



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN DE EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

Catálogo de la cocina tradicional del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz-Ecuador

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

Licenciatura en Gastronomía

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

09 investigación histórica de hechos, procesos y ciencias.

Sub línea: medioambiente y dinámicas histórico- sociales

AUTORA: Valeria Fernanda Paspuel Pozo

ASESORA: Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón

IBARRA, FEBRERO DE 2024

CERTIFICACIÓN DE ASESOR

Ibarra, 14 de febrero 2024

Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón

ASESOR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes en la Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras (GESTURH), de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI); en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



(f:)

Mgs. Lorena Arellano

C.C.: 1001579802

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):



(f):

Mgs. Lorena Arellano

C.C.: 1001579802



(f):

Mgs. Gonzalo Rubio

C.C.: 1001933462



(f):

Mgs. Dayané Arroyo

C.C.: 1002949137

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo (Valeria Fernanda Paspuel Pozo), declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la 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 u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 14 de febrero 2024

f): 

Valeria Fernanda Paspuel Pozo

C.C.: 0401868302

AUTORÍA

Yo Valeria Fernanda Paspuel Pozo, portador de la cédula de ciudadanía N°0401868302, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del (los) autor (es), y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

f): 

Valeria Fernanda Paspuel Pozo

C.C.: 0401868302

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: Valeria Fernanda Paspuel Pozo, con CC:0401868302, autor del trabajo de grado intitulado: Cocina tradicional del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz, previo a la obtención del título profesional de Licenciatura en Gastronomía, en la Escuela de Gestión de Empresas Turísticas y Gastronómicas.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ibarra, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra a difundir a través del Repositorio Digital de la PUCEI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, 14 de Febrero 2024

(f.) 

Valeria Fernanda Paspuel Pozo

C.C. 0401868302

INDICE

Contenido

CERTIFICACIÓN DE ASESOR	i
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	ii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iii
AUTORÍA	iv
DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN	v
1.RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	1
2.ABSTRACT.	2
3.INTRODUCCIÓN.....	3
4.ESTADO DEL ARTE	5
4.1.Estudios internacionales	5
4.2.Estudios nacionales.....	7
4.3.Estudios locales.....	10
4.4.Marco conceptual.....	10
4.4.1.Cocina tradicional	10
4.4.2.Alta cocina tradicional	11
4.4.3.Cocina tradicional popular	11
4.4.4.Patrimonio gastronómico	12
4.4.5.Patrimonio cultural inmaterial.....	12
4.4.6.Gastronomía monástica	13
4.4.7.Técnicas culinarias	13
4.4.8.Catálogo digital	14
4.4.9.Marco legal.....	14
5.MATERIALES Y MÉTODOS	15
5.1.Tipo de Investigación.....	15
5.2.Enfoque de la investigación	15
5.3.Alcance de la investigación	15
5.4.Métodos	16
5.4.1.Inductivo-Deductivo.....	16
5.4.2.Analítico-Sintético	16
5.4.3.Método Histórico.....	16
5.5.Técnicas	17

5.5.1 Documental	17
5.5.2.Encuesta	17
5.5.3.Entrevista.....	17
5.5.4.Observación no participante.....	17
5.6.Instrumentos.....	18
5.7.Cálculo de la muestra.....	18
5.8.Procedimiento	18
5.9.Fase 1: Diseño de instrumentos de investigación	18
Técnica: Documental	18
Instrumento: Fuentes secundarias	18
Técnica: Encuesta.....	19
Instrumento.....	19
Técnica: Entrevista.....	19
Instrumento.....	19
Técnica: Observación.....	19
Instrumento.....	19
5.10.Diseño metodológico	20
6.RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
6.1.Análisis general de las encuestas	28
6.2.Resultados de las entrevistas.....	30
6.2.1.Información de los entrevistados.....	30
6.2.2.Guion de la entrevista.....	30
6.2.3.Transcripción de las entrevistas	31
6.2.4.Interpretación de las entrevistas	38
6.2.5.Análisis general de las entrevistas.....	40
6.3.Discusión	40
6.4.Propuesta.....	43
6.4.1.Catálogo	43
6.4.2.Macro localización	43
6.4.3Micro localización:.....	44
6.4.4Cantón Montúfar	45
6.4.5Parroquia la Paz.....	46
6.4.6Contenido del catálogo.....	48

6.4.7CÓDIGO QR DEL CATÁLOGO:	88
7.CONCLUSIONES	89
8.RECOMENDACIONES	90
9REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	91
10ANEXOS	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Diseño metodológico.....	20
Tabla 2 Datos de los entrevistados	30
Tabla 3 Preparaciones.....	42
Tabla 4 Preparaciones seleccionadas.....	43

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Edad	21
Figura 2	Género.....	22
Figura 3	Ocupación	22
Figura 4	Frecuencia de participación en eventos gastronómicos	23
Figura 5	Importancia de la gastronomía en la vida diaria dentro del monasterio	23
Figura 6	Cambios significativos en las recetas.....	24
Figura 7	Relación de la gastronomía del monasterio y comunidad local.....	24
Figura 8	Importancia de la gastronomía del monasterio como atractivo turístico	25
Figura 9	Frecuencia de los cambios significativos en las recetas	25
Figura 10	Importancia de la preservación de tradiciones culinarias	26
Figura 11	Existencia de documentos o registros	26
Figura 12	Método de conocimiento de las técnicas culinarias	27
Figura 13	Catálogo digital de la cocina tradicional del monasterio	27
Figura 14	Macro localización.....	44
Figura 15	Micro localización.....	45
Figura 16	Cantón Montúfar	46
Figura 17	Parroquia La Paz	47
Figura 18	Portada	49
Figura 19	Introducción	50
Figura 20	Historia caldo de gallina de campo	51
Figura 21	La olla de barro	52
Figura 22	Receta caldo de gallina	53
Figura 23	Preparación.....	54
Figura 24	Historia Seco de pollo	55
Figura 25	Receta seco de pollo.....	56
Figura 26	Preparación.....	57
Figura 27	Historia Sancocho de cerdo.....	58
Figura 28	Receta sancocho de cerdo	59
Figura 29	Preparación.....	60

Figura 30 Historia sopa de morocho	61
Figura 31 Receta sopa de pollo	62
Figura 32 Preparación.....	63
Figura 33 Receta loco de papa	64
Figura 34 Preparación.....	65
Figura 35 Receta crema de maíz	66
Figura 36 Preparación.....	67
Figura 37 Historia Mazorca de maíz	68
Figura 38 Historia molino casero	69
Figura 39 Receta humitas	70
Figura 40 Preparación.....	71
Figura 41 Historia hojas de achira.....	72
Figura 42 Receta quimbolitos.....	73
Figura 43 Preparación.....	74
Figura 44 Historia tamales.....	75
Figura 45 Receta tamales.....	76
Figura 46 Preparación.....	77
Figura 47 Historia morocho con leche	78
Figura 48 Receta morocho con leche	79
Figura 49 Preparación.....	80
Figura 50 Historia dulce de piña	81
Figura 51 Receta dulce de piña	82
Figura 52 Preparación.....	83
Figura 53 Historia el tiesto	84
Figura 54 Receta tortillas de tiesto	85
Figura 55 Preparación.....	86
Figura 56 Contra portada.....	87

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.

La presente investigación aborda en el fascinante mundo de la gastronomía monástica centrándose en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz - Ecuador. El objetivo de esta investigación es elaboración de un catálogo digital mediante las preparaciones gastronómicas elaboradas en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz. La falta de conocimiento en cuanto a la gastronomía monástica hace que esta importante cocina pase desapercibida. Este trabajo se torna importante porque busca documentar y preservar las tradiciones culinarias arraigadas en este espacio sagrado, se analizan las recetas, técnicas culinarias y la conexión entre la espiritualidad y la vida comunitaria de las monjas de dicho convento. La metodología desarrollada inicia con una investigación básica con enfoque mixto. Se aplicaron 23 encuestas y 5 entrevistas a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los hallazgos son la caracterización de doce platos de la cocina monástica, reflejados en un catálogo digital que constituye un valioso recurso que captura la esencia de la gastronomía monástica y contribuye a su difusión y reconocimiento. Se concluye que la cocina monástica encierra un cúmulo de conocimientos inexplorados que sería prudente investigar, puesto que de allí nace el rasgo de cocina barroca que permanece en la cocina tradicional ecuatoriana.

PALABRAS CLAVE. - Cocina tradicional; cocina conventual; gastronomía monástica; Gruta de la Paz; Ecuador

2. ABSTRACT.

The present investigation immerses itself in the fascinating world of monastic gastronomy, focusing on the Monastery of Santa Clara de la Gruta de la Paz - Ecuador. The objective of this research is to create a digital catalog using the gastronomic preparations made in the Monastery of Santa Clara de la Gruta de la Paz. The lack of knowledge regarding monastic gastronomy means that this interesting cuisine goes unnoticed. This work becomes important because it seeks to document and preserve the culinary traditions rooted in this sacred space, the recipes, culinary techniques and the connection between spirituality and the community life of the nuns are analyzed. The developed methodology begins with basic research with a mixed approach. 23 surveys and 5 interviews were applied through non-probable convenience sampling. The findings are the characterization of twelve dishes of monastic cuisine, reflected in a digital catalogue that constitutes a valuable resource that captures the essence of monastic gastronomy and contributes to its dissemination and recognition. It is concluded that monastic cuisine contains a wealth of unexplored knowledge that it would be prudent to investigate, since this is where the characteristic of baroque cuisine that remains in traditional Ecuadorian cuisine is born.

KEY WORDS. - - Traditional cuisine; convent kitchen; monastic gastronomy; Grotto of Peace; Ecuador

3. INTRODUCCIÓN.

La gastronomía monástica es un fascinante compendio de sabores arraigados en la tradición, la espiritualidad y la historia. Enclavada en monasterios que sirven como guardianes de antiguas recetas, esta cocina se levanta como una expresión de devoción y sencillez. Cada plato es más que una simple combinación de ingredientes; es un testimonio vivo de generaciones que han compartido la mesa en comunión. La influencia de la religión, palpable en las elecciones alimenticias y en la meticulosidad de las técnicas, añade un matiz espiritual a cada preparación. La gastronomía monástica, con sus secretos transmitidos de generación en generación, se convierte en un portal que trasciende el tiempo, llevando a quienes la saborean a un viaje sensorial que conecta el presente con las raíces profundas de la historia culinaria. El motivo de esta investigación surge del interés en explorar y preservar las ricas tradiciones gastronómicas arraigadas en los monasterios. La cocina monástica, a menudo pasada por alto, es un tesoro de conocimientos antiguos y prácticas culinarias únicas.

A pesar de la importancia de la cocina tradicional monástica, se ha detectado la siguiente problemática, la gastronomía monástica ha permanecido en gran medida desconocida para varias generaciones debido al aislamiento y la privacidad inherentes a los monasterios. La falta de difusión de sus recetas tradicionales, técnicas culinarias y costumbres ha llevado a que esta rica tradición sea subestimada por la sociedad en general. Reconociendo la importancia de la gastronomía en la transmisión de conocimientos, técnicas y tradiciones, este proyecto se propone recopilar y rescatar las recetas y costumbres a través de un “Catálogo de la cocina tradicional del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz - Ecuador. Al preservar estas prácticas gastronómicas únicas, se busca abrir una ventana a la riqueza cultural de los monasterios, promoviendo el entendimiento y la apreciación de su valioso patrimonio culinario. Ante ello surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo impacta la elaboración de un catálogo digital de las preparaciones gastronómicas del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz en la preservación y difusión de su cocina tradicional?

Este trabajo de investigación maneja dos variables; por un lado, la variable independiente se refleja en la cocina tradicional monástica se centra en el experimento; la variable dependiente por su parte es el diseño de un catálogo digital en base a los platos tradicionales del monasterio Santa Clara, son los resultados del modelo del experimento.

El presente trabajo de investigación se justifica porque se espera que este estudio proporcione un gran conocimiento en el área educativa y cultural, para compartir esta herencia con la comunidad local, investigadores, y aquellos interesados en la intersección entre la cocina tradicional monástica, por ello, se plantean los siguientes objetivos. El objetivo general pretende: la elaboración de un catálogo digital mediante las preparaciones gastronómicas elaboradas en el monasterio santa clara de la gruta de la paz, para alcanzar este objetivo, se proponen tres objetivos específicos que son: a) Enlistar los platos tradicionales que se preparan en el monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz; b) Seleccionar 12 preparaciones para documentar los procesos de elaboración de las mismas; c) Diseñar un catálogo con 12 preparaciones que se elaboran en el monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz.

La estructura de esta investigación se compone en cinco apartados; el primero desarrolla un estado del arte el cual contiene una revisión bibliográfica de estudios sobre, historia gastronomía monástica, cocina tradicional, autores que han publicado en los años 2018. a 2023. El segundo apartado se presenta la metodología destacando que es una investigación básica, con enfoque mixto y que aplico instrumentos como cuestionario, guía de entrevista y ficha de observación. Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia. En la tercera sección se presentan los resultados cuantitativos y cualitativos. Los cuantitativos se manifiestan a través de gráficos. El resultado más representativo de las encuestas es la importancia que tiene la gastronomía tradicional monástica, la importancia como atractivo turístico del lugar y como los turistas aportan la vitalidad económica, y los cualitativos a través de narrativas en base las respuestas de los entrevistados. El mayor aporte de las entrevistados fue el testimonio de la hermana Celia María Villarreal en donde dio a conocer sobre sus conocimientos culinarios y como estos aportan dentro del monasterio, dio una visión general acerca de los platos tradicionales que preparan, las abstinencias alimenticias que deben realizar y las practicas culinarias. Además, se desarrolla la discusión de resultados y en base a ello la propuesta hecha por el autor. Finalmente, se evidencia las conclusiones y recomendaciones del trabajo.

4. ESTADO DEL ARTE

En este apartado se revisaron fuentes secundarias como libros, artículos científicos, revistas, tesis de grado, páginas webs especializadas entre otros. Los temas abordados fueron: cocina tradicional, gastronomía como patrimonio cultural, gastronomía monástica, entre otros. Para llegar a estos datos se usó principalmente el buscador Google académico; además fueron útiles los repositorios de universidades. Los estudios revisados comprenden en el marco temporal del año 2019 a 2023

4.1. Estudios internacionales

Las raíces de la cocina venezolana están estrechamente relacionadas con la historia y las prácticas culinarias del Convento de San Francisco en Caracas durante el siglo XVI. Un análisis detallado de los utensilios y técnicas culinarias revela la profunda influencia que la cocina local tenía en la vida diaria de los frailes. A través de propuestas gastronómicas específicas, este espacio religioso se convirtió en un lugar donde se fusionaron sabores autóctonos y tradiciones europeas, dando forma a un legado gastronómico que persiste y enriquece la diversidad culinaria de Venezuela. La conexión entre la preparación de los anfitriones, las preferencias alimentarias de las Clarisas y la introducción de platos europeos destaca la intersección única entre cocina, religión e identidad cultural.

La influencia la gastronomía venezolana se manifiesta al examinar los utensilios y técnicas culinarias empleadas en el Convento de San Francisco en Caracas. Durante el siglo XVI, los frailes empleaban calderos cónicos para preparar guisos en grandes cantidades, resaltando ingredientes como pescado, carne de venado, cerdos domésticos, carne de res y posiblemente aves de corral. Un aspecto alimentario particular se relaciona con la dieta de las clarisas, quienes daban preferencia al trigo en lugar del maíz y la yuca. El trigo era utilizado para la elaboración de las hostias. La persistencia de estos hábitos alimentarios religiosos contribuyó a la integración de platos europeos en la gastronomía venezolana. Entre estos platos incluían sopas preparadas con guisantes, arvejas, garbanzos, habas, cebada, lentejas y arroz, condimentadas con pimienta, aceitunas, aceite de oliva, vino y pasta. (Pozo, 2022, p. 47)

Uno de los elementos distintivos de la cocina monástica venezolana es su uso de ingredientes autóctonos y la adaptación de técnicas culinarias europeas a los productos disponibles en la zona. Esto condujo a una fusión de sabores y prácticas que se reflejan en una variedad de platos emblemáticos.

En México se gestó el mestizaje culinario en los límites de los monasterios y palacios, donde las influencias gastronómicas de españoles e indígenas convergieron armoniosamente. En aquella época, los monasterios desempeñaban múltiples roles, funcionando como refugios, hospitales, centros educativos e incluso albergues. Estos centros monásticos no solo eran lugares de espiritualidad, sino también nodos vitales para la vida cotidiana. Las extensas huertas que los rodeaban no solo eran simples campos agrícolas, sino auténticos laboratorios de experimentación agrícola, donde se forjaban nuevas prácticas y técnicas que enriquecieron la diversidad de ingredientes y sabores que caracterizan a la cocina mexicana.

Las recetas y técnicas culinarias de la cocina monástica mexicana incorporan ingredientes indígenas como el maíz, el chile, el cacao y el jitomate, junto con ingredientes europeos como carne de cerdo, res y pollo, así como especias y hierbas aromáticas. Esta combinación de sabores y técnicas culinarias dio lugar a platillos emblemáticos como el mole, el pozole, el atole y el champurrado. Además de su influencia en la preparación de platos, los conventos y monasterios mexicanos también fueron conocidos por su repostería, con la elaboración de dulces tradicionales como los conservados de frutas, los camotes y los tamales de dulce. (Rio, 2022, p. 15)

La rica tradición culinaria de la gastronomía monástica es un testimonio de la influencia que ha perdurado en el tiempo, de las órdenes religiosas en la cultura y la alimentación de México. A través de generaciones, estas comunidades monásticas han preservado no solo recetas exquisitas, sino también valores intrínsecos que han dejado una marca indeleble en la identidad gastronómica del país.

