar?

Mi madre.

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

La mayoría de veces consumían y consumimos granos secos y frescos.

6.3.20. Entrevistada # 20: Sra. Yolanda Criollo, costurera.**Entrevistador:** Darwin Ichau**Fecha:**16/12/2024**Hora:** 10h00**Lugar:** La Esperanza (Chirihuasi)**Entrevistada:** Sra. Yolanda Criollo**Edad:** 45**Tiempo de experiencia en la cocina tradicional:** 34 años**1. ¿Desde cuándo empezó a cocinar para su familia?**

Desde los 11 años.

2. ¿Cuáles son los platillos más tradicionales que prepara en su casa?

Colada de arroz de cebada, colada de oca.

3. ¿Qué ingredientes usa para preparar estos platillos? ¿Son de la zona?

Siempre se usa productos de la zona tales como granos y especias.

4. ¿Podría compartir con nosotros cómo se prepara un platillo típico de la parroquia?

No.

5. ¿Hay alguna técnica especial que use para preparar estos platillos?

No.

6. ¿Qué utensilios tradicionales usa cuando cocina? ¿Cómo los utiliza?

La callana (tiesto) y cucharon de madera (bisha).

7. ¿Cómo era la forma de cocinar hace muchos años, antes de que existieran las cocinas modernas?

En la tulpa.

8. ¿Qué papel juega la comida en las fiestas y celebraciones de la parroquia?

Es una parte muy importante ya que se comparte con todos en la fiesta y celebraciones y se comparte nuevas experiencias.

9. **¿Cuáles platillos se preparan que solo se prepare en ciertas festividades o eventos especiales? ¿Nos puede decir qué comida se prepara en qué fiesta?**

La sopa de uchu jacu (sopa de harina de maíz) con carne de res.

10. **¿Cómo influye la comida típica en la vida diaria de las personas en la parroquia?**

Como una fuente de salud y bienestar ya que no contienen nada de químicos.

11. **¿Por qué cree que las nuevas generaciones están perdiendo el interés por las recetas tradicionales?**

Puede ser por que optan por comer en la calle las comidas rápidas como salchipapas y hamburguesas.

12. **¿Qué cambios ha notado en la forma de cocinar con los años?**

Lo más común que podemos ver es que la incorporación de refritos para la preparación y condimentos muy procesados y enlatados.

13. **¿Le gustaría que se hiciera un libro con las recetas tradicionales de la parroquia? ¿Por qué?**

Sí porque podemos ayudar y enseñar a las demás personas y dar a conocer al mundo las preparaciones ancestrales de la parroquia.

14. **¿Hay alguna historia o recuerdo especial relacionado con la comida que le gustaría compartir?**

Sí, pero no puedo compartir en este momento.

15. **¿Qué platos había antes que han desaparecido?**

Aún existen todos.

16. **¿Qué alimentos había antes que han desaparecido?**

Pienso que las ocas y las mashuas.

17. **¿Sabe usted los nombres kichwa de los platos?**

No.

18. **¿Quién le enseñó a cocinar?**

Mi madre

19. ¿Qué alimentos consumían sus padres y antepasados?

Granos y vegetales de la zona y carne de res secado al sol.

6.4. Resultados de las entrevistas

Estos son los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a mujeres adultas de la parroquia de La Esperanza -Ibarra de manera presencial, in situ ofrecen una valiosa perspectiva sobre el patrimonio alimentario ancestral local y propias de la comunidad. A través de las narrativas compartidas por las mujeres participantes en estas entrevistas, se destacó la riqueza y diversidad de los saberes culinarios transmitidos de generación en generación dentro de las comunidades.

Las mujeres entrevistadas expresaron un profundo sentido de identidad y la unión con los alimentos tradicionales de la parroquia, mencionando recetas familiares que han perdurado en el tiempo a pesar de la innovación en la manera de preparar, muchas de las cuales tienen un fuerte vínculo con la agricultura local, como el maíz, la papa, el fréjol y otros productos propios de las comunidades. Estas recetas no solo son parte del legado cultural, sino que también se consideran un medio de fortalecimiento de los lazos familiares y comunitarios.

En las historias que nos comparten, las participantes mencionaron la importancia de mantener vivas estas tradiciones a pesar de los cambios sociales y económicos que afectan actualmente a las comunidades. Además, algunas mujeres compartieron sus esfuerzos por enseñar a las nuevas generaciones sobre la preparación de estas recetas tradicionales, asegurando que el conocimiento culinario no se pierda. Sin embargo, también se señalaron desafíos relacionados con la preservación de estos saberes, como la escasa disponibilidad de ciertos ingredientes tradicionales y la creciente preferencia por alimentos procesados y muy elaborados que actualmente existen en el mercado. En general, los resultados reflejan una fuerte conexión de las mujeres de La Esperanza con su patrimonio alimentario, así como el reconocimiento de su valor cultural y su papel en la identidad de la parroquia.

