



Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURISTICAS, HOTELERAS Y
GASTRONÓMICAS

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

Propuesta de manual de técnicas tradicionales de envueltos ecuatorianos

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
Licenciatura en Gastronomía

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

11. Diseño, infraestructura y sistemas sociales y ambientales para hábitat sostenible

SUB LÍNEA: Sociedad, Cultura, Patrimonio e Identidad.

AUTORA: Eugenia Karolina Ortega Jurado

ASESORA: Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón

IBARRA, AGOSTO - 202

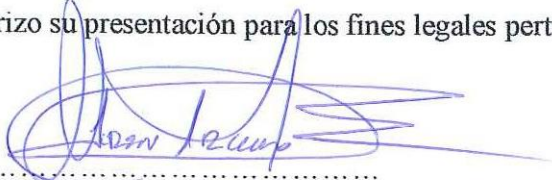
CERTIFICACIÓN DE ASESOR

Ibarra, 18 de agosto de 2023

Mgs. Lorena Arellano
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

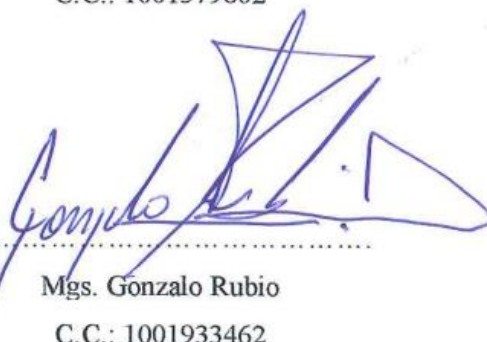
El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):



(f):

Mgs. Lorena Arellano

C.C.: 1001579802



(f):

Mgs. Gonzalo Rubio

C.C.: 1001933462



(f):

Mgs. Ronny Soriano

C.C.: 0923906747

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo Eugenia Karolina Ortega Jurado, 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 utilizations 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, 18 de agosto de 2023

f): Karolina Ortega J.

Eugenia Karolina Ortega Jurado

C.C.: 1004066443

AUTORÍA

Yo Eugenia Karolina Ortega Jurado, portador de la cédula de ciudadanía N°1004066443, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

f) Karolina Ortega Jurado.....

Eugenia Karolina Ortega Jurado

C.C.: 1004066443

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: Eugenia Karolina Ortega Jurado, con CC: 1004066443, autor del trabajo de grado titulado: Propuesta de manual de técnicas tradicionales de envueltos ecuatorianos, previo a la obtención del título profesional de Licenciada en Gastronomía, en la Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras (GESTURH)

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 PUCESI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, 18 de agosto de 2023

(f.) Karolina Ortega Jurado
Eugenia Karolina Ortega Jurado

C.C. 1004066443

DEDICATORIA

Con amor y gratitud, dedico este trabajo de grado a mis queridos padres Ernesto Ortega González y Marian Jurado Zurita. Su constante dedicación, sacrificio y apoyo incondicional han sido el pilar fundamental que ha guiado mis pasos hasta este logro.

Su confianza en mí me ha dado la fortaleza para enfrentar los desafíos y perseverar en momentos de dificultad. Cada sacrificio que han realizado y cada esfuerzo que han invertido en mi crecimiento y educación nos ha llevado hasta este punto.

Este logro no solo es mío, sino también suyo, pues cada paso que he dado es un reflejo del amor y la orientación que me han brindado. Gracias por ser mi modelo a seguir, por inspirarme con su tenacidad. Este trabajo es un tributo a su amor incondicional y a la influencia positiva que han tenido en mi vida.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Mgs. Lorena Arellano por su invaluable contribución en mi camino hacia la culminación de este proyecto de tesis. Su profundo conocimiento, orientación experta y dedicación constante han sido fundamentales para dar forma y dirección a mi investigación.

Gracias por brindarme su tiempo, por compartir sus perspicaces ideas y por guiarme con paciencia a lo largo de cada etapa de este proceso. Su compromiso con mi crecimiento académico y profesional ha dejado una huella perdurable en mi desarrollo.