México ha desempeñado un papel destacado en la historia gastronómica del país, durante la época colonial, los conventos mexicanos se convirtieron en centros de producción de exquisitos dulces y postres. Según Pedroza (2019)

Los religiosos que llegaron a Jalisco cultivaban en sus hortalizas semillas y frutos mexicanos, los cuales eran enviados a España y así, propagados al mundo. Asimismo, desposaron los ingredientes indígenas con los suyos. De esta manera nacieron y se refinaron los platillos mexicanos con que se deleitarían los virreyes y los postres, dulces y golosinas que darían fama a los conventos donde se producían. (p. 358)

México ha desempeñado un papel destacado en la rica historia gastronómica del país. En particular, durante la época colonial, los conventos mexicanos no solo fueron centros de devoción espiritual, sino también auténticos epicentros de la creación de dulces y postres que marcaron una huella imborrable en la tradición culinaria. La destreza y creatividad de las monjas dentro de estos conventos dieron lugar a la elaboración de delicias que, con el tiempo, se convertirían en parte integral de la identidad gastronómica mexicana y herencia culinaria única que ha perdurado hasta nuestros días.

4.2. Estudios nacionales

La cocina tradicional quiteña se remonta a la época precolombina, donde las comunidades indígenas de la zona de los Andes utilizaban ingredientes locales como papas, maíz y ajíes en sus comidas. Con la llegada de los españoles, se produjo una fusión culinaria que incorporó ingredientes europeos como trigo, carne de cerdo y diversas especias. Esta combinación dio origen a platos únicos, como el locro de papa y el hornado, que continúan siendo parte integral de la identidad gastronómica de Quito.

Durante la época colonial, la repostería, en particular los dulces y confitería, tuvo su inicio en los conventos y monasterios en lugar de platos de comida. Aunque en la actualidad la venta de dulces quiteños en estos establecimientos ha disminuido debido a la crisis económica que afecta a las órdenes religiosas y la Iglesia Católica, en su apogeo, ofrecían una amplia gama de productos. Por ejemplo, en el Convento del Carmen Alto, 21 religiosas de alto estatus social en la capital ecuatoriana producían vinos, miel y hierbas aromáticas para su venta. Más tarde, en este mismo convento, se inició la elaboración de turrone, caca de perro, colaciones y otros dulces legendarios. (Ortiz, 2022, p. 27)

Tanto los conventos como los monasterios se establecieron la mayoría conformada por españoles y criollos en el Ecuador colonial. Jóvenes ingresaban al convento con su propia sirvienta personal, por lo tanto, es muy probable que se transmitiera conocimientos culinarios entre ellas al interior de los conventos.

La ciudad de Ibarra cuenta con edificaciones históricas que tienen una estrecha relación con las órdenes religiosas de monasterios y conventos. Estos lugares han sido, y siguen siendo, centros donde se cultivan conocimientos religiosos, artísticos y, en consecuencia, culinarios.

En la iglesia del Monasterio de Ibarra se estableció la Cofradía del Santísimo Rosario el 25 de marzo de 1645. El Convento del Carmen, conocido como el convento de las Carmelitas Descalzas o el monasterio del Carmen, fue fundado el 2 de octubre de 1866 con la llegada de 13 religiosas exiliadas de Popayán, Colombia. A pesar de que estas estructuras fueron originalmente concebidas con propósitos religiosos, es innegable que en su interior se desarrollaban diversos aspectos de la vida cotidiana, especialmente relacionados con la gastronomía. (Pozo, 2022, p. 32)

En la rutina diaria de los conventos femeninos, más allá de la entrega a lo divino, la cocina ha desempeñado y continúa desempeñando un papel dinámico crucial donde se elaboran las comidas cotidianas de la comunidad. En la actualidad, numerosas de estas preparaciones tradicionales persisten y pueden saborearse en establecimientos locales, evidenciando así la perdurable influencia de estos entornos en la rica cultura culinaria de Ibarra.

Por otra parte, la ciudad de Cuenca en Ecuador tiene raíces históricas profundas y refleja una rica tradición culinaria influenciada por la vida monástica en la región. Cuenca es conocida por su legado colonial y la presencia de monasterios que han ejercido un papel fundamental en el desarrollo de su cocina.

El Monasterio de El Carmen de Asunción: Uno de los lugares emblemáticos que influyó en la gastronomía de Cuenca es el Monasterio de El Carmen de Asunción, un convento de monjas carmelitas descalzas fundado en 1673. Este monasterio ha preservado recetas y técnicas culinarias que datan de la época colonial y ha sido un importante centro de producción de dulces y pan tradicionales. Algunos de los productos más destacados son las "Mantecadas de El Carmen" y el "Pan de Cazón," que son considerados tesoros culinarios de la ciudad. (Carmen, 2021, p. 72)

La gastronomía monástica de Cuenca es un testimonio vivo de la influencia de la religión y la historia en la cultura culinaria de la ciudad. Sus platos y técnicas tradicionales continúan siendo apreciados y compartidos, lo que permite a las generaciones actuales y futuras conectarse con la rica herencia gastronómica de la región.

La cocina tradicional ecuatoriana se revela como un arte que va más allá de la mera preparación de alimentos, manifestándose tanto en momentos sagrados como profanos. Durante la Cuaresma y la Semana Santa, se observan notables diferencias en las prácticas culinarias, las festividades religiosas, especialmente aquellas dedicadas a santos patronos, son momentos destacados en los cuales la gastronomía tradicional cobra especial relevancia. En estas ocasiones, se preparan y comparten platos típicos que no solo satisfacen el apetito, sino que también conectan a la comunidad con su rica historia y diversidad culinaria.

La gastronomía ecuatoriana despliega una rica paleta de sabores y tradiciones, especialmente destacada en celebraciones y festividades, durante la temporada de Cuaresma y el Día de los Difuntos, se vuelven protagonistas platos emblemáticos como la fanesca. En la víspera del 2 de noviembre, la mesa se colma de tradicionales delicias como la colada morada, guaguas de pan y buñuelos. No obstante, la diversidad culinaria del Ecuador trasciende las festividades, ofreciendo una variedad de platos desde caldos reconfortantes como el caldo de gallina, caldo de bolas de maíz, sancocho, locro de queso y locro de zambo, hasta platos sustanciosos como el seco de gallina criolla, mote pillo, llapingacho, ajiaco y carne colorada. Bebidas y bocados, como la chicha de jora, morocho, colada de avena, guarapo de caña, empanadas, quimbolos, humitas, tamales, bizcochos, rosquillas y hallullas. (Pazos J., 2005, p. 20)

La arraigada presencia de estas prácticas gastronómicas está estrechamente relacionada con antiguas creencias religiosas que han perdurado en el tejido cultural del Ecuador. La abundancia de la cocina ecuatoriana no solo reside en la variedad de sabores y texturas, sino llevando consigo siglos de herencia cultural, la conexión entre la comida y la cultura es evidente, y cada bocado se convierte en un testimonio vivo de la historia y las costumbres arraigadas en la tierra ecuatoriana.

4.3. Estudios locales

La cocina tradicional es un auténtico tesoro cultural que refleja la historia, la geografía y la identidad de una región o un país. A través de generaciones, las recetas y técnicas culinarias transmitidas de padres a hijos han dado forma a un legado gastronómico único y diverso en todo el mundo.

La cocina cumple un papel diferenciador de la oferta de destinos turísticos y es un recurso valioso para atraer a turistas, en el cual, mediante la oferta de los platos locales, tradicionales o típicos de una zona, no solo se está ofreciendo un nuevo sabor sino la memoria e identidad de un pueblo que mediante la actividad turística contribuye para su preservación. (León, 2021, p. 21)

La cocina desempeña un papel crucial en la promoción turística, los platos locales, tradicionales o típicos se convierten en embajadores culinarios que atraen a turistas en busca de experiencias auténticas. Cada bocado no solo representa un nuevo sabor, sino que también narra la memoria e identidad de un pueblo. El intercambio entre gastronomía y turismo no solo enriquece las experiencias de los visitantes, sino que también contribuye significativamente a la preservación de la herencia cultural a través de la actividad.

4.4. Marco conceptual

4.4.1. Cocina tradicional

La cocina tradicional, en el contexto del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz en Ecuador, se rige como un tesoro cultural arraigado en la rica historia de la región. Se trata de un legado culinario que ha permanecido con el paso del tiempo, manteniendo viva la esencia de las prácticas gastronómicas transmitidas de a lo largo de generaciones.

La cocina tradicional es un testimonio vivo de identidad y la historia de una comunidad. En cada plato, encontramos la huella de nuestras raíces, la memoria de quienes nos precedieron y la expresión auténtica de nuestra cultura. (Torres, 2010, p. 9)

La cocina tradicional del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz se presenta como una herencia cultural, donde los ingredientes autóctonos, las técnicas culinarias transmitidas y

las influencias monásticas convergen para crear un banquete de tradición. A través de este estudio se busca desentrañar los secretos culinarios que han perdurado en el tiempo.

4.4.2. Alta cocina tradicional

La alta cocina tradicional emerge como un fascinante universo culinario donde convergen elementos meticulosamente seleccionados: productos alimenticios de calidad excepcional, técnicas culinarias refinadas, una estética de presentación exquisita y espacios físicos sociales que se convierten en escenarios de deleite gastronómico.

Los elementos empleados en la creación del platillo tradicional deben exhibir atributos vinculados a la excelencia de los alimentos. Esta excelencia no se evalúa siguiendo criterios internacionales, sino que se mide según estándares nacionales, regionales, provinciales, cantonales o familiares. (Pazos, 2010, p. 62)

Al adoptar criterios nacionales, regionales, provinciales, cantonales o familiares, la cocina tradicional no solo se convierte en un reflejo auténtico de la identidad local, sino que también abraza la diversidad cultural. Este enfoque descentralizado refuerza la conexión entre la alimentación y las raíces culturales, preservando la riqueza y autenticidad de las tradiciones culinarias.

4.4.3. Cocina tradicional popular

La Cocina Tradicional Popular, con un ámbito de aplicación que abraza mercados, restaurantes populares y selectas cadenas alimenticias especializadas en la venta de platillos arraigados a la tradición, se erige como un crisol culinario donde la autenticidad y el sabor ancestral se fusionan.

Los productos alimenticios no siempre se adhieren a estándares de calidad nacionales o internacionales. Al crear platillos en esta cocina, se busca simplificar procesos de producción, como las técnicas culinarias, y reducir los costos asociados a los ingredientes. Además, los platos populares no buscan seguir patrones estandarizados para lograr presentaciones estéticamente agradables. (Pazos, 2010, p. 65)

En este contexto, la cocina tradicional popular se erige como un testamento vivo de la diversidad culinaria arraigada en las tradiciones locales, donde cada sabroso bocado se convierte en una ventana hacia la autenticidad y la historia compartida.

4.4.4. Patrimonio gastronómico

El patrimonio gastronómico, esencial para la cultura regional, se extiende a lo largo del tiempo, siendo un atractivo turístico actual. Esta comprende la producción, costumbres alimenticias, platos, servicio de alimentos, y técnicas culinarias, estableciendo un legado cultural único que diferencia cada región y se convierte en su patrimonio característico.

Un platillo se erige como el medio de expresión de la cultura de una comunidad, revelando los valores, las costumbres, las técnicas heredadas y su integración con la actualidad. A través de él, se narran historias en un contexto específico, y se despliega una simbología que encapsula la identidad de la comunidad. La gastronomía, como parte del patrimonio intangible cultural, no solo abarca la diversidad de alimentos y bebidas, sino también la manera en que estos son consumidos. (Quinche, 2016, p. 32)

El patrimonio gastronómico se erige como un viaje a través del tiempo, actuando como un imán turístico que fusiona el pasado y el presente. Este incluye no solo la producción y costumbres alimenticias, sino también la rica narrativa que cada platillo representa. Cada bocado se convierte en un relato vivo de valores, costumbres y técnicas culinarias que definen la identidad de una región.

4.4.5. Patrimonio cultural inmaterial

Este tipo de patrimonio no reside en monumentos estáticos o artefactos, sino en las tradiciones orales, las expresiones artísticas, las prácticas sociales, los rituales festivos y las habilidades transmitidas.

Patrimonio cultural inmaterial son los procesos asimilados por los pueblos, junto con los conocimientos, las competencias y la creatividad que los nutren y que ellos desarrollan, los productos que crean y los recursos, espacios y demás aspectos del contexto social y natural necesarios para que perduren. (UNESCO, 2001, p. 23)

La exploración del patrimonio cultural inmaterial, nos sumergimos en la esencia misma de las comunidades, descubriendo la riqueza de sus tradiciones, la diversidad de sus expresiones y la forma en que estas contribuyen a la vitalidad cultural del mundo.

4.4.6. Gastronomía monástica

La gastronomía monástica suele caracterizarse por la simplicidad, la funcionalidad y la conexión con los principios éticos y espirituales de la vida monástica. Los alimentos suelen ser seleccionados cuidadosamente, y las preparaciones pueden obedecer a rituales o prácticas específicas de la orden religiosa.

La gastronomía monástica en épocas pasadas, se consumía comúnmente el pan blanco de alta calidad, desempeñaba un papel destacado en los refectorios monásticos. El trigo, esencial para la elaboración del pan eucarístico, no solo era un componente básico en la dieta, sino que también simbolizaba prestigio y relevancia espiritual. Este trigo, al igual que el vino y el pescado, se consideraba crucial para realzar la experiencia religiosa en la mesa. (Andrade, 2009, p. 8)

Los miembros de las comunidades monásticas otorgan una importancia significativa a sus regímenes alimenticios y al contenido de sus despensas. Pareciera que estos aspectos son considerados como inherentes a su dignidad, como si la calidad y naturaleza de su alimentación estuvieran ligadas a su identidad y bienestar.

4.4.7. Técnicas culinarias

Las técnicas culinarias desempeñan un papel fundamental al momento de preparar los alimentos, no solo transforman los ingredientes simples en platos extraordinarios, sino que también conectan las raíces culturales de una comunidad.

Las técnicas culinarias son los métodos y procesos utilizados para transformar los ingredientes crudos en platos deliciosos y apetitosos. A lo largo de la historia, se han desarrollado innumerables técnicas culinarias, entre las más comunes son: asado, salteado, hervir, asado al horno, estofado, freír, horneado, sous vide, cocción al vapor. (Amador, 2022, p. 40).

El aporte de las técnicas culinarias dentro de una cocina se experimenta la riqueza histórica y cultural en cada corte, mezcla y cocción, estas habilidades no solo son un medio para transformar ingredientes simples, sino forman un puente entre el pasado y presente conectando generaciones a través de la cocina.

4.4.8. Catálogo digital

La creación de un catálogo digital es un fenómeno que representa un formato más accesible y dinámico, este cambio hacia la virtualidad busca simplificar la exploración de producto, permitiendo a los consumidores acceder fácilmente.

Un catálogo virtual, a menudo llamado catálogo en línea, es un catálogo comercial tradicional convertido a una versión virtual. Dicho de otra manera, es una agrupación o asociación que reúne bienes, servicios o productos ofrecidos por una marca para que los clientes puedan ver fácilmente lo que quieren comprar, así como sus atributos, descripción y precio. (Rivera, 2023, párr. 1)

El formato facilita la experiencia al permitir un acceso rápido y fácil a la información pertinente y brindar a los usuarios la capacidad de explorar y evaluar productos con mayor comodidad.

4.4.9. Marco legal

En este apartado señalan los documentos con base legal que sirven a la investigación.

En primer lugar, se toma del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, donde habla sobre precautelar los derechos de las comunidades, tradiciones y saberes ancestrales.

Fomentar la protección de la biodiversidad como patrimonio del Estado, a través de las reglas que garanticen su aprovechamiento soberano y sustentable, proteger y precautelar los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades sobre sus conocimientos tradicionales y saberes ancestrales relacionados a la biodiversidad; y evitar la apropiación indebida de la biodiversidad y los conocimientos tradicionales asociados a esta. (Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, 2016, Art. 3, Capítulo preliminar, p. 4)

Al enfocarse en el aprovechamiento soberano y sustentable, así como en la preservación de los conocimientos tradicionales, se busca no solo conservar el rico patrimonio natural del Estado, sino también asegurar que las comunidades y culturas locales participen activamente en la gestión y beneficios asociados a la biodiversidad.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio inicia de una investigación aplicada con enfoque mixto, porque se analizaron datos cuantitativos a través de encuestas, y cualitativos por medio de entrevistas. El marco geográfico corresponde a cantón Montufar, parroquia La Paz. El marco temporal en el que se desarrolló la investigación se enmarca desde el mes octubre 2023 a febrero 2024.

5.1. Tipo de Investigación

La presente investigación tiene un enfoque aplicado porque permite “Abordar situaciones que surgen en la vida real es su principal objetivo. Por lo tanto, su método se centra en examinar y analizar estos problemas con el fin de hallar respuestas y soluciones.” (Arias, 2020, párr. 4). Uno de los problemas identificados en este estudio es la falta de conocimiento de la cocina tradicional monástica; con esta investigación se ampliarán las bases teóricas que permitan emprender negocios que se basen en la gastronomía tradicional.

5.2. Enfoque de la investigación

El enfoque mixto permitió analizar datos cuali - cuantitativos. “La fortaleza de la investigación mixta radica en capitalizar las virtudes y puntos fuertes de cada enfoque.” (Ocampo, 2019, párr. 6). Los datos cuantitativos se obtuvieron a través de encuestas a las religiosas cercanas al Monasterio Santa Clara; los datos cualitativos se alcanzaron entrevistando a tres monjas y sacerdotes. Al integrar estas dos perspectivas se pudo validar y enriquecer los hallazgos, lo que resultó que sea una investigación más significativa en diversos campos.