6.5. Análisis general de las entrevistas

En el análisis cruzado de las entrevistas realizadas (códigos E1-E20), se identificaron patrones y diferencias relevantes en las respuestas de los entrevistados respecto a la tradición culinaria en la parroquia de la Esperanza.

Desde cuándo empezaron a cocinar para sus familias

La mayoría de los entrevistados (E1, E2, E3, E6, E10) comenzaron a cocinar desde edades tempranas, oscilando entre los 8 y 15 años. Esto refleja una tradición de aprendizaje temprano en el núcleo familiar, transmitida principalmente por las madres o abuelas (E5, E8, E9). Unos pocos mencionaron comenzar más tarde debido a circunstancias personales o culturales (E4, E15).

Platillos tradicionales preparados en casa

Existe una diversidad considerable en los platillos mencionados. Entre los más destacados están la sopa de quinua (E1), colada de trigo pelado (E4, E13), habas calpu (E10, E14), y cuy asado (E11). También se mencionaron alimentos específicos para festividades, como el champús en matrimonios (E16) y colada morada en el Día de los Difuntos (E9, E18).

Ingredientes y su origen

De forma unánime, los entrevistados destacaron el uso de productos locales y frescos, como: maíz, habas, trigo, melloco, papas, ocas, cebada, quinua, fréjol (E2, E12) y especias como canela, anís de campo, (E20). Esto denota una fuerte conexión con la tierra y la autosuficiencia alimentaria en la comunidad.

Técnicas y utensilios tradicionales

Aunque la mayoría afirma no utilizar técnicas especiales, mencionan prácticas como remojar habas tostadas (E10) o pelar trigo con piedras (E13). Entre los utensilios destacados están la callana (tiesto) (E8, E14) y ollas de barro (E5, E12), que preservan sabores tradicionales.

Cambios en la forma de cocinar

Se identificó una transición significativa de métodos tradicionales, como el uso de la tulpá (fogón de leña), hacia electrodomésticos modernos como cocinas a inducción (E4, E17). Los cambios en ingredientes y condimentos también reflejan una influencia externa creciente (E19).

Papel de la comida en celebraciones

La comida tradicional se percibe como un eje de unión social y cultural (E6, E10), y también como un atractivo turístico (E11, E18). Los entrevistados resaltaron que ciertos platos, como la fanesca (E17) y la sopa de uchu jacu (E20), tienen un valor ceremonial.

Desinterés de las nuevas generaciones

Una preocupación recurrente es la pérdida de interés de los jóvenes en la cocina tradicional, atribuida al auge de comidas rápidas y procesadas (E7, E15). Algunos mencionan la falta de tiempo o el cambio de prioridades en la dieta (E12, E18).

Propuesta de un libro de recetas

Un consenso casi unánime sugiere que un libro sería una herramienta invaluable para preservar las recetas tradicionales y transmitir las a las nuevas generaciones (E1, E14, E20).

Platos y alimentos desaparecidos

Las entrevistadas reportaron la desaparición gradual de platos como el locro de oca (E1, E9) y el locro de zambo (E10), así como de alimentos como mashua (E3, E12) y oca roja (E2). Sin embargo, otros consideran que algunos platos y productos simplemente han disminuido su frecuencia de preparación (E7, E15).

Los datos revelan una fuerte tradición culinaria en la parroquia, transmitida principalmente de madres a hijos desde edades tempranas. Los platillos más representativos incluyen: la colada de trigo pelado, las habas calpu, etc. Preparados con productos locales frescos.

Aunque muchas de las mujeres entrevistadas no destacan técnicas especiales, mencionan utensilios tradicionales como la callana (tiesto), la bisha (cucharon de madera) las ollas de

barro. Se observa una transición de métodos tradicionales, como el uso de la tulpa, hacia el empleo de electrodomésticos modernos.

La comida juega un papel importante en las celebraciones, uniendo comunidades y atrayendo turistas. Sin embargo, preocupa el desinterés de las nuevas generaciones por las recetas tradicionales, atribuido al auge de las comidas rápidas y procesadas. Los entrevistados consideran que la creación de un libro de recetas podría preservar este patrimonio culinario. También se identifican platos y alimentos que han desaparecido o son menos comunes, como el locro de oca y la mashua, reflejando cambios en la dieta y las prácticas culinarias de la comunidad.