Índice

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iv
AUTORÍA.....	v
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE. –	xvi
2. ABSTRACT. -	xvii
3. INTRODUCCIÓN. -	1
4. ESTADO DEL ARTE. -	4
4.1 MARCO TEÓRICO.....	4
4.1.1 Investigaciones internacionales	4
4.1.2 Investigaciones Nacionales.....	7
4.1.3 Investigaciones Locales.....	9
4.2 MARCO CONCEPTUAL.....	9
4.2.1 Patrimonio Cultural.....	9
4.2.2 Saberes Ancestrales.....	10
4.2.3 Cocina Ancestral	10
4.2.4 Cocina Tradicional	10
4.2.5 Revalorización	11
4.2.6 Manual de Técnicas.....	11
4.2.7 Técnicas Culinarias	11
4.2.8 Envueltos	12
4.2.9 Hoja de Bijao	12
4.2.10 Hoja de Achira	12
4.2.11 Hoja de Plátano	13
4.2.12 Hoja de Choclo	13
4.3 MARCO LEGAL.....	13
5. MATERIALES Y MÉTODOS. -	15
5.1 Alcance y enfoque de la investigación	15
5.2 Tipos de investigación	15
5.2.1 Descriptiva.....	15
5.2.2 Aplicativa.....	16

5.3 Métodos.....	16
5.3.1. Método inductivo-deductivo	16
5.3.1.1Método Inductivo.....	16
5.3.1.2 Método deductivo.....	16
5.3.2 Método analítico-sintético.....	17
5.3.3.1 Método histórico	17
5.3.3.2 Método comparativo	17
5.4 Técnicas	18
5.4.1 Documental.....	18
5.4.2 Análisis de contenido	18
5.4.3 Encuesta	18
5.4.4 Entrevista.....	19
5.4.5 Ficha de observación.....	19
5.5 Instrumentos.....	19
5.6 Cálculo de la muestra.....	19
5.6.1 Fórmula de cálculo.....	20
5.6.2. Descripción de la fórmula	20
5.6.3 Cálculo de la muestra:.....	21
5.7 Procedimiento.....	21
6 RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	28
6.1 RESULTADOS	28
6.1.2 Análisis de resultados de las encuestas	33
6.1.3 Resumen de las entrevistas.....	35
6.1.3.1 Datos de los entrevistados	35
6.1.3.2 Guion de la entrevista.....	35
6.1.3.3 Transcripción de las entrevistas.....	36
6.1.3.3.1 Guion para Cocineras Tradicionales	36
6.1.3.3.2 Guion para Chefs ecuatorianos	45
6.1.3.5 Análisis general de las entrevistas.....	56
6.3 Propuesta	62
6.3.1 Cocina Ecuatoriana	63
6.3.2 Envueltos	63
6.3.3 Tipos de hojas	64
6.3.3.1 Hoja de achira o atchira.....	64

6.3.3.2 Hoja de plátano	64
6.3.3.3 Hoja de maíz	64
6.3.3.4 Hoja de choclo	65
6.3.3.5 Hojas de bijao	65
6.3.4 Manual de técnicas tradicionales	65
6.3.4.1 Portada.....	66
6.3.4.4 Contenido	69
6.3.4.5 Glosario	102
6.3.4.6 Contraportada.....	109
6.4 Fase de validación 1: Manual	110
6.4.1 Fase de validación 2: Jurado.....	110
6.4.2 Fase de validación 3: Evaluación.....	111
6.4.3 Resultados de la validación	114
6.4.4 Análisis de validación	115
7. CONCLUSIONES. -	116
8. RECOMENDACIONES. -	118
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	119

Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz Metodológica.....	27
Tabla 2 Datos de Entrevistados.....	35
Tabla 3 Resultados de evaluación	113
Tabla 4 Textura y consistencia del chigüil	128
Tabla 5 Textura y consistencia del quimbolito	129
Tabla 6 Ingredientes reemplazados en recetas de envueltos.....	130
Tabla 7 Factores influyentes en el bajo consumo de envueltos	131
Tabla 8 Influencia de los rellenos en la textura y sabor de los envueltos.....	132
Tabla 9 Envueltos menos elaborados actualmente.....	133
Tabla 10 Especies y condimentos tradicionales para elaborar envueltos.....	134
Tabla 11 Errores comunes al elaborar los envueltos	135
Tabla 12 Innovación de recetas tradicionales de envueltos.....	136
Tabla 13 Adaptación de la masa de quimbolito sin gluten	137
Tabla 14 Envueltos para diversas necesidades dietéticas	138
Tabla 15 Innovación de sabor y presentación para envueltos ecuatorianos	139
Tabla 16 Características atractivas de los envueltos	140
Tabla 17 Rentabilidad de negocio con envueltos ecuatorianos	141
Tabla 18 Importancia de manual de técnicas.....	142
Tabla 19 Técnicas tradicionales y visualización	143