5.3. Alcance de la investigación

El alcance de esta investigación es de tipo aplicativo debido a que “La investigación aplicada se emplea con el propósito de perfeccionar la calidad y eficiencia de los procesos existentes en diversos ámbitos” (Ortega, s.f, párr. 9). Los hallazgos se verán reflejados en un catálogo donde se proporcionará información detallada y organizada sobre los productos ofrecidos en el monasterio.

5.4. Métodos

Los métodos que se desarrollaron en esta investigación fueron, inductivo deductivo, analítico-sintético.

5.4.1. Inductivo-Deductivo

El método inductivo y deductivo que se desarrollaron fueron porque “El método inductivo se basa en la observación de hechos particulares para llegar a una generalización, mientras que el método deductivo se basa en la lógica y la demostración para probar la validez de una teoría o hipótesis previa” (Suárez, 2023, párr. 6). Este método reflejo ser útil por abordar preguntas específicas y la relevancia de la cocina tradicional, se pudo combinar ambos enfoques y obtener una comprensión completa histórica y cultural.

5.4.2. Analítico-Sintético

El método analítico-sintético fueron dos métodos para la resolución de problema porque “El método analítico consiste en recopilar los datos que luego permitirán probar, o no, la hipótesis” (Pérez, 2023, párr. 6). “El método sintético es un proceso analítico de razonamiento que busca reconstruir un suceso de forma resumida” (Mejía, 2020, párr. 1). Los resultados permitieron reunir datos más significativos como los patrones, las tendencias y las influencias históricas.

5.4.3. Método Histórico

El método histórico permitió identificar cambios y continuidades en la cocina monástica “El enfoque histórico implica la utilización de diversas técnicas por parte del historiador para explorar, narrar y describir eventos que tuvieron lugar en el pasado, específicamente en un período determinado” (Ayala, 2020, párr. 6). Este método proporciono una base sólida para la investigación al explorar la cocina tradicional y a comprender mejor su evolución.

5.5. Técnicas

Se emplearon las siguientes técnicas para llevar a cabo la investigación:

5.5.1. Documental

La técnica documental permitió revisar fuentes secundarias en repositorios de universidades, google académico “La investigación documental es detectar, obtener y consultar la biografía y otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad” (Hernández R., 2015, párr. 2).

5.5.2. Encuesta

La encuesta permitió seguir ciertos pasos para obtener información valiosa y representativa “Las encuestas son un método de investigación y recopilación de datos utilizadas para obtener información de personas sobre diversos temas” (Gonzales, 2020, párr.2).

5.5.3. Entrevista

La técnica de la entrevista permitió obtener información detallada y conocimientos de los entrevistados “Una entrevista es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas” (Folgueiras, 2017, párr. 2).

5.5.4. Observación no participante.

La observación no participante es una técnica de investigación que consiste en recopilar información desde un lugar completamente remoto y sin ninguna implicación del investigador en el evento o grupo social que se quiere analizar. (Rodríguez, 2024, párr. 1).

La encuesta busco recabar información a las religiosas acerca del conocimiento cultural e importancia sobre la cocina tradicional del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz. Otra técnica fue la entrevista semi estructurada a través de las cuales se obtuvo información, a través de expertos conocedores sobre la cocina tradicional monástica; además también se recabo información a sacerdotes y religiosas, conocedores en cocina. Finalmente se aplicó la observación no participante cuyos datos reposan en fichas de observación.

5.6. Instrumentos

- Cuestionario
- Guion de entrevista
- Ficha de observación
- Teléfono celular
- Libreta de apuntes

5.7. Cálculo de la muestra

No se realizó un cálculo de la muestra, en lugar de ello se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, por lo cual se realizó un censo en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz, que cuenta con 23 religiosas y 1 sacerdote; la encuesta se aplicó a la totalidad de este universo.

5.8. Procedimiento

En este apartado se incluye información que tiene por objetivo complementar a la información de los instrumentos y participantes, con el fin de cumplir con el rigor académico de la investigación.

5.9. Fase 1: Diseño de instrumentos de investigación

Técnica: Documental

Se revisaron trabajos publicados acerca de la cocina tradicional, cocina monástica. Los medios por los cuales se accedió a esta información fueron Google académico, Redalyc, repositorios de universidades, noticias de periódicos locales.

Instrumento: Fuentes secundarias

Las fuentes secundarias revisadas comprenden el periodo 2019-2024

Técnica: Encuesta

La encuesta buscó evaluar el nivel de relevancia de la cocina tradicional que elaboran en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz, con el propósito de comprender la importancia cultural, histórica y religiosa que atribuyen a estas prácticas culinarias.

Instrumento

Se diseñó un cuestionario con 10 preguntas cerradas. Los cuestionarios fueron aplicados a 23 personas del monasterio. Se optó por el enviar los cuestionarios vía online en formato google forms.

Técnica: Entrevista

El tipo de entrevista aplicada fue semiestructurada, lo que contribuyó a organizar preguntas que logren obtener información de profesionales y expertos en gastronomía monástica tradicional.

Instrumento

Guion de entrevista: se redactaron 6 preguntas abiertas para tener la mayor cantidad de información de los expertos. Las entrevistas se aplicaron vía online y presencialmente; La entrevista fue de forma presencial, la duración promedio de cada entrevista fue de 30 min.

Técnica: Observación

La técnica de observación utilizada fue no participante para obtener datos importantes sobre la importancia gastronomía tradicional monástica.

Instrumento

Ficha de la observación: se realizó una ficha de observación, se obtuvo la recolección de datos, y se permitió el análisis profundo para su evaluación

5.10. Diseño metodológico

Tabla 1

Diseño metodológico

Objetivos específicos	Variables	Indicadores	Técnica	Instrumentos	Resultados
Enlistar los platos tradicionales que se preparan en el monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz.	Platos tradicionales	Listado de platos tradicionales.	Documental Entrevista	Fuentes secundarias	Listado de platos que se preparan en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz. Estado de arte Marco conceptual.
Seleccionar 12 preparaciones para documentar los procesos de elaboración de las mismas.	Selección de 12 preparaciones	Documentar los procesos de elaboración.	Entrevista Observación Encuesta	Ficha de preparación. Cuestionario	Listado de las preparaciones tradicionales del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz
Diseñar un catálogo con 12 preparaciones tradicionales que se elaboran en el monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz	Catálogo	Diseñar	Documental Entrevista Encuesta Observación	Fuentes secundarias Cuestionario Guion de entrevista Ficha de observación	Catálogo digital de las preparaciones tradicionales elaboradas en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz.

Nota. Elaboración propia del autor

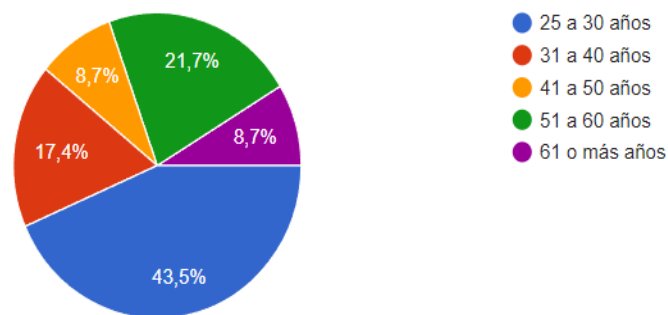
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo con la aplicación de encuestas a las religiosas de la comunidad del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz con la finalidad de obtener información relevante sobre la gastronomía del monasterio, se han obtenido los siguientes datos cuantitativos que se presentan a continuación:

A) Datos generales: Edad; Genero; Ocupación.

Figura 1

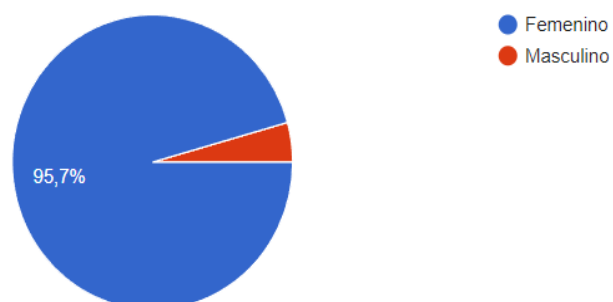
Edad



Nota. Elaboración propia del autor

Figura 2

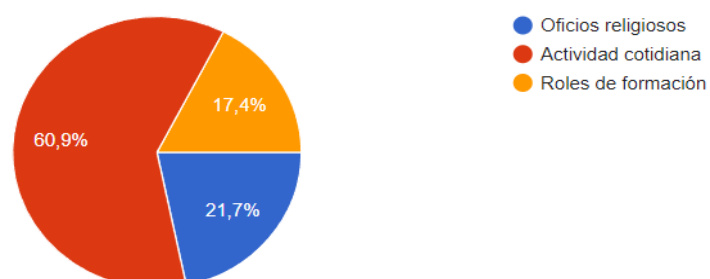
Género



Nota. Elaboración propia del autor

Figura 3

Ocupación



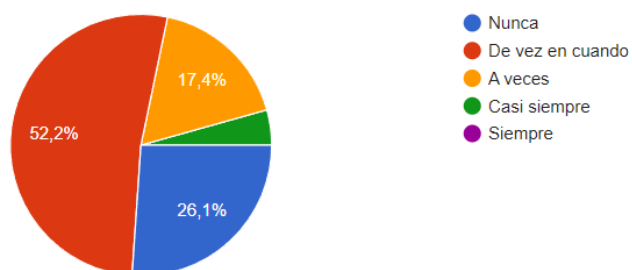
Nota. Elaboración propia del autor

B) Cuestionario

Pregunta1.- ¿Con que frecuencia participan en eventos gastronómicos en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?

Figura 4

Frecuencia de participación en eventos gastronómicos

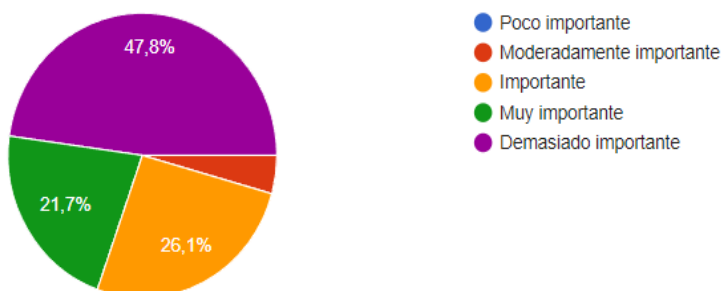


Nota. Elaboración propia del autor

Pregunta 2.- ¿Qué tan importante es la gastronomía en la vida diaria del monasterio?

Figura 5

Importancia de la gastronomía en la vida diaria dentro del monasterio

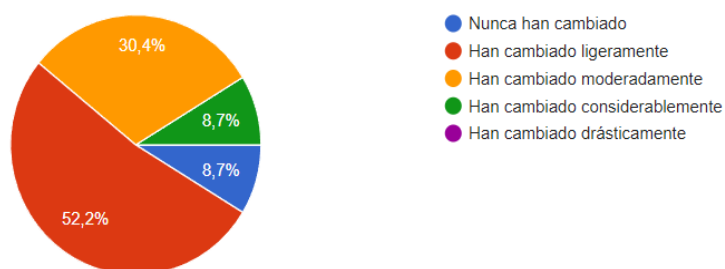


Nota. Elaboración propia del autor

Pregunta 3.- ¿Han experimentado cambios significativos en las recetas a lo largo de los años?

Figura 6

Cambios significativos en las recetas

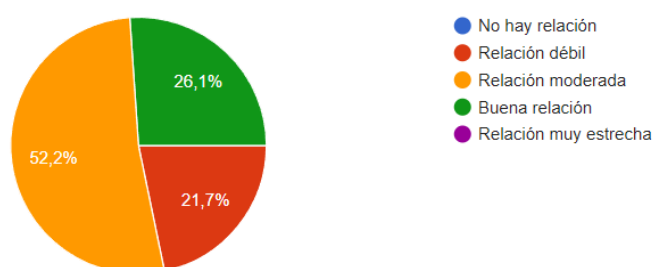


Nota. Elaboración propia del autor

Pregunta 4.- ¿Cómo describirían la relación entre la gastronomía del monasterio y la comunidad local?

Figura 7

Relación de la gastronomía del monasterio y comunidad local

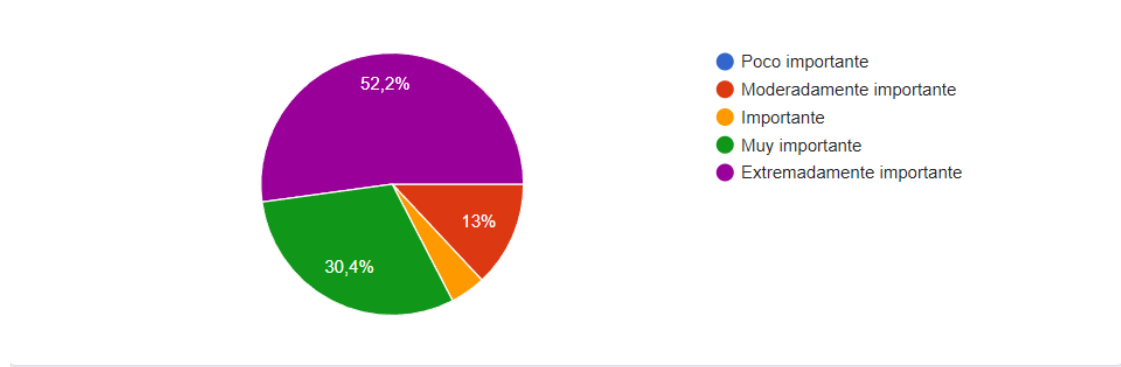


Nota. Elaboración propia del autor

Pregunta 5.- ¿Qué tan importante cree que es la gastronomía del monasterio para el atractivo turístico del lugar?

Figura 8

Importancia de la gastronomía del monasterio como atractivo turístico

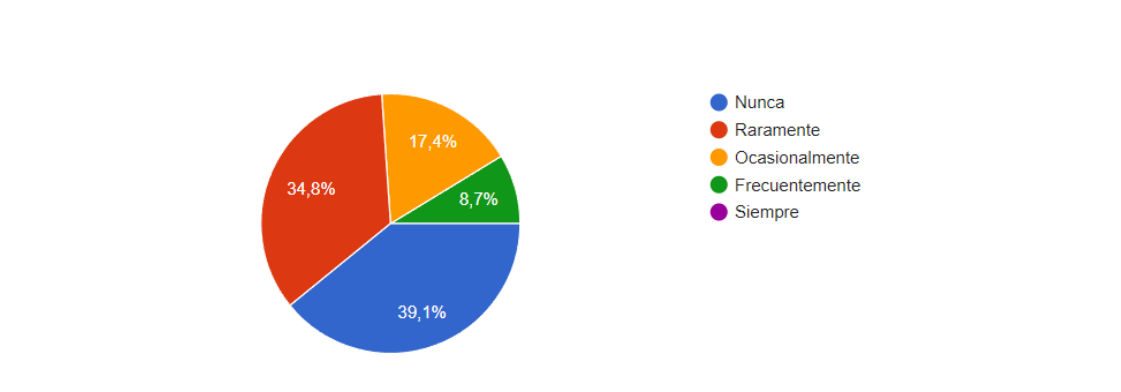


Nota. Elaboración propia del autor

Pregunta 6.- ¿Con qué frecuencia realizan cambios significativos en las recetas tradicionales?

Figura 9

Frecuencia de los cambios significativos en las recetas tradicionales

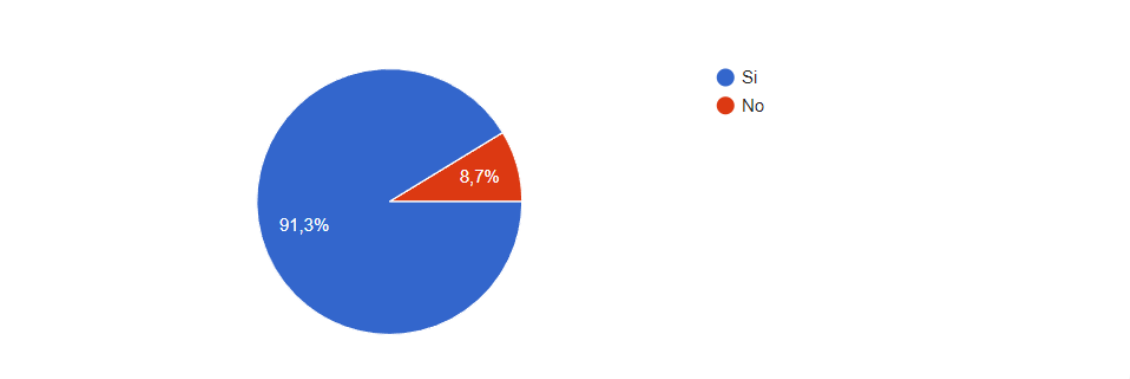


Nota. Elaboración propia del autor

Pregunta 7.- ¿Considera que la preservación de las tradiciones culinarias es importante en la actualidad?