6.6. Propuesta

Con los hallazgos de las entrevistas se procedió a diseñar un recetario que contiene 12 recetas las cuales tienen un papel predominante, y en algunos casos se incluyen recetas de platos que poco a poco se consumen menos dentro de la comunidad. El recetario se diseñó con la herramienta CANVA con su versión 2024. El recetario está dividido como se menciona a continuación:

- Portada
- Presentación
- Introducción
- Dedicatoria
- Índice de recetas
- Recetas
- Glosario de términos
- Contraportada

6.6.1. Portada



6.6.2. Presentación

Presentación

Bienvenidos a este recetario tradicional, un homenaje a las tradiciones culinarias de la parroquia de La Esperanza, Ibarra-Ecuador. Este documento reúne recetas ancestrales que han sido transmitidas de generación en generación, celebrando la riqueza cultural y los sabores únicos de nuestras comunidades. Cada página es una invitación a descubrir el arte de cocinar platos tradicionales, desde locros y sopas, hasta coladas y tostados, preparados con ingredientes autóctonos y un profundo respeto por la Pachamama. Más que un sencillo manual de cocina, este recetario es un puente entre la historia y el presente, recordándonos la importancia de compartir, aprender y preservar nuestras raíces.

6.6.3. Introducción

Introducción

La cocina kichwa de la Esperanza es mucho más que preparar alimentos; es una forma de unir a la familia y celebrar nuestra conexión con la naturaleza. En este recetario encontrarás recetas fáciles y deliciosas que usan ingredientes propios de la zona como el maíz, la papa, la oca, y varios productos mas los mismos que nuestras familias han usado por generaciones. Esperamos que este recetario te inspire a cocinar, compartir y mantener vivas nuestras tradiciones, recordando siempre que cada plato cuenta una historia y une corazones.

6.6.4. Dedicatoria



Dedicatoria

Dedicamos este recetario a las familias de La Esperanza, cuyo amor y esfuerzo preservan las recetas y tradiciones de nuestra tierra. Gracias por mantener vivos los sabores que nos unen y por compartir con orgullo la riqueza de nuestra cultura en cada plato.



6.6.5. Índice de recetas

Recetas Tradicionales

1. Locro de ocas
2. Habas calpu
3. Sopa de cebada
4. Sopa de Uchu jacu
5. Papas con berro
6. Tostado de tiesto
7. Colada de trigo
8. Colada de oca
9. Colada de mote
10. Colada de maíz
11. Colada de máchica
12. Colada de zambo

6.6.6. Recetas

6.6.6.1. Receta 1: Locro de ocas

LOCRO DE OCAS

Ingredientes

- 1k de ocas tiernas
- 454g de carne de res
- 500g de papa
- 1 cebolla larga
- 1 diente de ajo
- 300g de hojas de nabo
- 1 cucharada de sal



Pasos

1. Poner 4 litros de agua a hervir en una olla grande.
2. Añadir 454 g de carne de res al agua hirviendo y cocinar a fuego medio para ablandar la carne y liberar su sabor.
3. Hacer un refrito en una sartén aparte con 1 cebolla larga picada y 1 diente de ajo picado finamente, sofriéndolo hasta dorar y fraguar.
4. Pelar 1 kg de ocas tiernas, cortarlas en trozos medianos y agregarlas a la olla con la carne de res.
5. Pelar 500 g de papas, cortarlas en cubos y añadirlas a la olla.
6. Lavar y picar en trozos pequeños 300 g de hojas de nabo e incorporarlas a la olla.
7. Cocinar todo a fuego medio, removiendo ocasionalmente para mezclar bien los ingredientes. Dejar cocinar hasta lograr que las ocas, las papas y la carne estén tiernas, y obtener una textura cremosa en el locro, aproximadamente en 1 a 2 horas.
8. Agregar 1 cucharada de sal o ajustar al gusto.
9. Servir caliente este delicioso locro.



6.6.6.2. Receta 2: Habas calpu

HABAS CALPU

Ingredientes

- 454g de habas seca



Pasos

1. Colocar 454 g de habas secas en un tiesto o sartén grande y tostarlas a fuego lento durante unos minutos, moviéndolas constantemente para evitar que se quemen y realzar su sabor.
2. Hervir 5 litros de agua en una olla grande.
3. Agregar las habas tostadas al agua hirviendo y cocinar a fuego medio durante aproximadamente 2 horas, o hasta que estén tiernas y suaves.
4. Servir las habas cocidas tal cual o acompañarlas con un poco de sal al gusto.



6.6.6.3. Receta 3: Sopa de cebada

SOPA DE CEBADA

Ingredientes

- 200g de arroz de cebada
- 454g de papa
- 454g costilla de res
- 300g de col
- 1 diente de ajo
- 1cebolla larga
- 1cucharada de sal



Pasos

1. Calentar 6 litros de agua en una olla grande hasta que hierva.
2. Añadir 200 g de arroz de cebada al agua hirviendo, removiendo ocasionalmente para hacer espuma y eliminar residuos.
3. Agregar 454 g de costilla de res a la olla y cocinar durante unos minutos.
4. Pelar y cortar 454 g de papas en trozos medianos. Trocear 300 g de col y añadirlos a la olla.
5. Picar finamente 1 cebolla larga y 1 diente de ajo e incorporarlos a la olla para dar sabor.
6. Cocinar todo a fuego medio durante aproximadamente 2 horas, removiendo ocasionalmente para mezclar bien los ingredientes.
7. Agregar 1 cucharada de sal o ajustar al gusto.
8. Servir la sopa caliente.



6.6.6.4. Receta 4: Sopa de uchu jacu

SOPA DE UCHU JACU

Ingredientes

- 115g de harina de uchu jacu
- 454g de carne de borrego
- 600g de papa
- 454g de mote
- 1 cebolla larga
- 1 cucharada de sal



Pasos

1. Calentar 4 litros de agua en una olla grande.
2. Cocinar la carne de borrego agregando 454 g de carne al agua caliente y cocinando a fuego medio hasta que esté tierna.
3. Mezclar 115 g de harina de uchu jacu en una taza de agua tibia, disolver bien para evitar grumos y agregar esta mezcla a la olla con la carne, revolviendo constantemente para que no se pegue.
4. Pelar y cortar 600 g de papa en trozos, añadirlas a la olla y cocinar hasta que estén suaves.
5. Incorporar 454 g de mote previamente cocido, mezclar bien para integrar los ingredientes.
6. Picar finamente 1 cebolla larga, sofreír en un poco de aceite y agregar a la sopa para realzar el sabor.
7. Cocinar todo durante 40 minutos, removiendo ocasionalmente para evitar que se pegue.
8. Añadir 1 cucharada de sal o ajustar al gusto.
9. Disfrutar de esta sopa espesa y sabrosa.



6.6.6.5. Receta 5: Papas con berro

PAPAS CON BERRO

Ingredientes

- 1k de berro fresco
- 454g de papa
- 90g de mapa wira
- 1 cucharada de sal
- 1 cebolla larga



Pasos

1. Lavar bien 1 kg de berro fresco y 454 g de papas.
2. Cocinar las papas con cáscara en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernas. Una vez cocidas, pelar y cortar en trozos medianos.
3. Cocinar el berro en otra olla con agua hirviendo durante 30 minutos. Retirar del fuego, escurrir bien el agua y exprimir para eliminar el exceso de líquido.
4. Derretir 90 g de mapa wira en una sartén grande o utilizar aceite vegetal como alternativa. Añadir 1 cebolla larga picada finamente y sofreír hasta dorar.
5. Agregar las papas cocidas y el berro exprimido a la sartén. Mezclar bien para que absorban los sabores del refrito.
6. Añadir 1 cucharada de sal o ajustar al gusto, mezclar nuevamente y cocinar por unos minutos más para integrar los sabores.
7. Servir como plato principal, acompañado con tostado si se desea.



6.6.6.6. Receta 6: Tostado de tiesto

TOSTADO DE TIESTO

Ingredientes

- 1 libra de maíz
- 1/2 cucharada de sal
- 60ml de agua



Pasos

1. Colocar 1 libra de maíz en un tiesto o sartén de fondo grueso y tostar a fuego lento durante 20 minutos, removiendo constantemente para evitar que se queme y asegurar que se dore uniformemente.
2. Mezclar 60 ml de agua con 1/2 cucharada de sal en un recipiente, disolver bien la sal.
3. Retirar el maíz del tiesto y, mientras esté caliente, rociar el agua salada sobre los granos, mezclar para distribuir el sabor de manera uniforme.
4. Cubrir el maíz con un paño limpio y dejar reposar unos minutos para que absorba el sabor.
5. Servir el maíz tostado como aperitivo o acompañamiento de platos tradicionales.