Figura 10

Importancia de la preservación de tradiciones culinarias

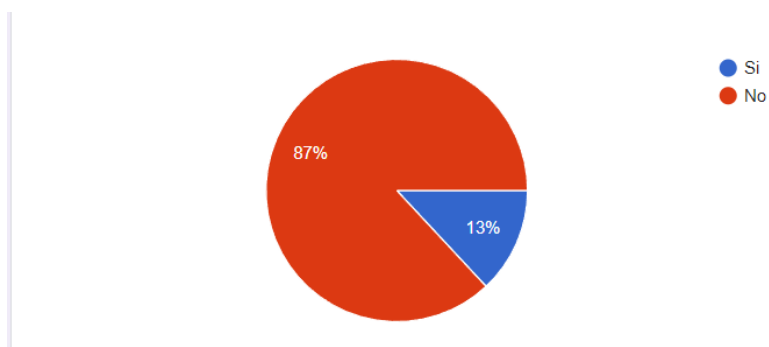


Nota. Elaboración propia del autor

Pregunta 8.- ¿Existe algún documento o registro escrito de las recetas tradicionales utilizadas en el monasterio?

Figura 11

Existencia de documentos o registros de las recetas tradicionales

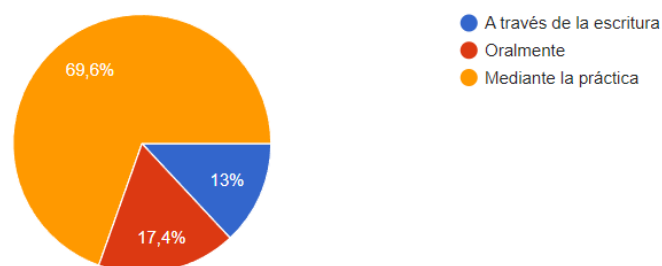


Nota. Elaboración propia del autor

Pregunta 9.- ¿Cómo transmiten el conocimiento de las técnicas culinarias de generación en generación dentro del monasterio?

Figura 12

Método de conocimiento de las técnicas culinarias

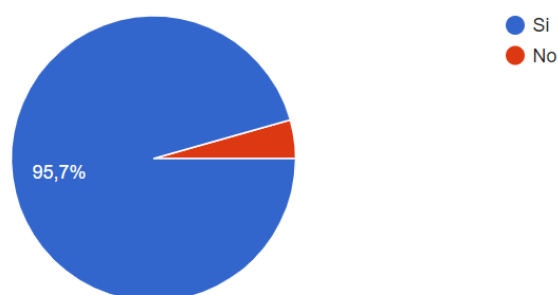


Nota. Elaboración propia del autor

Pregunta 10.- ¿Le resultaría atractivo explorar un catálogo digital que ofrezca información detallada acerca de la cocina tradicional de monasterio?

Figura 13

Catálogo digital de la cocina tradicional del monasterio



Nota. Elaboración propia del autor

6.1. Análisis general de las encuestas

Según los resultados recopilados en las encuestas, se pudo identificar que en el monasterio coexisten 22 mujeres monjas y un sacerdote. La mayoría de ellas se encuentra en un rango de edad de 30 a 40 años en adelante, lo que indica que han dedicado varios años a la vida monástica. Este factor temporal no solo destaca la experiencia acumulada por estas mujeres, sino que también sugiere una conexión más profunda con la tradición y la cocina del monasterio, proporcionando una perspectiva valiosa para la valorización de la cocina tradicional en este entorno.

En las respuestas recopiladas durante la encuesta, se observó que la mayoría de las monjas del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz indicaron participar "de vez en cuando" con un 52,2% en eventos gastronómicos. Esta respuesta sugiere una participación ocasional por parte de las religiosas en actividades relacionadas con la gastronomía en el monasterio. Este patrón puede atribuirse a diversos factores, como la naturaleza de las responsabilidades monásticas, u otros compromisos dentro de la comunidad. A pesar de su participación esporádica, esta dinámica puede ofrecer una oportunidad interesante para explorar cómo estos eventos gastronómicos contribuyen a la preservación y promoción de la cocina tradicional.

La respuesta mayoritaria de "demasiado importante" con un 47,8%, ante la pregunta sobre la importancia de la gastronomía en la vida diaria del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz sugiere un vínculo profundo y significativo entre la culinaria y la vida cotidiana de la comunidad monástica. Este resultado apunta a una percepción arraigada de la gastronomía no solo como una necesidad funcional, sino como un elemento integral en la vida espiritual y social de las monjas.

En cuanto al enfoque de la cocina, con un 52.2% indicando cambios ligeros en las recetas, el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz muestra una adaptabilidad consciente en su culinaria. Influenciados por la disponibilidad de ingredientes, preferencias alimenticias y posibles influencias culturales, estos ajustes reflejan una flexibilidad sin perder la esencia tradicional. Esta respuesta sugiere la capacidad de la comunidad monástica para evolucionar con las dinámicas cambiantes, preservando al mismo tiempo su identidad única y conexión con la rica historia y tradición.

En relación con la conexión entre la gastronomía del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz y la comunidad local, con la mayoría de las respuestas señalando una "relación

moderada" con el 52,2 %, se destaca un equilibrio entre preservar la identidad culinaria y estar abiertos a influencias externas. Esta dinámica permite tener intercambios culinarios periódicos, como eventos compartidos o la inclusión de ingredientes locales en recetas tradicionales.

En cuanto al atractivo turístico, con un 52.2% indicando que la gastronomía del monasterio es "extremadamente importante", se destaca su papel crucial como elemento clave para cautivar a los visitantes. Esta percepción refleja que la cocina monástica no solo es la parte fundamental del lugar, sino que busca experiencias espirituales y gastronómicas auténticas. La importancia atribuida a las recetas tradicionales sugiere que la cocina del monasterio se percibe como un tesoro culinario, actuando como imán para turistas y contribuyendo a la economía local.

El posicionamiento general indicando que "nunca" con un 39,1 -5 se realizan cambios significativos en las recetas tradicionales revela un compromiso firme del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz con la preservación de su auténtica culinaria. Este enfoque denota una dedicación en transmitir las recetas intactas a las generaciones futuras, contribuyendo a la reputación del monasterio como guardián de la autenticidad gastronómica, destacando su importancia cultural.

Así mismo, la percepción mayoritaria del 91.3%, considerando "importante" la preservación de las tradiciones culinarias en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz. Esta valoración sugiere que la comunidad monástica ve la preservación de sus prácticas culinarias como esencial para conectar con su rica herencia y transmitir una identidad única a futuras generaciones. Este compromiso se interpreta como un acto activo de preservación histórica y cultural, utilizando la cocina tradicional como un medio para transmitir valores arraigados en la vida monástica.

Con un 87% indicando la no existencia de un documento o registro escrito de las recetas tradicionales en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz el hecho de que la gran mayoría (87%) afirme que no hay registros escritos de las recetas tradicionales sugiere una carencia significativa de documentación formal en el monasterio. Esta falta de registros podría tener implicaciones en la preservación y transmisión de las recetas a las generaciones futuras. La alta proporción de respuestas negativas indica que la transmisión de las recetas en el monasterio se ha llevado a cabo principalmente de manera oral con un 17,4 % y práctica con un 69,6 %, a través de la enseñanza directa de persona a persona.

Un número importante de encuestados (95,7%) respondió a la pregunta de si les interesaría consultar un catálogo digital que contuviera información detallada sobre la cocina tradicional del monasterio. El resultado mostró que la mayoría de los participantes tenían un gran interés en acceder a una plataforma digital que proporciona información sobre la gastronomía monástica. Por el contrario, una minoría de los encuestados 4,3% expresó desaprobación o falta de interés en la propuesta. Este análisis indica que hay una gran demanda y un entusiasmo potencial en parte del público objetivo para crear un catálogo digital sobre la cocina monástica tradicional.

6.2. Resultados de las entrevistas

6.2.1. Información de los entrevistados

Tabla 2

Datos de los entrevistados

Código	Nombre	Fecha de la entrevista	Ocupación
E1	Hna. Celia María Villarreal	30/11/2023	Superiora
E2	Hna. María Piedad	30/ 11/ 2023	Religiosa de enseñanza
E3	Geovanny Chulde	9 /12 /2023	Sacerdote
E4	Washington Gaón	28 /12 /2023	Sacerdote
E5	Lourdes Chirán	29/ 12/ 2023	Ayudante de cocina

6.2.2. Guion de la entrevista

1. ¿Podría compartir detalles históricos específicos sobre la evolución de la gastronomía en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?
2. ¿Cómo visualizan el papel futuro de la gastronomía del monasterio en la sociedad y en el turismo?

3. ¿Consideran que la gastronomía del monasterio tiene un papel importante en el atractivo turístico del lugar?
4. ¿Realizan eventos gastronómicos para compartir su cocina con visitantes?
5. ¿De qué manera influye la religión en las elecciones alimenticias y en las técnicas de cocina dentro del monasterio?
6. ¿Cómo se transmiten las recetas y técnicas culinarias a las nuevas generaciones dentro del monasterio?

6.2.3. Transcripción de las entrevistas

Entrevista 1: Celia María Villarreal

1. ¿Podría compartir detalles históricos específicos sobre la evolución de la gastronomía en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?

Como detalles históricos durante mi estancia no podría decirlo somos una comunidad que se enfoca en la vida espiritual, pero sin embargo podría decirle que a lo largo de los años cada hermana ha traído sus conocimientos de casa, de mi parte podría decir que fue mi madre quien me ha enseñado desde pequeña a realizar preparaciones como el ají de piedra, también se molía en la piedra el maíz para realizar la sopa, el caldo de gallina de campo en leña, recuerdo que también mi madre me enseñaba hacer tortillas de trigo en el tiesto, esto igual preparamos aquí se ha enseñado, ahora aquí también se suele hacer el morocho con leche, los quimbolitos, humitas, los tamales que se los prepara con pimientos, la carne y el huevo, el sancocho, dulce de piña, arroz de cebada con carne, locro de papas, seco pollo, sopa de morocho, el pan y las peras que son muy deliciosas.

2. ¿Cómo visualizan el papel futuro de la gastronomía del monasterio en la sociedad y en el turismo?

Visualizo la gastronomía a un futuro como un medio de acercar las personas que nos visitan de diferentes lugares dando la oportunidad de no solo compartir nuestra gastronomía sino también como una expresión de amor y sencillez.

3. ¿Consideran que la gastronomía del monasterio tiene un papel importante en el atractivo turístico del lugar?

Si porque la comida que se prepara es para los turistas, cabe recalcar que en el restaurante la comida se prepara de la mejor manera, siempre agregamos productos naturales nada de alimentos superficiales que hagan mal al organismo, han existido personas que han llegado a decir que la comida es muy buena, es por eso que a los visitantes les brindamos la oportunidad de disfrutar los platos preparados cuidadosamente.

4. ¿Realizan eventos gastronómicos para compartir su cocina con visitantes?

Si nosotros contamos con nuestro restaurante y pues aquí cuando existen fechas especiales tratamos de acercarnos a la comunidad ofreciendo los platos que preparamos claro no son eventos grandes, tratamos de que sea lo más sencillo, las persona también de alrededor saben compartir sus alimentos como los agricultores, el compartir y ofrecer en el restaurante nuestra gastronomía, nos beneficia ya que por medio de él existe la sostenibilidad del monasterio.

5. ¿De qué manera influye la religión en las elecciones alimenticias y en las técnicas de cocina dentro del monasterio?

Influye de manera muy profunda en la espiritualidad y la alimentación, están estrechamente conectados con nuestra vida diaria, siempre antes de cada comida realizamos la bendición aquí a cada hermana se turna para realizar la oración ya que es una expresión de gratitud, en lo que es la práctica de los alimentos tratamos de que sea lo más sano, aquí todas dependemos de nosotras mismo es por eso que siempre la comida debe ser del día, realizamos la selección de los alimentos y verificamos que este sea preparado de inicio a fin con moderación y cuidado.

6. ¿Cómo se transmiten las recetas y técnicas culinarias a las nuevas generaciones dentro del monasterio?

Aquí todas las hermanas saben cocinar, nos turnamos todos los días para las preparaciones, llegan nos hemos encontrado con hermanas que no saben, entonces lo que hacemos aquí es enseñarle un tiempo con las cosas básicas que se preparan cuando ya vemos que aprendió empieza ya a defenderse por sí sola en cocina, suele pasar que a veces ellas saben más que uno, pero como le dije todo es práctica.

Entrevista 2: María Piedad

1. ¿Podría compartir detalles históricos específicos sobre la evolución de la gastronomía en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?

Destalles específicos no podría decir porque somos hermanas que no todo el tiempo hemos estado aquí, somos rotadas entonces yo como encargada un poco más de cocina del restaurante desde mi llegada diría que la Gruta de la Paz es un santuario que fue construido porque aquí se estableció la virgen de la Merced y se empezó a construir poco a poco y dentro de esta gran construcción contamos con nuestra virgen venerada nuestra Señora de la Paz, luego fue construido nuestro monasterio y pues empezó a ser un lugar turístico que con el paso del tiempo personas empezaron a colocar sus puestos de comida ofreciendo sus mejores platos, esto fue una gran influencia para las hermanas que en este tiempo estuvieron a cargo, fue una manera de subsistir y a la vez de ofrecer lo que se sabe preparar, y ahora en la actualidad contamos con el restaurante, no se atiende muy seguido solo fines de semana, también se prepara diferentes platos como la crema de maíz, el arroz a la balenciaga es así como le llamamos al arroz relleno añadimos cosas básica como los pimientos, las salchichas, la torta de huevo, como postre la torta de plátano cuando ya están bien maduros para no desperdiciar le damos un buen uso, y el loco de papa.

¿Cómo visualizan el papel futuro de la gastronomía del monasterio en la sociedad y en el turismo?

En nuestra comunidad se contempla el futuro de la gastronomía como una forma de conexión con los visitantes, para nosotros es un acto de amor y servicio, a medida que abrimos las puertas hacia nuestros comensales buscamos que ellos siempre regresen.

2. ¿Consideran que la gastronomía del monasterio tiene un papel importante en el atractivo turístico del lugar?

Es muy importante la gastronomía del monasterio ya que somos una comunidad que transmite y esta como papel principal en fomentar nuestra vida comunitaria, el dar al visitante un ambiente acogedor y hospitalario.

3. ¿Realizan eventos gastronómicos para compartir su cocina con visitantes?

Los eventos lo realizamos a veces con las comunidades que viven a nuestros alrededores o también lo realizamos nosotras mismas haciéndolo este un poco más privado.

4. ¿De qué manera influye la religión en las elecciones alimenticias y en las técnicas de cocina dentro del monasterio?

Como sabemos tenemos ciertos periodos del año que practicamos lo que es ayuno y abstinencia es una forma de espiritualidad que ayuda a enfocarnos entre lo físico y espiritual.

5. ¿Cómo se transmiten las recetas y técnicas culinarias a las nuevas generaciones dentro del monasterio?

Las recetas te diré que todas tiene su manera de preparar la comida, claro todas cocinan delicioso, pero siempre tratamos de llevar el mismo ritmo o que tenga la misma sazón, como también tenemos aquí dos chicas que nos ayudan con el servicio, transmitimos con la práctica comúnmente.

Entrevista 3: Geovanny Chulde

1. ¿Podría compartir detalles históricos específicos sobre la evolución de la gastronomía en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?

Detalles específicos del monasterio pues desde que conozco el lugar, la gastronomía ha sido muy fundamental tanto para el restaurante que tenemos aquí, como la gente de afuera, los dueños de cada puesto de comida también son y han formado parte de este lugar durante mucho tiempo, la cocina tradicional que ofrecen y ofrecemos pues son los platos que nos representa como lugar, pienso que tanto las hermanas como nuestra gente siempre han tratado de ofrecer lo mejor al turista.

2. ¿Cómo visualizan el papel futuro de la gastronomía del monasterio en la sociedad y en el turismo?

De mi parte visualizo que la gastronomía de este sagrado monasterio puede llegar muy lejos, pues la gastronomía tradicional se ha valorado como un importante recurso turístico.

3. ¿Consideran que la gastronomía del monasterio tiene un papel importante en el atractivo turístico del lugar?

Claro que si tiene un papel importante porque los visitantes no solo vienen a buscar la serenidad y la espiritualidad que ofrece el monasterio, la gente busca deleitarse con los platos que ofrecemos el compartir en familia y como no visitando la Gruta de la Paz.

4. ¿Realizan eventos gastronómicos para compartir su cocina con visitantes?

Se podría decir que eventos grandes no, tratamos más de compartir con la comunidad que está a nuestro alrededor, realizamos un pequeño agasajo cuando tenemos festividades religiosas o celebraciones propias dentro del monasterio.

5. ¿De qué manera influye la religión en las elecciones alimenticias y en las técnicas de cocina dentro del monasterio?

En mi caso como sacerdote se nos impone ciertas restricciones alimenticias que siempre se han venido respetando, el abstenernos de las carnes rojas, el realizar el ayuno, te pongo un ejemplo durante la cuaresma tratamos de que nuestra alimentación un poco más balanceada esto es un acto de penitencia.

6. ¿Cómo se transmiten las recetas y técnicas culinarias a las nuevas generaciones dentro del monasterio?

Yo he tratado de ser muy participe en esto de la cocina, he aprendido mediante la práctica y claro porque en nuestra vocación nos han inculcado la cocina comunitaria.

Entrevista 4: Washington Gaón Paredes

1. ¿Podría compartir detalles históricos específicos sobre la evolución de la gastronomía en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?

En entorno a mi experiencia detalles específicos no los puedo dar, pero si puedo aportar que la evolución de la gastronomía y dentro de un monasterio se ha ido adaptando diferentes influencias culturales como sabrás siempre contamos con hermanas de nuestro vecino Colombia, ellas también han sido parte fundamental en el arte culinario, realizan la arepa colombiana, el sancocho también que es muy delicioso.

2. ¿Cómo visualizan el papel futuro de la gastronomía del monasterio en la sociedad y en el turismo?