6.6.6.7. Receta 7: Colada de trigo pelado

COLADA DE TRIGO PELADO

Ingredientes

- 150g de trigo pelado
- 1 ramita de canela
- 40g de anís de campo
- 1 panela



Pasos

1. Dejar 150 g de trigo pelado en remojo durante 5 horas para ablandarlo y facilitar su cocción.
2. Calentar suficiente agua en una olla grande y agregar el trigo previamente remojado y escurrido.
3. Cocinar a fuego medio, removiendo constantemente para evitar que se pegue al fondo, hasta que el agua hierva.
4. Incorporar una ramita de canela y 40 g de anís de campo para aromatizar la colada. Continuar cocinando hasta que el trigo esté suave y el líquido haya espesado ligeramente.
5. Rallar o trocear una panela y agregar al gusto, revolviendo hasta que se disuelva por completo.
6. Disfrutar de esta deliciosa colada.



6.6.6.8. Receta 8: Colada de oca

COLADA DE OCA

Ingredientes

- 1k de ocas endulzadas al sol
- 1 litro de leche entera
- 1 panela



Pasos

1. Limpiar bien las ocas endulzadas al sol y cortar los extremos. Luego, picar en cubos pequeños.
2. Calentar 4 litros de agua en una olla grande hasta que esté tibia.
3. Agregar las ocas picadas al agua tibia y cocinar a fuego alto durante 30 minutos, o hasta que estén suaves y la mezcla tenga una consistencia cremosa.
4. Incorporar 1 litro de leche entera a la preparación, remover para integrar bien los ingredientes.
5. Rallar o trocear una panela y agregarla a la colada, revolver hasta que se disuelva por completo.
6. Disfrutar de esta bebida tradicional, acompañar con pan o tortillas si se desea.



6.6.6.9. Receta 9: Colada de mote

COLADA DE MOTE

Ingredientes

- 220g de harina de mote
- 1litro de leche entera
- 1 ramita de canela
- 1 panela



Pasos

1. Mezclar 220 g de harina de mote con 3 litros de agua fría en una olla grande.
2. Llevar la mezcla al fuego y cocinar durante 35 minutos a fuego medio, remover constantemente para evitar que se pegue al fondo de la olla.
3. Añadir una ramita de canela a la colada mientras se cocina para darle un aroma cálido y delicioso.
4. Cuando la colada haya espesado, incorporar 1 litro de leche entera y mezclar bien hasta lograr una consistencia uniforme.
5. Trocear o rallar una panela y agregarla a la mezcla, revolver hasta que se disuelva por completo.
6. Servir la colada caliente y disfrutar.



6.6.6.10. Receta 10: Colada de maíz

COLADA DE MAÍZ

Ingredientes

454g de harina de maiz reventado

1 litro de leche entera

1 panela



Pasos

1. Mezclar 454 g de harina de maíz reventado con 4 litros de agua fría en una olla grande.
2. Llevar la mezcla al fuego y remover constantemente hasta que hierva para evitar que se formen grumos.
3. Cocinar a fuego medio durante 30 minutos, remover de vez en cuando para evitar que se pegue.
4. Añadir 1 litro de leche entera a la colada y mezclar bien hasta obtener una consistencia uniforme.
5. Trocear o rallar una panela y agregarla a la olla, revolver hasta que se disuelva por completo.
6. Disfrutar de esta bebida espesa y dulce.



6.6.6.11. Receta 11: Colada de máchica

COLADA DE MÁCHICA

Ingredientes

120g de harina de cebada
1/2 litro de leche entera
1 ramita de canela
1/2 panela



Pasos

1. Mezclar 120 g de harina de máchica (cebada tostada) con 2 litros de agua fría en una olla grande, asegurarse de disolver bien para evitar grumos.
2. Llevar la olla al fuego y cocinar durante 30 minutos, remover constantemente para evitar que se pegue al fondo.
3. Incorporar una ramita de canela para aromatizar la colada mientras se cocina.
4. Una vez que la mezcla haya espesado ligeramente, agregar 1/2 litro de leche entera y mezclar bien.
5. Trocear o rallar 1/2 panela y agregarla a la olla, revolver hasta que se disuelva por completo.



6.6.6.12. Receta 12: Colada de zambo

COLADA DE ZAMBO

Ingredientes

- 1 zambo maduro mediano
- 1 litro de leche entera
- 60g de harina de maíz tostado
- 1 panela



Pasos

1. Pelar y cortar el zambo maduro en pedazos medianos.
2. Colocar los trozos de zambo en una olla grande con 2 litros de agua y cocinar a fuego alto durante 1 hora, hasta que el zambo esté completamente suave.
3. Mientras el zambo se cocina, mezclar 60 g de harina de maíz tostado con 1 litro de leche entera.
4. Una vez que el zambo esté suave, agregar la mezcla de maíz y leche a la olla, revolver constantemente para evitar grumos.
5. Añadir una panela rallada o troceada a la olla, revolver hasta que se disuelva por completo.