Visualizamos un futuro donde la gastronomía del monasterio desempeñe un papel significativo tanto en la sociedad como en el turismo, manteniendo su autenticidad, la cocina del monasterio continuará siendo un puente entre la tradición y la contemporaneidad, compartiendo valores espirituales y creando experiencias memorables para aquellos que buscan una conexión más profunda con la vida monástica.

3. ¿Consideran que la gastronomía del monasterio tiene un papel importante en el atractivo turístico del lugar?

Claro que sí, la gastronomía del monasterio ofrece a los visitantes una experiencia única y auténtica, los platos son preparados de acuerdo con recetas centenarias y técnicas transmitidas generación tras generación.

4. ¿Realizan eventos gastronómicos para compartir su cocina con visitantes?

Realizamos eventos para niños quienes deseen aprender más sobre nuestra cocina, ofrecemos clases de cocina y talleres. Durante estas sesiones, compartimos recetas, y la filosofía detrás de nuestra elección de ingredientes.

5. ¿De qué manera influye la religión en las elecciones alimenticias y en las técnicas de cocina dentro del monasterio?

- Las restricciones principales son:
- Ayuno antes de la comunión
- Cuaresma 40 días de penitencia
- Algunos viernes del año se considera abstinencia de carnes rojas
- Vigilia de adviento antes de navidad

6. ¿Cómo se transmiten las recetas y técnicas culinarias a las nuevas generaciones dentro del monasterio?

Realizamos como te dije los talleres con los niños y niñas para que este se transmitido de generación en generación y si dios quiere formen parte de nuestra comunidad.

Entrevista 5: Lourdes Chirán

1. ¿Podría compartir detalles históricos específicos sobre la evolución de la gastronomía en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?

Bueno antes se realizaba una cocina más simple, o como dicen más sana, se preparaban y se consumían lo que es el camote, zanahoria blanca, el mote, la panela, no se utilizaba mucho el aceite, y conforme como ha ido pasando el tiempo se ha ido adaptando a lo que le guste a la clientela.

2. ¿Cómo visualizan el papel futuro de la gastronomía del monasterio en la sociedad y en el turismo?

Bueno nuestra gastronomía es considerada muy importante como para la sociedad como para el turismo, estamos en un punto estratégico donde las personas que visitan este lugar se pueden deleitar de nuestros platos típicos.

3. ¿Consideran que la gastronomía del monasterio tiene un papel importante en el atractivo turístico del lugar?

Si, aunque en el monasterio su gastronomía no es tan conocida, pero existen personas que nos visitan habitualmente y nos han mencionado que les gusta mucho nuestra comida.

4. ¿Realizan eventos gastronómicos para compartir su cocina con visitantes?

Realizamos ciertos eventos gastronómicos pero relacionados con las celebraciones de nuestra soberana de la Paz, en esos eventos aprovechamos la visita de los turistas para dar a conocer la gastronomía.

5. ¿De qué manera influye la religión en las elecciones alimenticias y en las técnicas de cocina dentro del monasterio?

En técnicas de cocina no influye nada ahora en elecciones alimenticias influye en ciertas fechas como semana santa en la cual nos prohibimos de ciertos alimentos, como carne de res y de cerdo.

6. ¿Cómo se transmiten las recetas y técnicas culinarias a las nuevas generaciones dentro del monasterio?

Bueno en el diario vivir del monasterio como se cocina todos los días, tratamos de que todas las religiosas sean lo más participes y tratamos de dar prioridad a las nuevas

generaciones, explicar los procesos correctamente para que en un futuro puedan compartirlas y realizarlas, con respecto a las técnicas culinarias nosotros aquí empleamos lo más simple, el asado, el horneado, saltear, estofar las carnes, el tostar los granos en el tiesto de barro, el moler los granos para los envueltos , esa pienso que son las que más empleamos se podría de decir que siempre.

6.2.4. Interpretación de las entrevistas

El objetivo principal de las entrevistas fue conocer el criterio de cada persona sobre la gastronomía monástica, obtener información detallada y significativa sobre la gastronomía del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz.

1. ¿Podría compartir detalles históricos específicos sobre la evolución de la gastronomía en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?

E1 menciona que su enfoque se centra más en lo espiritual y su poco conocimiento que aporte a la evolución de la gastronomía dentro del monasterio fue por la enseñanza que tuvo en su hogar y parte dentro de él, y de los platos que preparan son el caldo de gallina en leña, arroz de cebada, morocho con leche, locro de papas, sancocho, tortillas de tiesto, sopa de maíz, seco de gallina criolla y el pan. E2 opina que con el paso del tiempo lograron obtener influencia de los puestos de comida que se colocaban en las afueras del lugar y que a su vez fue una manera de ofrecer diferentes platos tradicionales E4 comparte que la evolución dentro de un monasterio se ha ido adaptando diferentes influencias culturales debido a religiosas colombianas que aportan en el arte culinario, preparando la arepa o el sancocho colombiano E5 da a conocer que antes se elaboraba una cocina más simple y ahora en la actualidad conforme ha ido avanzando hay que adaptarse a los nuevos sabores.

2. ¿Cómo visualizan el papel futuro de la gastronomía del monasterio en la sociedad y en el turismo?

En esta pregunta el E1, E2, E3, E4, E5 opinan que la gastronomía a futuro representa un papel fundamental en el ámbito turístico del lugar, ya que es una forma de conexión con los visitantes y un importante recurso para el turismo. La gastronomía del monasterio desempeña un papel significativo tanto en la sociedad como en el turismo, manteniendo su autenticidad.

3. ¿Consideran que la gastronomía del monasterio tiene un papel importante en el atractivo turístico del lugar?

E1 opina que si es muy importante y porque la comida que se prepara siempre se agrega productos naturales nada de alimentos superficiales que hagan mal al organismo permitiendo así que las personas disfruten de platos bien preparados. E2, E3, E4, E5 mencionan que, si es importante la gastronomía como atractivo turístico, se ofrecen platos que han sido elaborados por generaciones dando así una experiencia única,

4. ¿Realizan eventos gastronómicos para compartir su cocina con visitantes?

E1 señala que al contar con el restaurante tratan de brindar pequeños eventos en fechas especiales, también con el apoyo de los agricultores de su alrededor reciben ayuda con productos agrícolas siendo un beneficio para la sostenibilidad del monasterio. E2, E3, E5 argumentan que los eventos se realizan cuando existen festividades religiosas, donde tratan de compartir con la comunidad, los turistas o suelen realizarlo en privado.

5. ¿De qué manera influye la religión en las elecciones alimenticias y en las técnicas de cocina dentro del monasterio?

E1, E2, E3, E5 comentan que si influye la religión y en ciertos periodos suelen abstenerse de ciertos alimentos como las carnes rojas y tratan de que su alimentación sea más ligera, E4 comenta que entre las principales restricciones que debe realizar son las siguientes Las restricciones principales son: Ayuno antes de la comunión, cuaresma 40 días de penitencia, algunos viernes del año se considera abstinencia de carnes rojas, vigilia de adviento antes de navidad.

6. ¿Cómo se transmiten las recetas y técnicas culinarias a las nuevas generaciones dentro del monasterio?

E1, E2, E3, opinan que las recetas se transmiten mediante la práctica, tratando de inculcar y de dar prioridad a nuevas generaciones, siendo participes en el día a día en el monasterio E4 recalca que se realizan talleres con niños y niñas donde ponen en práctica la culinaria, para que puedan aprender y en un futuro formen parte de una comunidad E5 recalca que entre las principales técnicas que practican comúnmente son, hervir, asado, el horneado, saltear, estofar, tostar y el molido.

6.2.5. Análisis general de las entrevistas

El objetivo principal de las entrevistas fue conocer sobre la evolución de la gastronomía en el Monasterio Santa Clara, identificando influencias culturales y familiares que han contribuido en el desarrollo, siendo como principal factor la enseñanza dentro y fuera del monasterio.

Las entrevistas en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz revelan la riqueza de la gastronomía monástica, arraigada en la historia familiar y cultural de las hermanas. Las evoluciones de sus preparaciones destacadas se encuentran: caldo de gallina en leña, arroz de cebada, morocho con leche, locro de papas, sancocho, tortillas de tiesto, sopa de maíz, seco de gallina criolla, pan, entre otros.

Las técnicas comunes incluyen hervir, asar, hornear, saltear, estofar, tostar y moler, utilizando métodos tradicionales como el tiesto de barro. Mientras que la visión hacia el futuro destaca la importancia de la gastronomía en la conexión con la sociedad y el turismo.

La realización de eventos gastronómicos emerge como una estrategia clave para compartir tradiciones y sostener la comunidad. Como también la religión desempeña un papel importante en la vida diaria dentro del monasterio, influyendo significativamente en sus elecciones alimenticias, la práctica de la abstinencia alimenticia se manifiesta en diversos momentos litúrgicos a lo largo del año, durante el periodo de Cuaresma, que abarca 40 días de penitencia, tanto como las religiosas y sacerdotes se comprometen a una alimentación más ligera y se abstienen de ciertos alimentos, las carnes rojas. Estas prácticas reflejan la conexión profunda entre la fe y la alimentación en el monasterio, donde la renuncia a ciertos alimentos se considera un acto de penitencia y devoción religiosa.

6.3. Discusión

La motivación detrás de mi elección del tema de tesis, "Catálogo de la cocina tradicional del Monasterio de Santa Clara de la Gruta de la Paz - Ecuador", surgió de mi profundo interés en explorar y preservar las ricas tradiciones gastronómicas arraigadas en los monasterios. La cocina monástica, a menudo pasada por alto, es un tesoro de

conocimientos antiguos y prácticas culinarias únicas. La elección de esta investigación se basa en la creencia de que estos monasterios, guardianes de recetas y técnicas.

La gastronomía monástica ha permanecido en gran medida desconocida para varias generaciones debido al aislamiento y la privacidad inherentes a los monasterios. La falta de difusión de sus recetas tradicionales, técnicas culinarias y costumbres ha llevado a que esta rica tradición sea subestimada por la sociedad en general. Reconociendo la importancia de la gastronomía en la transmisión de conocimientos, técnicas y tradiciones, este proyecto se propone recopilar y rescatar las recetas y costumbres a través de un “Catálogo de la cocina tradicional del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz - Ecuador. Al preservar estas prácticas gastronómicas únicas, se busca abrir una ventana a la riqueza cultural de los monasterios, promoviendo el entendimiento y la apreciación de su valioso patrimonio culinario.

En esta investigación se recopiló información bibliográfica donde se pudo registrar bases teóricas y conocer acerca de la cocina tradicional y los monasterios, la diversidad de perspectivas y enfoques encontrados en la literatura revisada ha potenciado la comprensión del contexto cultural y religioso que rodea a la gastronomía tradicional monástica. La cocina tradicional es un testimonio vivo de identidad y la historia de una comunidad, en cada plato encontramos la huella de nuestras raíces y la expresión auténtica de cultura (Torres, 2010, p.9). Por otro lado, en las encuestas se encontró con un 52,2 % que la cocina tradicional del monasterio es muy importante tanto para la sociedad como para el turista, puede que no sea muy reconocida la cocina monástica, pero es parte fundamental del lugar, busca experiencias espirituales y gastronómicas auténticas. La importancia atribuida a las recetas tradicionales sugiere que la cocina del monasterio se percibe como un tesoro culinario.

Las recetas tradicionales del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz se caracterizan por llevar años de tradición. La gastronomía monástica en épocas pasadas se consideraba de alta calidad el consumo de pan, el trigo era una parte fundamental para la elaboración del pan eucarístico y para su dieta, simbolizaba prestigio y relevancia espiritual (Andrade, 2009, p. 8). De las recetas recopiladas por los entrevistados se menciona que entre sus preparaciones está la siguiente lista de preparaciones platos. Las tortillas de trigo en tiesto, como también el pan, la humita, quimbolitos y tamales.

Tabla 3*Preparaciones*

N°	Lista de preparaciones
1.	Caldo de gallina de campo
2.	Estofado de carne
3.	Seco de pollo
4.	Arroz de cebada
5.	Sancocho de cerdo
6.	Sopa de morocho
7.	Crema de maíz
8.	Sopa de verduras
9.	Locro de papa
10.	Arroz relleno o a la valenciana
11.	Plátano asado con queso
12.	Tortillas de trigo en tiesto
13.	Quimbolitos o envueltos
14.	Torta de plátano
15.	Pan (llamadas peras)

Nota. Elaboración propia del autor

Las recetas recopiladas en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz, permitió realizar un catálogo digital en donde se logró detallar la información adecuada. Por lo que Esteffanía Rivera (2023) resalta que “Un catálogo virtual, también conocido como catálogo online, representa la transición de un catálogo comercial convencional al entorno digital. Es esencialmente una recopilación que presenta virtualmente los bienes, servicios o productos de una marca, brindando a los clientes una visualización simple de sus características, descripción y precios. Al realizar las encuestas en la pregunta 10, las religiosas estuvieron de acuerdo en la realización de una catalogo digital, se contó con una aprobación de 95,7 %, se visualizó un gran interés en acceder a la plataforma digital esto indica que puede contribuir a la conservación y difusión de la gastronomía tradicional. Para llevar a cabo el catálogo, se seleccionaron 12 platos más representativos del monasterio:

Tabla 4
Preparaciones seleccionadas

Nº	Preparaciones seleccionadas
1.	Caldo de gallina de campo
2.	Seco de pollo
3.	Sancocho de cerdo
4.	Sopa de morocho
5.	Locro de papa
6.	Crema de maíz
7.	Humitas
8.	Quimbolitos o envueltos
9.	Tamales
10.	Morocho con leche
11.	Dulce de piña
12.	Tortillas de tiesto

Nota. Elaboración propia del autor

6.4. Propuesta

6.4.1. Catálogo

El nombre del catálogo digital es “Un viaje culminante por la gastronomía tradicional monástica” invita a explorar y sumergirse en las ricas tradiciones culinarias arraigadas en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz. A lo largo de estas páginas virtuales, se encuentran una selección cuidadosamente curada de platos desde sopas reconfortantes hasta postres exquisitos.

6.4.2. Macro localización

Ecuador, un país ubicado en la costa noroeste de América del Sur, limita al norte con Colombia y al sur y al este con Perú. Su ubicación geográfica privilegiada le otorga una gran diversidad tanto cultural como natural. Ecuador se encuentra dividido en cuatro regiones principales: la costa, la sierra, la región amazónica y las Islas Galápagos. Esta

región se caracteriza por su variado clima, que varía desde cálido y tropical en las tierras bajas hasta fresco y templado en las tierras altas.

Figura 14

Macro localización



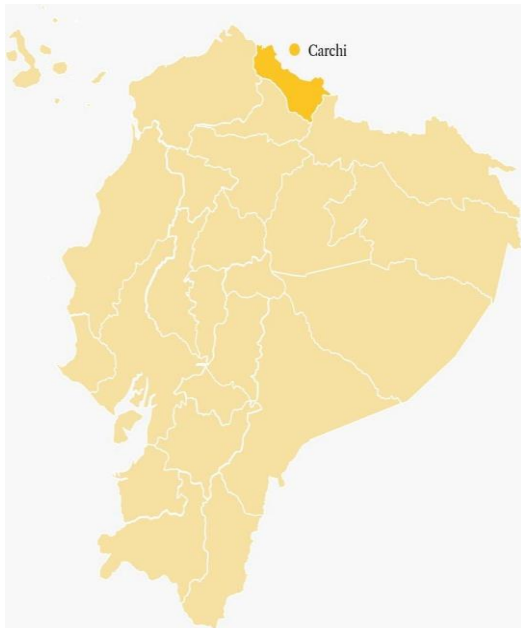
Nota. Elaboración propia del autor

1.4.3 Micro localización:

La provincia del Carchi se encuentra ubicada en el extremo norte de Ecuador, limitando al norte con Colombia. Geográficamente, está situada en la región andina del país, compartiendo fronteras con las provincias de Imbabura al sur y Esmeraldas al oeste. Su territorio abarca una superficie de aproximadamente 3,819 kilómetros cuadrados, caracterizados por su topografía montañosa y valles fértiles.

Figura 15

Micro localización



Nota. Elaboración propia del autor

1.4.4 Cantón Montúfar

El cantón Montúfar es uno de los 6 cantones que conforman la provincia de Carchi, ubicada en el norte de Ecuador. Su cabecera cantonal es San Gabriel, una ciudad conocida por su rica historia y cultura. Montúfar se encuentra en una región montañosa, lo que le otorga un clima fresco y templado durante la mayor parte del año. Es conocido por celebrar festividades tradicionales como la Fiesta de San Pedro y San Pablo, que se celebra el 29 de junio, y la Fiesta del Maíz, que resalta la importancia de este cultivo en la vida de sus habitantes. Se destaca por la variedad de platillos tradicionales de la región andina ecuatoriana, como la fritada, el hornado, las empanadas de morocho, las papas con cuero, entre otros. Se destaca por su artesanía, especialmente en la producción de tejidos de lana y productos de cuero.

Figura 16

Cantón Montúfar



Nota. Elaboración propia del autor

1.4.5 Parroquia la Paz

El cantón Montúfar está dividido en varias parroquias, una de ellas es La Paz una parroquia rural que alberga la famosa Gruta de la Paz, un importante sitio de peregrinación y turismo religioso y en donde se encuentra el monasterio Santa Clara, alberga una rica tradición gastronómica que refleja no solo en el arte culinario sino también la espiritualidad arraigada a la vida monástica. Conocido por su historia centenaria y su conexión con la gastronomía, es un lugar de interés tanto para los peregrinos, como para los amantes de la cocina tradicional.

Figura 17

Parroquia La Paz



Nota. Elaboración propia del autor

La cocina tradicional se refiere a la culinaria arraigada en la historia y la cultura de una región específica, transmitida de generación en generación a lo largo del tiempo. Este tipo de cocina se caracteriza por el uso de ingredientes locales y técnicas culinarias autóctonas, que reflejan las tradiciones, los recursos naturales y las influencias culturales de una comunidad. La cocina tradicional no solo se trata de preparar alimentos, sino que también encierra valores culturales, sociales y emocionales, y constituye un elemento fundamental en la identidad de un pueblo.

La cocina monástica es al arte culinario practicado en los monasterios, donde la preparación de alimentos se integra con la vida espiritual y comunitaria de los monjes o monjas. Esta forma de cocina se caracteriza por su simplicidad, enfoque en ingredientes básicos y frescos, así como por el respeto a las estaciones y ritmos naturales. A menudo refleja valores de sencillez, frugalidad, equilibrio y respeto por la naturaleza. Además, puede estar influenciada por tradiciones religiosas específicas, restricciones alimentarias y rituales ceremoniales asociados con la vida monástica.

El Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz. El 8 de diciembre de 1976, la Conferencia Episcopal y demás autoridades eclesiásticas le declararon Santuario

Nacional Mariano y se inauguró el Monasterio de Santa Clara, es administrado por la Curia de Tulcán y la Comunidad de Hermanas Clarisas, sus fundadores son San Francisco y Santa Clara.

En 1915, un sacerdote llamado Jaramillo ofició una misa en la Gruta de La Paz, un lugar natural en el sureste de la provincia de Carchi. Fue la primera vez que se celebraba una ceremonia religiosa en esta cueva. Después de la misa, el cura tuvo un sueño en el que vio un río y una piedra gigante. Al día siguiente, junto con un grupo de indígenas, visitó la gruta y confirmó que era el lugar adecuado para establecer un santuario en honor a la Virgen. Decidieron trasladar la piedra a San Antonio de Ibarra, donde el reconocido artista Daniel Reyes la talló, inspirado por Notre Dame de París y como un ruego por la paz durante la Primera Guerra Mundial en 1916. La imagen resultante, que aún impresiona por su perfección, continúa recibiendo a visitantes en el santuario.

El presente catálogo busca preservar y difundir la rica tradición gastronómica del Monasterio Santa Clara, pretende capturar la esencia presentando una cuidadosa selección de 12 preparaciones tradicionales, han sido cuidadosamente elegidas por su significado histórico, su arraigo en la tradición monástica y su representatividad de la diversidad gastronómica del monasterio. Al elegir estas preparaciones, se busca capturar la esencia de la cocina monástica y compartir con el público la riqueza de sabores, técnicas culinarias y cultura que caracterizan a este lugar. Además, al limitar la selección a 12 preparaciones, se facilita la presentación y comprensión del catálogo, permitiendo que cada receta sea explorada en detalle y apreciada en su contexto histórico y cultural. De esta manera, el catálogo no solo sirve como una herramienta práctica para acceder a las recetas tradicionales del monasterio, sino también como un tributo a su herencia gastronómica y un medio para mantener viva su memoria culinaria.

1.4.6 Contenido del catálogo

- A. Portada
- B. Presentación
- C. Índice
- D. Contenido - Recetas
- E. Contraportada

A. Portada: La portada del catálogo presenta una imagen de una religiosa del Monasterio Santa Clara, sostiene con delicadeza un tiesto de barro que refleja la esencia

de la cocina tradicional monástica. La elección de esta imagen se basa en la idea de representar la conexión entre la herencia culinaria de las religiosas y su compromiso con la preservación de las tradiciones gastronómicas.

Figura 18

Portada



Figura 19

Introducción

Introducción

Bienvenidos a “Un Viaje Culminante por la Gastronomía Tradicional Monástica”, una exploración metódica de los sabores, las tradiciones y la esencia espiritual que convergen en los monasterios a través de sus exquisitas preparaciones culinarias.

En este catálogo digital, nos adentraremos en un mundo donde el arte de cocinar se entrelaza con la devoción religiosa y la preservación de recetas ancestrales. Cada plato que encontraremos en este viaje representa más que una simple comida; es un portal hacia el pasado, una ventana a la historia y una conexión con las generaciones que nos precedieron. Desde los confines de los monasterios, donde la rutina diaria está marcada por la oración y el trabajo manual, hasta la mesa comunitaria donde los fieles se reúnen para compartir la comunión y la camaradería, la gastronomía monástica nos invita a sumergirnos en una experiencia multisensorial y nos eleva hacia lo divino.

A lo largo de estas páginas virtuales, nos encontraremos con platos que han resistido el paso del tiempo, transmitidos de generación en generación a través de siglos de tradición oral y práctica culinaria. Desde un tradicional caldo de gallina de campo a las humildes tortillas de tiesto, cocidas lentamente sobre el calor del fuego, hasta los exquisitos dulces de piña, preparados con esmero y devoción, cada receta encierra una historia única y un valor cultural invaluable. Nos sumergiremos en la esencia misma de la vida monástica, explorando cómo la gastronomía ha sido parte integral de la vida espiritual y comunitaria en los monasterios. Descubriremos cómo cada ingrediente, cada técnica culinaria, está impregnado de significado y simbolismo, reflejando la fe, la humildad y el compromiso con una vida de servicio y contemplación.

Acompáñenos en este viaje de descubrimiento y deleite culinario, donde la tradición se encuentra con la innovación, nuestro objetivo con este catálogo es preservar y compartir el legado culinario de la comunidad monástica, así como celebrar la belleza y la diversidad de la gastronomía tradicional. A través de estas páginas, te invitamos a viajar en el tiempo y saborear los aromas y los sabores que han perdurado a lo largo de generaciones.



Figura 20

Historia caldo de gallina de campo



Historia

Caldo de gallina de campo

El caldo de gallina de campo es una preparación culinaria tradicional en muchas culturas alrededor del mundo, valorada tanto por su sabor reconfortante como por sus supuestos beneficios para la salud, el caldo de gallina de campo se remonta a tiempos antiguos, donde era considerado un plato de aprovechamiento, utilizando ingredientes fácilmente disponibles en el entorno rural.

Esta sopa se caracteriza por su preparación lenta y cuidadosa, donde se utilizan ingredientes simples, pero de alta calidad, como la gallina de campo, vegetales frescos y hierbas aromáticas.

En muchas comunidades rurales, el caldo de gallina de campo es un plato emblemático que se comparte en ocasiones especiales, como reuniones familiares, festividades religiosas o momentos de celebración.

Dentro del monasterio, el caldo de gallina de campo adquiere un significado aún más profundo, ya que refleja los valores de simplicidad, humildad y cuidado por los recursos naturales que son fundamentales en la vida monástica. Su preparación meticulosa y su sabor auténtico hacen del caldo de gallina de campo un elemento esencial en la gastronomía tradicional del monasterio, sirviendo como un vínculo tangible con las tradiciones culinarias ancestrales.

07

Figura 21

La olla de barro

La olla de barro

Lo que hace único y auténtico este plato es su preparación en la olla de barro, vista como un acto de reverencia hacia la naturaleza y una expresión de gratitud por los alimentos que provee, refleja los valores de sencillez y humildad que son fundamentales en la vida monástica.



Las ollas de barro han sido utilizadas por diversas civilizaciones, incluidas las mesopotámicas, egipcias, griegas, romanas y precolombinas, entre otras. Su popularidad se debe a su versatilidad, durabilidad y capacidad para retener el calor de manera uniforme, lo que las hace ideales para cocinar una amplia variedad de alimentos.

Los monasterios, como centros de vida comunitaria y espiritual, han mantenido vivas las tradiciones culinarias a lo largo del tiempo, y la olla de barro ha sido fundamental en este proceso. Las religiosas utilizan estas ollas para preparar una variedad de platos, desde sopas reconfortantes y guisos abundantes hasta postres dulces y nutritivos.



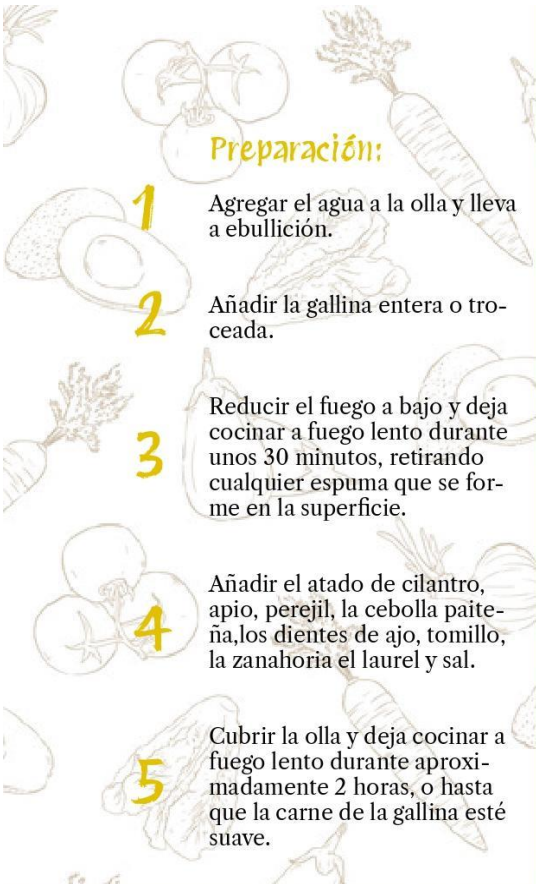
Figura 22

Receta caldo de gallina



Figura 23

Preparación



Preparación:

- 1 Agregar el agua a la olla y lleva a ebullición.
- 2 Añadir la gallina entera o troceada.
- 3 Reducir el fuego a bajo y deja cocinar a fuego lento durante unos 30 minutos, retirando cualquier espuma que se forme en la superficie.
- 4 Añadir el atado de cilantro, apio, perejil, la cebolla paiteña, los dientes de ajo, tomillo, la zanahoria el laurel y sal.
- 5 Cubrir la olla y deja cocinar a fuego lento durante aproximadamente 2 horas, o hasta que la carne de la gallina esté suave.

- 6 En una olla aparte cocinar la arveja hasta su punto.
- 7 Picar finamente el cilantro y la cebolla larga y reservar.
- 8 Una vez que la gallina esté cocida, retira del fuego.
- 9 Retirar el atado de hierbas, añadir la arveja y calentar nuevamente por uno 10 min.
- 10 Servir caliente y añadir el cilantro y cebolla picada al gusto.



Figura 24

Historia Seco de pollo

Historia

seco de pollo

El seco de pollo es un plato tradicional esta deliciosa preparación suele consistir en trozos de pollo dorados y cocidos lentamente en una salsa sazónada con una mezcla de hierbas y especias. El origen exacto del seco de pollo no está completamente definido, pero se cree que tiene raíces en la cocina criolla ecuatoriana, donde la combinación de ingredientes locales y técnicas de cocción ha dado lugar a este plato tan apreciado.



En el monasterio este plato se lo prepara generalmente, es un proceso muy cuidadoso, se seleccionan los productos más frescos verduras, especias y hierbas aromáticas. Con el paso del tiempo se ha convertido en un infaltable en la mesa de esta comunidad.



Figura 25

Receta seco de pollo



Receta

seco de pollo

Ingredientes:

- 1 pollo entero, cortado en presas
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tomates grandes, picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 pimiento verde, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas gruesas
- 2 papas, peladas y cortadas en cubos
- 1 taza de arvejas
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 aguacate
- Sal y cilantro picado
- Arroz cocido, para acompañar

12

Figura 26

Preparación



Preparación:

- 1** En una olla grande a fuego medio, calentar el aceite y dorar las presas de pollo por ambos lados.
- 2** En la misma olla, agregar la cebolla y el ajo, y cocinarlos hasta que estén dorados.
- 3** Incorporar los tomates picados y la pasta de tomate. Cocinar por unos minutos hasta que los tomates se hayan deshecho y la mezcla esté bien integrada.
- 4** Agregar los pimientos, las zanahorias, las papas y las arvejas a la olla y mezclar para combinar todos los ingredientes.
- 5** Colocar las presas de pollo doradas nuevamente en la olla. Vierte el caldo de pollo sobre los ingredientes y sazonar con comino, orégano y sal.
- 6** Reducir el fuego a medio-bajo, tapar la olla y deja cocinar a fuego lento durante unos 30-40 minutos, o hasta que el pollo esté suave y los vegetales estén cocidos.
- 7** Una vez listo, servir el seco de pollo caliente y acompañar con arroz cocido y rodaja de aguacate.

Figura 27

Historia Sancocho de cerdo

Historia

Sancocho de cerdo

El sancocho de cerdo es un plato tradicional de la gastronomía latinoamericana, apreciado por su sabor reconfortante y su capacidad para reunir a las personas alrededor de la mesa. Su origen se remonta a épocas coloniales, cuando los ingredientes disponibles en la región fueron adaptados a las técnicas culinarias europeas. A lo largo del tiempo, el sancocho de cerdo se ha convertido en un plato emblemático en numerosas festividades y celebraciones familiares.

Sin embargo, dentro del monasterio, se sigue una dieta más austera y se respetan los períodos de abstinencia religiosa, el consumo de carne de cerdo puede estar restringido en determinados días del calendario litúrgico. Durante estos períodos, se evita realizar preparaciones que incluyan carne de cerdo, en observancia de las prácticas religiosas y en respeto a los preceptos de la comunidad monástica.



Figura 28

Receta sancocho de cerdo



Receta

Sancocho de cerdo

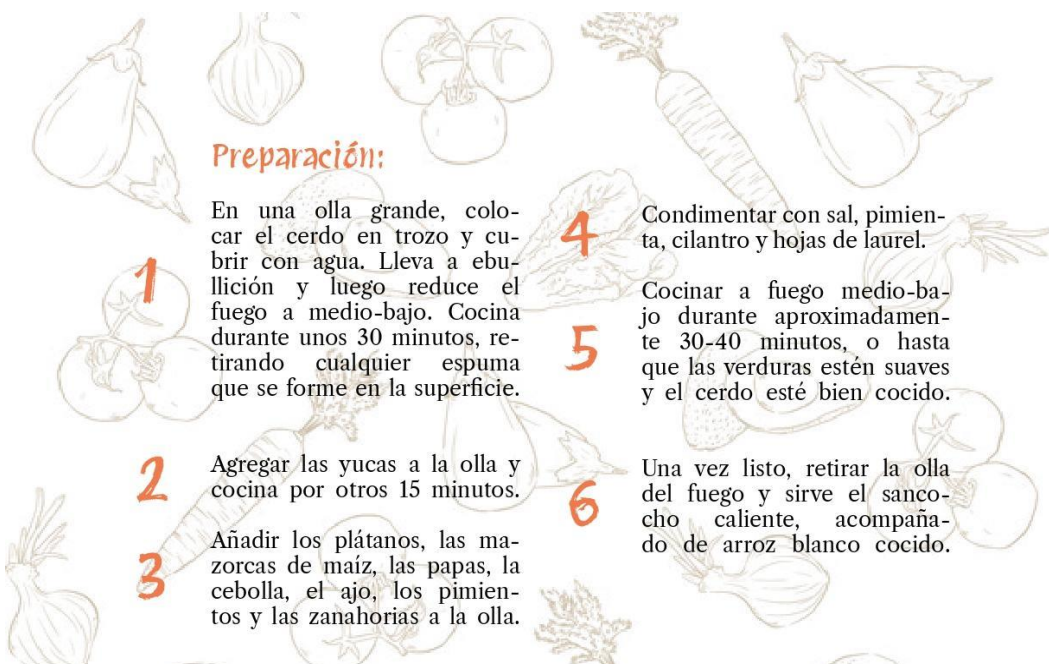
Ingredientes:

- 2 libras de carne de cerdo
- 2 yuca, peladas y cortadas en trozos
- 2 plátanos verdes, pelados y cortados en rodajas gruesas
- 2 mazorcas de maíz, cortadas en trozos
- 2 papas, peladas y cortadas en cubos
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 pimiento verde, cortado en tiras
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas gruesas
- 1 ramita de cilantro fresco
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta

15

Figura 29

Preparación



Preparación:

- 1 En una olla grande, colocar el cerdo en trozo y cubrir con agua. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocina durante unos 30 minutos, retirando cualquier espuma que se forme en la superficie.
- 2 Agregar las yucas a la olla y cocina por otros 15 minutos.
- 3 Añadir los plátanos, las mazorcas de maíz, las papas, la cebolla, el ajo, los pimientos y las zanahorias a la olla.
- 4 Condimentar con sal, pimienta, cilantro y hojas de laurel.
- 5 Cocinar a fuego medio-bajo durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que las verduras estén suaves y el cerdo esté bien cocido.
- 6 Una vez listo, retirar la olla del fuego y sirve el sancocho caliente, acompañado de arroz blanco cocido.



Figura 30

Historia sopa de morocho



Maíz blanco

El maíz blanco, también conocido como maíz dentado o maíz duro, es una variedad de maíz caracterizada por tener un grano con una hendidura en forma de diente en la parte superior. Es una de las variedades más comunes de maíz y se utiliza en una amplia gama de platos culinarios en todo el mundo, incluyendo tortillas, tamales, sopas, y más. Este tipo de maíz es especialmente apreciado por su textura firme y su sabor dulce, lo que lo hace ideal para muchas preparaciones gastronómicas.

La sopa de morocho es uno de los platos principales que se sirve al turista que visita el monasterio. Este plato es una representación perfecta de la gastronomía monástica, ya que combina ingredientes simples pero llenos de sabor y tradición. El morocho, que es una variedad de maíz tierno, se cocina lentamente con especias y hierbas aromáticas para crear una sopa reconfortante y deliciosa. Además, la sopa de morocho suele acompañarse de trozos de carne de pollo o cerdo, que le añaden un toque extra de sabor y nutrición.