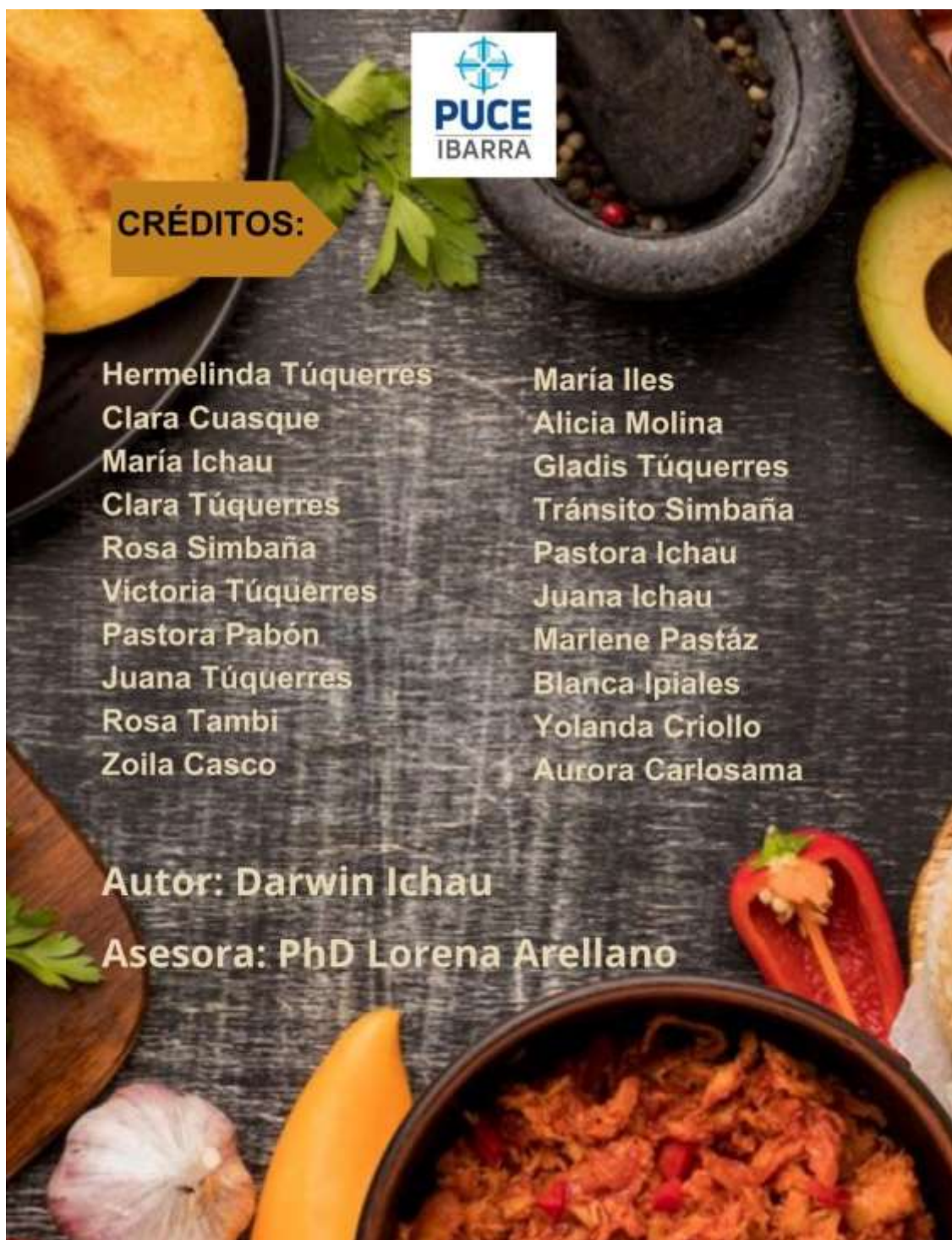


6.6.7. Glosario de términos

Glosario de términos

- **Callana:** palabra kichwa que traducido al español quiere decir "tiesto".
- **Grumos:** Bolitas pequeñas que se forman al mezclar mal algo líquido con sólido.
- **Rallar:** Desmenuzar algo en trocitos pequeños usando un rallador.
- **Trocear:** Cortar algo en pedazos más pequeños.
- **Aromatizar:** Darle buen olor o sabor a algo, normalmente con especias o hierbas.
- **Remojar:** Dejar algo en agua o líquido para ablandarlo.
- **Tostar:** Calentar algo hasta que quede crujiente o dorado.
- **Bisha:** Utencillo ancestral de madera
- **Consistencia:** La textura o espesor de algo, como si es líquido, espeso o sólido.
- **Disolver:** Mezclar algo sólido en un líquido hasta que desaparezca por completo.

6.6.8. Contraportada



7. CONCLUSIONES

- Las recetas tradicionales de La Esperanza, como la colada de morocho y el loco de oca, usan ingredientes locales como el maíz y la mashua, reflejando la conexión de la comunidad con su cultura y entorno.
- La globalización y la urbanización han reemplazado métodos y productos tradicionales, pero la comunidad sigue esforzándose por preservar su herencia culinaria.
- La pérdida de biodiversidad y el desuso de ingredientes nativos como la mashua y la oca ponen en peligro las recetas tradicionales, especialmente por el poco interés de las nuevas generaciones.
- Documentar recetas, crear recetarios bilingües y promover el turismo gastronómico puede rescatar las tradiciones, fortalecer la cultura local y fomentar el cultivo de productos nativos.
- Las recetas como la sopa de quinua, el champús y la colada de uchu jacu son parte del patrimonio alimentario, destacándose por unir a la comunidad en festividades y tradiciones culturales.
- Ingredientes autóctonos como el maíz, el melloco y las ocas enfrentan riesgos de desaparición debido a la pérdida de biodiversidad y la reducción de su cultivo.
- Valorar el recetario tradicional puede impulsar el turismo y fortalecer la economía local, utilizando la gastronomía para promover un desarrollo sostenible y cultural.

8. RECOMENDACIONES

- La academia debe fomentar estudios e investigaciones sobre la gastronomía tradicional de La Esperanza, promoviendo la documentación de recetas y su incorporación en programas educativos para fortalecer la identidad cultural de la comunidad.
- Las políticas de preservación del patrimonio culinario, incentivando el uso de ingredientes autóctonos y brindando apoyo a iniciativas que promuevan la cocina tradicional en ferias y eventos comunitarios.
- Se aconseja a la comunidad y a las familias rescatar y transmitir las técnicas y conocimientos culinarios tradicionales, organizando encuentros intergeneracionales donde los adultos enseñen a los jóvenes la preparación de platos ancestrales.
- Los centros de investigación deben generar estudios sobre la pérdida de biodiversidad y su impacto en la cocina local, promoviendo estrategias de revalorización y conservación de cultivos tradicionales.
- Las autoridades deben establecer programas de reactivación agrícola para fomentar el cultivo de productos autóctonos como la mashua y la oca, brindando incentivos a los productores locales y garantizando su comercialización.
- El sector turístico y las autoridades deben incluir la gastronomía de La Esperanza en sus estrategias de desarrollo, creando rutas gastronómicas y eventos que resalten la riqueza culinaria de la parroquia.
- El público en general debe valorar y consumir productos locales, apoyando el comercio comunitario y participando en actividades de difusión gastronómica para contribuir a la preservación del patrimonio alimentario de La Esperanza.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Andrade Vallejo, J. R. (2024). *Patrimonio alimentario y su desarrollo en el turismo comunitario del cantón Guano*. Dspace UNACH.
<http://dspace.unach.edu.ec/jspui/bitstream/51000/14041/1/Andrade%2C%20J.%20%282024%29.%20An%C3%A1lisis%20de%20contenidos%20documentales%20en%20el%20proceso.pdf>
- Arellano S. (2020). *El ají, patrimonio alimentario andino y su aporte al desarrollo turístico: caso de estudio en Ibarra-Ecuador*. Academia.edu. <https://dugi-doc.udg.edu/handle/10256/14781>
- Castañeda, A. (2022). *Diseño de un recetario a base de amaranto en la comunidad de Zuleta, Imbabura*. PUCE.
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/633f69bf-b561-42c0-8722-19c91b91b48d/content>
- Barral, O. P. (2022). *Modelo de gestión empresarial para el patrimonio alimentario*. Dialnet.unirioja.es. <https://doi.org/10.18800/contabilidad.202201.006>
- Barreno, A. (2024). *Reflexiones sobre la gestión del patrimonio cultural inmaterial de Imbabura*.
<https://revistas.patrimoniocultural.gob.ec/ojs/index.php/PCI/issue/view/34/28>
- Borras Rhodes, D., & Cifre Borràs, J. (2022). *Reflexiones en torno a la revalorización del patrimonio alimentario marítimo pesquero de Mallorca: la exposición temporal “Del mar a la taula”*. Riunet.upv.es. <https://riunet.upv.es/handle/10251/184769>
- Caiza Jetacama, J. C. (2022). *Uso gastronómico del ají (capsicum annum) a través de un recetario*. Repositorio PUCE.
<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/44352>
- Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación (Código Ingenios). (2016). *Registro Oficial Suplemento No. 899*. Quito, Ecuador. Disponible en: <https://www.fao.org/faolex/results/details/es/c/LEX-FAOC212265/>
- Convenio sobre la Diversidad Biológica. (1992). *Tratado internacional adoptado en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo (Cumbre de la Tierra)*. <https://www.cbd.int/doc/legal/cbd-es.pdf>
- Córdova Navarrete, A. J. (2024). *Patrimonio alimentario ecuatoriano: revalorización del taxo a través de una gama de cócteles*. Repositorio PUCE.
<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/44534>
- García Olivares, GJ (2021). *Lo inmaterial en el museo: Museos y patrimonio alimentario*. Riunet.upv. <https://riunet.upv.es/handle/10251/176057>