Figura 31

Receta sopa de pollo

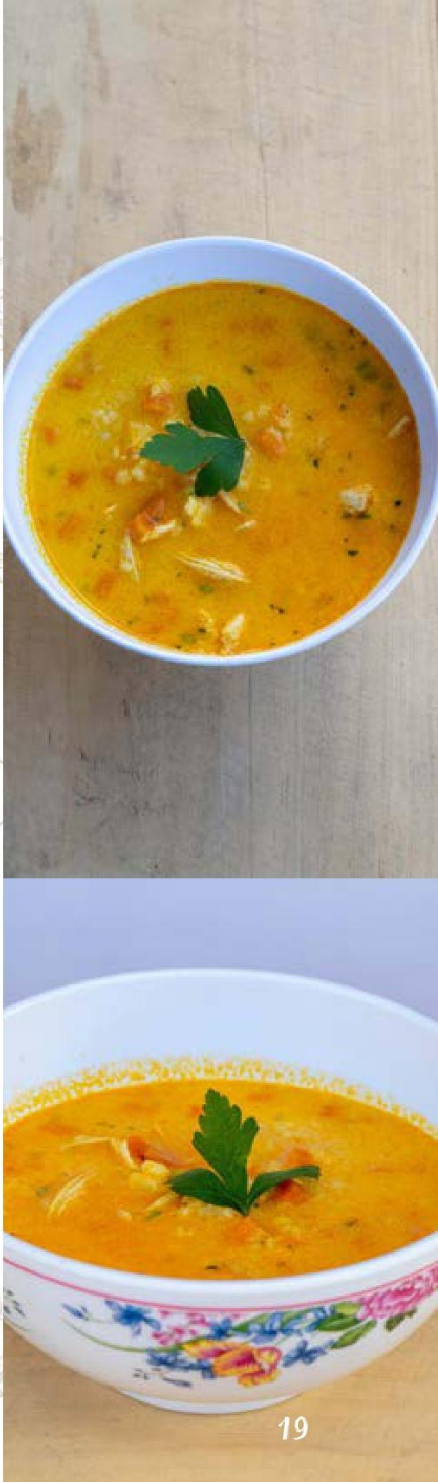


Figura 32

Preparación

Preparación:

- 1 Enjuagar el maíz morocho bajo agua fría para quitar cualquier impureza.
- 2 En una olla grande, hervir el maíz morocho en las 6 tazas de agua durante unos 30-40 minutos, hasta que esté suave y retirar el agua.
- 3 En una sartén grande, calentar el aceite vegetal a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y saltear hasta que estén dorados.
- 4 En una olla aparte con agua añadir los vegetales que doraron en el sartén.
- 5 Agregar la zanahoria, la col blanca y el zapallo a la sartén, y cocinar por unos minutos más.
- 6 Incorporar el maíz morocho cocido a la mezcla de vegetales en la sartén.
- 7 Probar la sopa y sazonar con sal al gusto.
- 8 Servir la sopa caliente, con cilantro fresco picado y agregar un poco de ají picante al servir.



19

Figura 33

Receta locro de papa

Receta

Locro de papa

Ingredientes:

- 4 papas grandes, peladas y cortadas
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tomates medianos, picados
- 2 cucharadas de pasta de achiote
- 4 tazas de agua
- 1 zanahoria grande, cortada en rodajas
- 1 taza de maíz tierno
- 1 taza de habas peladas
- 1 queso fresco, cortado en cubos
- Sal
- 1 aguacate, cilantro y cebolla verde para servir



21

Figura 34

Preparación



Preparación:

- 1 En una olla grande, calentar aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados y fragantes.
- 2 Añadir los tomates picados y cocina hasta que se hayan ablandado.
- 3 Agregar la pasta de achio-te a la olla y mezclar bien.
- 4 Agregar las papas cortadas a la olla y revolver para combinar con la mezcla de cebolla y tomate.
- 5 Añadir agua y una vez que hierva, reducir el fuego a medio-bajo y deja cocinar a fuego lento hasta que las papas estén suaves, de 20-25 minutos.
- 6 Agregar la zanahoria, el maíz tierno y las habas a la olla y cocina por otros 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén cocidas.
- 7 Servir el locro, acompañado de cubos de queso fresco, aguacate en rodajas, cilantro picado y cebolla verde.

Figura 35

Receta crema de maíz



Receta

Crema de maíz

Ingredientes:

- 2 tazas de maíz desgranado fresco
- 4 tazas agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria, cortada en cubitos
- 1 papa, pelada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 tomate grande, picado
- 1 ramita de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 1 cucharadita de comino

23

Figura 36

Preparación



Preparación:

1 En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y saltea hasta que estén dorados y fragantes.

2 Incorporar el maíz desgranado a la olla y cocina por unos minutos, revolviendo ocasionalmente..

3 Añadir los plátanos, las mazorcas de maíz, las papas, la cebolla, el ajo, los pimientos y las zanahorias a la olla.

4 Agregar la zanahoria, la papa, el apio y el tomate a la olla. Hasta que las verduras estén suaves.

5 Agregar el comino molido, sal y servir.

Figura 37

Historia Mazorca de maíz

Mazorca de maíz

El maíz, una planta de origen mesoamericano, ha sido un pilar fundamental en la alimentación y la cultura de diversas civilizaciones a lo largo de la historia. Se cree que el maíz fue domesticado por primera vez en el actual México hace más de 10,000 años, y desde entonces se ha convertido en uno de los cultivos más importantes del mundo.

Los antiguos pueblos mesoamericanos, como los mayas, aztecas e incas, consideraban el maíz como un regalo sagrado de los dioses y lo utilizaban en rituales religiosos, ceremonias y celebraciones.

Dentro de los monasterios, la influencia del maíz en las cocinas ha sido significativa, especialmente en regiones donde este cereal es un componente básico de la dieta local.



Además de su importancia en la cocina, el maíz también ha tenido un impacto económico y cultural en los monasterios y las comunidades circundantes.

Las humitas tienen sus raíces en la gastronomía tradicional de varios países de América Latina, incluyendo Ecuador, Perú, Chile y Argentina. Se consumen principalmente en zonas rurales y urbanas, y son especialmente populares durante las fiestas y celebraciones importantes, como festivales religiosos, bodas y fiestas patrias.

Las religiosas del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz, siguiendo una práctica arraigada en la vida monástica, cultivan con esmero las mazorcas de maíz en sus propios huertos, también conocido como choclo en algunas regiones. Esta labor no solo les proporciona ingredientes frescos y de alta calidad para sus preparaciones, sino que también refleja su compromiso la sostenibilidad en la cocina monástica. El cuidado dedicado a cada mazorca, desde la siembra hasta la cosecha, resalta el valor de los ingredientes naturales.

Figura 38

Historia molino casero

Historia

Molino casero



En el monasterio donde las tradiciones se entrelazan con la modernidad de manera única, se gestó una transformación significativa en la forma en que se molian los granos. Hace años atrás, las religiosas del monasterio se dedicaban a la ardua tarea de moler los granos a mano, utilizando una piedra que exigían esfuerzo y tiempo.

Sin embargo, con el paso del tiempo, surgió la necesidad de adaptar estas prácticas tradicionales a métodos más eficientes, llegando a utilizar el molino tradicional, esta máquina ha llegado a ser muy importantes en la vida de muchos.

Este cambio revolucionario no solo facilitó el proceso de molienda, sino que también permitió aumentar la producción de alimentos de manera más rápida y eficiente, sin comprometer la autenticidad de las recetas tradicionales que han perdurado en el monasterio.



Figura 39

Receta humitas



Figura 40

Preparación

Preparación:

- 1 Desgranar la mazorca de maíz y pasar por el molino hasta obtener una masa.
- 2 Agregar la manteca derretida, el polvo de hornear, el queso rallado y la sal y la mezcla de choclo. Mezclar bien todos los ingredientes.
- 3 Lavar las hojas de choclo o de maíz.
- 4 Colocar una porción de la mezcla de choclo en el centro de cada hoja de choclo o de maíz. Envolver la mezcla y dar forma.

- 5 Colocar las humitas en una olla grande con agua en ebullición (tamalera)
- 6 Hervir las humitas a fuego medio durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora, o hasta que estén cocidas.
- 7 Retirar las humitas de la tamalera y dejar reposar durante unos minutos antes de servir.



28

Figura 41

Historia hojas de achira



Historia

Hojas de achira

Las hojas de achira son un ingrediente versátil y apreciado en la cocina de diversas regiones. Estas hojas provienen de la planta de achira, también conocida como *Canna edulis*, que es nativa de América del Sur, las hojas de achira se caracterizan por su forma alargada y suave textura, lo que las hace ideales para envolver y cocinar una variedad de platos. En la cocina tradicional, las hojas de achira se utilizan para preparar tamales, envolviendo el relleno antes de ser cocidos al vapor, también se pueden utilizar para hacer envolturas para asar alimentos a la parrilla, agregando un aroma sutil y contribuyendo a retener la humedad durante la cocción.

Las religiosas han sabido encontrar en la versátil hoja de achira un recurso invaluable para diversas preparaciones, con una historia arraigada en la tradición monástica, estas hojas han sido utilizadas durante generaciones para envolver y cocinar una variedad de platos. Desde los quimbolos dulces hasta los tamales salados, la hoja de achira ha sido una compañera constante en la cocina del monasterio, con su habilidad y destreza, las religiosas han mantenido viva esta práctica culinaria, adaptándola a las necesidades y gustos cambiantes a lo largo del tiempo.

Figura 42

Receta quimbolitos

Receta

Quimbolitos



Ingredientes:

- 6 hojas de achira, limpias y secas
- 2 tazas de harina de maíz
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de mantequilla derretida
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- Pasas al gusto



Figura 43

Preparación



Preparación:

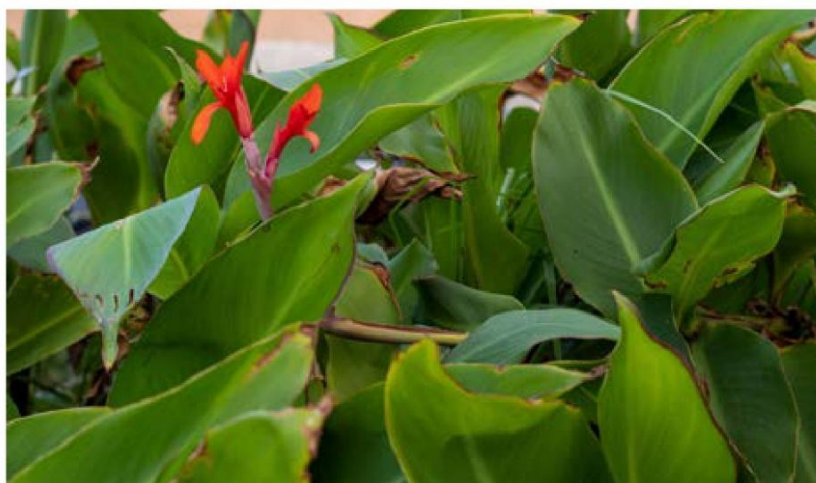
- 1 Precalentar el horno a 180°C (350°F).
- 2 En un bol grande, mezclar la harina de maíz, el azúcar, el polvo de hornear, la canela en polvo y la sal.
- 3 Agregar la mantequilla derretida y la leche a la mezcla de harina y revolver hasta obtener una masa suave.
- 4 Tomar las hojas de achira y colocar una porción de masa en el centro de cada hoja, y añadir pasas, envolver la masa con la hoja formando un paquete.
- 5 Colocar los quimbolos en una tamalera durante aproximadamente 40-45 minutos, hasta que estén cocidos.
- 6 Retirar los quimbolitos y dejarlos enfriar un poco antes de servir.

31

Figura 44

Historia tamales

Historia



Los tamales son una parte integral de la cocina latinoamericana, con una historia que se remonta a la antigüedad precolombina. Los tamales eran consumidos por las civilizaciones azteca, maya e inca como una forma conveniente de llevar alimentos durante los viajes y como ofrendas en ceremonias religiosas.

A lo largo del tiempo, los tamales se han convertido en una parte fundamental de las celebraciones y festividades en toda América Latina, incluidas las fiestas religiosas, las ocasiones especiales y los días festivos. Su popularidad radica en su deliciosa combinación de masa de maíz aromática y rellenos sabrosos, lo que los convierte en un plato versátil y querido en la gastronomía tradicional de la región.

Figura 45

Receta tamales



Receta

Tamales

Ingredientes:

- Hojas de achira
- 2 tazas de harina de maíz
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de manteca de cerdo o mantequilla
- 1 cucharadita de sal

Relleno:

- Carne de cerdo o pollo cocida y desmenuzada, huevos cocidos, pasas, pimientos, cebollas.
- Carne de pollo desmenuzado
- Pimiento rojo picado
- Pasas o aceitunas
- Huevo duro en rodaja

33

Figura 46

Preparación



Preparación:

- 1 Preparar las hojas de maíz.
- 2 En un bowl grande, mezclar la harina de maíz con el agua y la sal, hasta obtener una masa suave.
- 3 En una sartén, derretir la manteca la mantequilla a fuego medio. Agregar la masa y cocinar, revolviendo constantemente, hasta que se espese y se separe del fondo de la sartén.
- 4 Retirar la masa del fuego y déjala enfriar un poco.
- 5 Tomar una hoja de achira y coloca una porción de masa en el centro.
- 6 Añadir el relleno, pollo desmenuzado, el pimiento, el huevo y las pasas.
- 7 Agregar la masa alrededor del relleno, doblando la hoja de maíz para formar un paquete.
- 8 Colocar los tamales en una tamalera y cocinar al vapor 1 hora, o hasta que la masa esté cocida.
- 9 Retirar los tamales de la tamalera y dejar reposar unos minutos antes de servir..



Figura 47

Historia morocho con leche



Morocho con leche

El morocho es una bebida típica del Ecuador el cual se lo consumía en la época prehispánica sin especias. Las culturas tenían una profunda conexión con el maíz, considerándolo un alimento sagrado y base de su alimentación. El morocho, elaborado a partir de maíz blanco, es una de las manifestaciones más antiguas de la gastronomía andina ecuatoriana, y ha perdurado a lo largo de los siglos como parte integral de la cultura culinaria del país. Su consumo se ha mantenido hasta la actualidad, influyendo en diversas prácticas gastronómicas y siendo una bebida apreciada por su sabor y valor nutricional.

Una de sus principales características es que este se lo consume en días cálidos como en una opción reconfortante en épocas más frescas. Además, su sabor suave y dulce lo convierte en una delicia.

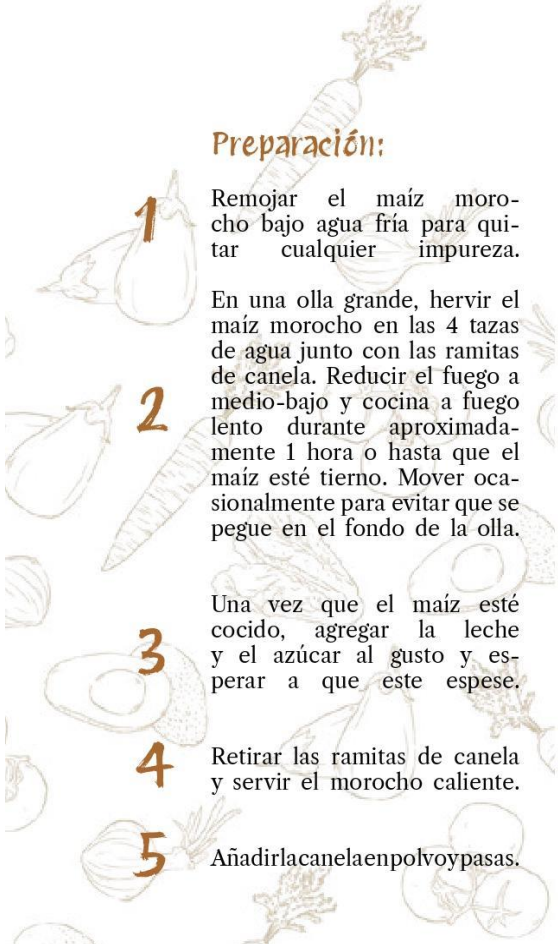
Figura 48

Receta morocho con leche



Figura 49

Preparación



Preparación:

1 Remojar el maíz morocho bajo agua fría para quitar cualquier impureza.

2 En una olla grande, hervir el maíz morocho en las 4 tazas de agua junto con las ramitas de canela. Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 1 hora o hasta que el maíz esté tierno. Mover ocasionalmente para evitar que se pegue en el fondo de la olla.

3 Una vez que el maíz esté cocido, agregar la leche y el azúcar al gusto y esperar a que este espese.

4 Retirar las ramitas de canela y servir el morocho caliente.

5 Añadir la canela en polvo y pasas.



Figura 50

Historia dulce de piña

Historia

Dulce de piña



Los conventos femeninos fueron espacios clave donde se elaboraban y perfeccionaban recetas de dulces, que no solo se consumían internamente, sino que también se vendían ampliamente. La fusión de la cultura europea y las tradiciones prehispánicas andinas dio origen a una rica diversidad culinaria. Las recetas y, sobre todo los secretos de familia, se transmitían dentro de los conventos de generación en generación vía oral, siendo las mujeres, debido a su rol de género, a quienes debemos en gran parte el desarrollo del arte de la cocina.

En el Monasterio Santa Clara se tiene el privilegio de preparar varios postres, la alimentación va más allá de la simple nutrición y el placer de comer, está impregnada de prácticas ceremoniales y rituales. Algunas preparaciones están asociadas con celebraciones específicas, como la colada morada con guaguas de pan para el Día de Difuntos, los pristiños que representan la corona de espinas de Cristo durante la Semana Santa, los buñuelos en Navidad, y los tamales preparados con harina de maíz.

Se elabora el dulce de piña, es una delicia culinaria con un sabor dulce y refrescante, caracterizado por el intenso aroma y el gusto tropical de la piña. Su textura es suave y aterciopelada, con trozos tiernos de piña que se deshacen en la boca, ofreciendo una experiencia gustativa única.

Figura 51

Receta dulce de piña



Figura 52

Preparación



Preparación:

1 En una olla grande, mezclar el agua y el azúcar a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva por completo.

2 Agregar la piña cortada en trozos, la rama de canela y los clavos de olor a la olla.

3 Reducir el fuego bajo y dejar cocinar la piña en el jarabe de azúcar durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora y el líquido se haya reducido y espesado.

4 Una vez que la piña esté cocida y el líquido se haya reducido, retirar la olla del fuego y dejar que el dulce de piña se enfríe antes de servir.



Figura 53

Historia el tiesto

Historia

El tiesto

El tiesto es una herramienta de cocina tradicional utilizada en muchas regiones, especialmente en América Latina.

Consiste en un recipiente de barro con forma plana y circular, similar a una bandeja o plato grande, pero con bordes ligeramente elevados.

Se utiliza principalmente para la preparación de tortillas y otros alimentos que requieran cocción directa sobre una superficie caliente.



Las tortillas de tiesto, además de ser un plato tradicional del monasterio, representan una conexión directa con las raíces culinarias ancestrales.

Su preparación se remonta a generaciones atrás, donde las manos expertas de las religiosas se encargaban de amasar la masa de maíz o de trigo y darle forma sobre el tiesto caliente.

La elaboración de las tortillas de tiesto lo hacen comúnmente para poder compartir y para que cada religiosa logre transmitir a otra asegurando la continuidad de esta práctica ancestral.

41

Figura 54

Receta tortillas de tiesto



Figura 55

Preparación



B. Contra portada

Figura 56

Contra portada



1.4.7 CÓDIGO QR DEL CATÁLOGO:

Figura 57

Código QR



7. CONCLUSIONES

- Dando cumplimiento al primer objetivo específico planteado: enlistar los platos tradicionales que se preparan en el monasterio Santa clara de la Gruta de la Paz, se encontraron; 2 principales, 4 sopas, 6 postres.
- Se documentó los procesos de elaboración de doce platos, donde constan datos como, técnicas culinarias, presentación de los platos, utensilios utilizados, registro fotográfico y datos interesantes.
- Se logró documentar las preparaciones tradicionales del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz, los testimonios fueron fundamentales ya que proporcionaron información detallada incluyendo las técnicas culinarias que comúnmente utilizan y los pasos en la creación de recetas tradicionales.
- Se diseñó un catálogo con doce preparaciones de la cocina tradicional del Monasterio. El formato del catálogo es digital y tiene un código QR lo que permite su fácil difusión.
- Dando respuesta a la pregunta de investigación ¿Cómo impacta la elaboración de un catálogo digital de las preparaciones gastronómicas del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz, en la preservación y difusión de su cocina tradicional? Aumenta el reconocimiento de la gastronomía monástica tanto a nivel local como internacional, promoviendo el interés en la cultura y tradiciones del monasterio. Esto puede servir como una herramienta educativa para aquellos interesados en la gastronomía ecuatoriana y en la vida monástica.

8. RECOMENDACIONES

- Continuar ampliando el registro de platos tradicionales: Dado que se han identificado una cantidad significativa de platos tradicionales en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz, se recomienda seguir explorando y documentando otros platos que puedan estar presentes en la gastronomía monástica de la región. Esto podría ayudar a enriquecer aún más el conocimiento sobre esta cocina ancestral.
- Implementar iniciativas para la preservación y documentación de recetas tradicionales del monasterio, con la finalidad de impulsar el conocimiento y relevancia.
- Organizar eventos gastronómicos como en festividades locales o eventos turísticos, para ayudar a fortalecer el vínculo entre la comunidad del Monasterio Santa Clara y los turistas, esto dará la oportunidad de compartir la rica cocina tradicional del monasterio y a la vez sirve como una plataforma interactiva donde los visitantes puedan participar activamente en la preparación de los platos tradicionales del lugar.
- Fomentar la difusión del catálogo digital creado, es una valiosa herramienta para la difusión y sensibilización de la gastronomía del monasterio. Para promover su difusión se recomienda desarrollar estrategias efectivas como; publicar en plataformas en línea relevantes, colaborar con instituciones culturales y turísticas y organizar eventos de lanzamiento y presentaciones para aumentar la conciencia.

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, J. (2009). *la alimentación en el mundo*. Obtenido de minerva:

https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/4506/pg_045-064_semata21.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arias, E. (1 de noviembre de 2020). *investigación aplicada*. Obtenido de economipedia.com:

<https://economipedia.com/definiciones/investigacion-aplicada.html>

Ayala, M. (2020). *lifeder*. Obtenido de método histórico:

<https://www.lifeder.com/metodo-historico/>

Carmen, N. d. (junio de 2021). *RUTA DE HUERTOS EN EDIFICACIONES PATRIMONIALES*. Obtenido de RUTA DE HUERTOS EN EDIFICACIONES PATRIMONIALES:

<https://1library.co/document/zkxd42my-huertos-edificaciones-patrimoniales-alternativa-desarrollo-turismo-cultural-historico.html>

Cercado, B. (2018). *repositorio.ug.edu. e*. Obtenido de:

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/37714/1/Comidas%20t%C3%ADpicas%20asproyecto%20tesis%20%28final%29.pdf>

Conocimientos, C. O. (2016). *CÓDIGO ORGÁNICO*. Obtenido de CÓDIGO ORGÁNICO:

<https://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec075es.pdf>

Cultura, L. O. (2016). Obtenido de:

https://www.presidencia.gob.ec/wp-content/uploads/2017/08/a2_LEY_ORGANICA_DE_CULTURA_julio_2017.pdf

Experto universitario (2023). Obtenido de Método inductivo y deductivo:

<https://expertouniversitario.es/blog/metodo-inductivo-y-deductivo/#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20inductivo%20se%20basa,una%20teor%C3%ADa%20o%20hip%C3%B3tesis%20previa.>

Folgueiras, P. (2017). *La entrevista*. Obtenido de:

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>

Gonzales, A. (2020). *QuestionPro*. Obtenido de:

<https://www.questionpro.com/es/una-encuesta.html>

Hernández, A. L.-C.-R. (2022). *El periplo sustentable*. Obtenido de Importancia de la información para el turismo gastronómico:

<https://rperiplo.uaemex.mx/article/view/12815>

Hernández, R. (2015). *investigación científica*. Obtenido de Investigación documental:

<https://investigacioncientifica.org/investigacion-documental-segun-autores/>

INEC. (2010). *INEC*. Obtenido de INEC:

[https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Fasciculos_Censales/Fasc_Cantonaes/Carchi/Fasciculo_Montu far.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Fasciculos_Censales/Fasc_Cantonaes/Carchi/Fasciculo_Montu%20far.pdf)

León, D. (2021). *repositorio utn*. Obtenido de ESTUDIO DE LA COCINA TRADICIONAL EN LA CIUDAD:

[http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11511/2/PG%20878%20TRA BAJO%20GRADO.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11511/2/PG%20878%20TRA%20BAJO%20GRADO.pdf)

Mejía, T. (2020). *Lifeder.com*. Obtenido de Método sintético:

<https://www.lifeder.com/metodo-sintetico/>

Ocampo, D. (2019). *Investigalia*. Obtenido de enfoque mixto:

<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-mixto-de-investigacion/>

Ortega, C. (s.f.). *Question Pro*. Obtenido de Question Pro:

<https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-aplicada/>

Ortiz, C. (2022). “*ACERCAMIENTO A LA COCINA TRADICIONAL QUITANA*,” Obtenido de:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12748/2/PG%201153%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Pazos, J. (2005). *Elogios de la cocina tradicional*. Obtenido de:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0DMiEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=monasterios+en+ecuador+y+cocina&ots=9lCoHWcMYt&sig=FfwMhqvfjQhZDHPmLnU9gHWQSE0#v=onepage&q=monasterios%20en%20ecuador%20y%20cocina&f=false>

Pazos, S. (2010). *repositorio*. Obtenido de Permanencias Culturales:

<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/2727/1/T0890-MEC-Pazos-Permanencias%20culturales.pdf>

Pazos, S. (2024). *Repositorio*. Obtenido de Permanencias Culturales:

<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/2727/1/T0890-MEC-Pazos-Permanencias%20culturales.pdf>

Pérez, J. (2023). *Definiciones*. Obtenido de método analítico:

<https://definicion.de/metodo-analitico/>

Pozo, M. (2022). *ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA COCINA*. Obtenido de ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA COCINA:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12253/2/PG%201096%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Quinche, S. (2016). *GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA*. Obtenido de:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5731/1/02%20LGAS%20026%20TRABAJO%20DE%20GRADO%20.pdf>

Rio, G. d. (2022). *Historia y evolución de la cocina*. Obtenido de Historia y evolución de la cocina.:

<https://rei.iteso.mx/handle/11117/8654>

Silvia Aulet, D. V. (2017). *Monasterios y turismo: interpretar el paisaje sagrado a través de la gastronomía*. Obtenido de Monasterios y turismo: interpretar el paisaje sagrado a través de la gastronomía:

<https://www.scielo.br/j/rbtur/a/g4tqy6vv9khKgMXFHqtqTst/?lang=es>

Torres, M. (2010). *La cocina tradicional regional*. Obtenido de:

<https://www.redalyc.org/pdf/417/41712087008.pdf>

UNESCO. (2001). *Catedra Unesco*. Obtenido de Patrimonio cultural:

<https://catedraunesco.usmp.edu.pe/wp-content/uploads/2020/11/gp-patrimonio-cultural-humanidad-294.pdf>

10 ANEXOS

Anexo 1. Modelo de encuesta



ENCUESTA

La presente encuesta ha sido elaborada con el objetivo evaluar el nivel de importancia del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz hacia la cocina tradicional que elaboran, con el propósito de comprender la importancia cultural, histórica y religiosa.

Datos generales

GÉNERO

() Masculino

() Femenino

EDAD

() 25 a 30 años

() 41 a 30 años

() 41 a 50 años

() 51 a 60 años

() 61 a más años

OCUPACIÓN

() Oficios religiosos

() Actividad cotidiana

() Roles de formación

PREGUNTAS

1) ¿Con qué frecuencia participan

en eventos gastronómicos en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?

() Nunca

() De vez en cuando

() A veces

☐ Casi siempre

☐ Siempre

2) ¿Qué tan importante es la gastronomía en la vida diaria del monasterio?

☐ Poco importante

☐ Moderadamente importante

☐ Importante

☐ Muy importante

☐ Demasiado importante

3) ¿Han experimentado cambios significativos en las recetas a lo largo de los años?

☐ Nunca han cambiado

☐ Han cambiado ligeramente

☐ Han cambiado moderadamente

☐ Han cambiado considerablemente

☐ Han cambiado drásticamente

4) ¿Cómo describirían la relación entre la gastronomía del monasterio y la comunidad local?

☐ No hay relación

☐ Relación débil

☐ Relación moderada

☐ Buena relación

☐ Relación muy estrecha

5) ¿Qué tan importante creen que es la gastronomía del monasterio para el atractivo turístico del lugar?

☐ Poco importante

☐ Moderadamente importante

☐ Importante

☐ Muy importante

☐ Demasiado importante

6) ¿Con qué frecuencia realizan cambios significativos en las recetas tradicionales?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Ocasionalmente

☐ Frecuentemente

☐ Siempre

7) ¿Consideran que la preservación de las tradiciones culinarias es importante en la actualidad?

☐ Si

☐ No

8) ¿Existe algún documento o registro escrito de las recetas tradicionales utilizadas en el monasterio?

☐ Si

☐ No

9) ¿Cómo transmiten el conocimiento de las técnicas culinarias de generación en generación dentro del monasterio?

☐ A través de la escritura

☐ Oralmente

☐ Mediante la práctica

10) ¿Le resultaría atractivo explorar un catálogo digital que ofrezca información detallada acerca de la cocina tradicional del monasterio?

☐ Si

☐ No

Aprobado por

Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón

Anexo 2. Guion de entrevista



ENTREVISTA

Entrevistado:

1. ¿Podría compartir detalles históricos específicos sobre la evolución de la gastronomía en el Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz?
2. ¿Cómo visualizan el papel futuro de la gastronomía del monasterio en la sociedad y en el turismo?
3. ¿Consideran que la gastronomía del monasterio tiene un papel importante en el atractivo turístico del lugar?
4. ¿Realizan eventos gastronómicos para compartir su cocina con visitantes?
5. ¿De qué manera influye la religión en las elecciones alimenticias y en las técnicas de cocina dentro del monasterio?
6. ¿Cómo se transmiten las recetas y técnicas culinarias a las nuevas generaciones dentro del monasterio?

Aprobado por

Mgs Sonia Lorena Arellano Guerrón

Anexo 3. Ficha de validación

					
Tema:	Un viaje culminante por la gastronomía tradicional monástica.	Autora:	Valeria Fernanda Paspuel Pozo		
Nota:	La información que se obtendrá en la siguiente ficha de validación serán utilizados para validar la propuesta: Catálogo de la cocina tradicional del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz - Ecuador				
Instrucciones: Por favor, llene la ficha con su información. Después de haber revisado el catálogo digital, le pedimos que complete en el apartado valoración y observación.					
Número de ficha de validación:				#	
Nombre del Evaluador :				Fecha:	
Simbología de evaluación	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente

Actividad a evaluar	Resultados					Observaciones
1. Diseño	1	2	3	4	5	
a) Contenido	1	2	3	4	5	
a) Información general	1	2	3	4	5	
b) Tipografía	1	2	3	4	5	
c) Recetas	1	2	3	4	5	
2. Claridad de las fotografías	1	2	3	4	5	
3. Formato	1	2	3	4	5	
4. Utilidad y relevancia	1	2	3	4	5	

Firma del evaluador

**PUCE | IBARRA**

Tema:	"Un viaje culminante por la gastronomía tradicional monástica"	Autora:	Valeria Fernanda Paspuel Pozo		
Nota:	La información que se obtendrá en la siguiente ficha de validación serán utilizados para validar la propuesta: Catálogo de la cocina tradicional del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz - Ecuador				
Instrucciones: Por favor, llene la ficha con su información. Después de haber revisado el catálogo digital, le pedimos que complete en el apartado valoración y observación.					
Número de ficha de validación:		#			
Nombre del Evaluador:	Gonzalo Rubio		Fecha:	22/02/2024	
Simbología de evaluación	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente

Actividad a evaluar	Resultados					Observaciones
	1	2	3	4	5	
1. Diseño					5 ✓	Correcciones mínimas
a) Contenido	1	2	3	4	5 ✓	
b) Información general	1	2	3	4	5 ✓	
c) Tipografía	1	2	3	4	5 ✓	
d) Recetas	1	2	3	4	5 ✓	
2. Claridad de las fotografías	1	2	3	4	5 ✓	
3. Formato	1	2	3	4	5 ✓	
4. Utilidad y relevancia	1	2	3	4	5 ✓	


Firma del evaluador



PUCE | IBARRA

Tema:	"Un viaje culminante por la gastronomía tradicional monástica"	Autora:	Valeria Fernanda Paspuel Pozo		
Nota:	La información que se obtendrá en la siguiente ficha de validación serán utilizados para validar la propuesta: Catálogo de la cocina tradicional del Monasterio Santa Clara de la Gruta de la Paz - Ecuador				
Instrucciones: Por favor, llene la ficha con su información. Después de haber revisado el catálogo digital, le pedimos que complete en el apartado valoración y observación.					
Número de ficha de validación:		#	1		
Nombre del Evaluador:	Dayani Alejo		Fecha:	21/02/2024	
Simbología de evaluación	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente

Actividad a evaluar	Resultados					Observaciones
1. Diseño	1	2	3	4	5	
a) Contenido	1	2	3	4	5	
b) Información general	1	2	3	4	5	
c) Tipografía	1	2	3	4	5	
d) Recetas	1	2	3	4	5	
2. Claridad de las fotografías	1	2	3	4	5	
3. Formato	1	2	3	4	5	
4. Utilidad y relevancia	1	2	3	4	5	


Firma del evaluador

Anexo 4. Ficha de observación

	
FICHA DE OBSERVACIÓN	
Investigador:	Valeria Paspuel
Fecha:	13/02/2024
Nombre del lugar:	Monasterio Santa Clara
Elaboración:	Humitas
Descripción :	Las humitas son un plato tradicional de la gastronomía ecuatoriana, consiste en una masa de maíz tierno mezclada con queso fresco, cebolla picada, esta mezcla se envuelve en hojas de maíz y se cocina al vapor o hervida hasta que esté lista.
Procedimiento de preparación:	1) Retirar las hojas de los choclos y sus granos para luego estos ser molidos.  1) Añadir los ingredientes como queso fresco, cebolla picada, sal.

Fotografías:



- 2) Envoltura: Toma una hoja de maíz y colocar una porción de la mezcla en el centro.



- 3) Cocinar una vez que todas las humitas estén envueltas, colocar en una olla grande a vapor o tamalera con agua hirviendo. Cocinar de 45 min a una hora.



4) Retirar y servir.



Anexo 5. Fotografías de entrevistas