- Lema Patiño, M. A., & Rocano Orellana, J. F. (2024). *Innovaciones gastronómicas con productos nativos en Imbabura*. U Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a10c4109-1ecf-4e37-a7ef-097d799dc9d9/content>
- Mera, M. D. M. A. (2022). *Uso de alcaparras andinas en la gastronomía: gestión del patrimonio biocultural*. PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/43211>
- Moreno, E. L. T. (2022). *Rescate de las bebidas ancestrales y tradicionales mediante la elaboración de un catálogo—Caso de estudio parroquia rural La Esperanza*. PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/44395>
- Olaya Hernández, GA (2021). *La cocina tradicional de Huautla de Jiménez, Oaxaca: un recetario en los idiomas español y mazateco como alternativa para preservar el patrimonio alimentario*. Core.ac.uk. <https://core.ac.uk/download/pdf/467099015.pdf>
- Ortiz, J. (2023). *Patrimonio alimentario en los Andes: Un estudio de caso en La Esperanza, Ecuador*. <https://surl.li/jlrsku>
- Protocolo de Nagoya. (2010). *Protocolo sobre Acceso a los Recursos Genéticos y Participación Justa en los Beneficios de su Utilización*. <https://www.cbd.int/abs/doc/protocol/nagoya-protocol-es.pdf>
- Sammartino, GV (2020). *Entre olvidos, omisiones, colonialidades en lucha y paradigmas emancipatorios de los patrimonios alimentarios*. Fiocruz.br. <https://posgrado.filo.uba.ar/sites/posgrado.filo.uba.ar/files/SEMINARIO%20DOCTORADO%20ANTROPO%20ALIMENTARIA.pdf>
- UNESCO. (2003). *Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*. París: UNESCO. <https://ich.unesco.org/es/convenci%C3%B3n>
- Vázquez-Medina, JA y Medina, FX (2024). *Patrimonio alimentario, turismo y políticas públicas: Etnografías entre lo local y lo global*. https://www.researchgate.net/publication/383175903_Patrimonio_alimentario_turismo_y_politicas_publicas_Etnografias_entre_lo_local_y_lo_global

10. ANEXOS

Anexo 1

Entrevista a la Sra. María Ichau para recopilar la información de las 19 preguntas de la entrevista.



Anexo 2

Entrevista a la Sra. Clara Cuasque de 70 años de edad moradora de la comunidad de Chirihuasi, conocedora de la cocina ancestral.



Anexo 3

Entrevista a la Sra. Hermelinda Túquerres conocedora de la cocina tradicional de la parroquia de la Esperanza.

**Anexo 4**

Sra. Hermelinda Túquerres, moliendo la cebada usando un instrumento antiguo como la piedra de moler antigua.



Anexo 5

El uso de la tulpa en la parroquia de la Esperanza es muy común para los diferentes tipos de cocción de los alimentos y usado muy a menudo en las comunidades.



Anexo 6

Sra. Clara Túquerres realizando tortillas de tiesto usando un método tradicional la tulpa y el tiesto.



Anexo 7

Recolección del maíz en la comunidad de Rumipamba para la preparación de la colada de maíz.

**Anexo 8**

Colada de uchu jacu realizado para una fiesta de matrimonio.



Anexo 9

Mote pelado listo para ser cocinado en una fiesta, uno de los productos principales en la cocina tradicional.

**Anexo 10**

Mote cocinado unos de los granos principales para poder ser servido como acompañante del honrado, plato principal de las fiestas tradicionales.



Anexo 11

Sra. Cocinando la colada ancestral que es el champús y usando un método tradicional como está la tulpa y el utensilio como la (bisha).