Índice de Figuras

Figura 1 Cálculo de la Muestra.....	20
Figura 2 Preguntas Cocineras Tradicionales	24
Figura 3 Preguntas Chefs.....	24
Figura 4 Ficha de Investigación	25
Figura 5 Validación de los Instrumentos.....	25
Figura 6 Edad.....	28
Figura 7 Ocupación	28
Figura 8 Género	28
Figura 9 Consumo de envueltos de sal o dulce.....	29
Figura 10 Frecuencia de consumo de envueltos	29
Figura 11 Experiencia en elaboración de envueltos.....	30
Figura 12 Conocimiento sobre los envueltos	30
Figura 13 Tipo de harina para elaboración de un tamal	31
Figura 14 Hoja utilizada para envolver un chigüil.....	31
Figura 15 Interés por un manual de envueltos ecuatorianos.....	32
Figura 16 Formato del Manual	32
Figura 17 Portada del manual	66
Figura 18 Índice	67
Figura 19 Introducción	68
Figura 20 Tipos de hojas	69
Figura 21 Tipos de hojas	70
Figura 22 Tipos de hojas	71
Figura 23 Envueltos que despiertan tus sentidos	72
Figura 24 Cosmovisión indígena	73
Figura 25 Explicación de la cosmovisión.....	74
Figura 26 Quimbolito	75
Figura 27 Receta del quimbolito.....	76
Figura 28 Técnica de envoltura del quimbolito	77
Figura 29 Humita	78

Figura 30 Receta de la humita	79
Figura 31 Técnica de envoltura de la humita.....	80
Figura 32 Tamal.....	81
Figura 33 Receta del tamal	82
Figura 34 Técnica de envoltura del tamal	83
Figura 35 Chigüil	84
Figura 36 Receta del chigüil	85
Figura 37 Técnica de envoltura del chigüil	86
Figura 38 Timbulo.....	87
Figura 39 Receta del timbulo.....	88
Figura 40 Técnica de envoltura del timbulo	89
Figura 41 Tonga.....	90
Figura 42 Receta de la tonga.....	91
Figura 43 Técnica de envoltura de la tonga.....	92
Figura 44 Hallacas.....	93
Figura 45 Receta de las hallacas	94
Figura 46 Técnica de envoltura de las hallacas	95
Figura 47 Ayampaco	96
Figura 48 Receta del ayampaco	97
Figura 49 Técnica de envoltura del ayampaco	98
Figura 50 Maito.....	99
Figura 51 Receta del maito	100
Figura 52 Técnica de envoltura del maito	101
Figura 53 Glosario	102
Figura 54 Glosario.....	103
Figura 55 Glosario.....	104
Figura 56 Glosario.....	105
Figura 57 Glosario.....	106
Figura 58 Glosario.....	107

Figura 59 Referencias.....	108
Figura 60 Contraportada.....	109
Figura 61 Ficha de validación.....	110
Figura 62 Ficha evaluada.....	111
Figura 63 Ficha evaluada.....	112
Figura 64 Ficha evaluada.....	113

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE. –

Este proyecto de investigación tiene como objetivo crear un manual de técnicas tradicionales de envueltos ecuatorianos, con la finalidad de preservar los valiosos conocimientos culinarios que se ha transmitido por generaciones. La investigación se desarrolla con enfoque mixto en base al análisis de contenido de 9 recetas tradicionales ecuatorianas. Además, se llevó a cabo 6 entrevistas a Cocineras tradicionales y Expertos Gastrónomos, con la finalidad documentar los saberes empíricos y tener una visión auténtica y detallada de las técnicas culinarias. Los resultados de las encuestas y entrevistas, revelaron que el 99% de los encuestados ha consumido envueltos de sal o dulces; en su mayoría se encuentra entre rango de edad de 20 a 30 años. Además, se destaca que el 51% los consumo rara vez y es evidente el poco conocimiento sobre la elaboración correcta de los envueltos con el 62%. Los chefs ecuatorianos reconocen que los envueltos no necesitan innovación porque de por sí, tienen una presentación única que deberían estar presente en restaurantes gourmet; siendo importante potenciar su consumo y elaboración. En conclusión, esta investigación que los envueltos ecuatorianos son símbolos vivos de la identidad culinaria del país y deben ser protegidos como un valioso patrimonio intangible. Para garantizar su preservación, es imperativo documentar los conocimientos empíricos de las cocineras ecuatorianas, quienes son las guardias del saber ancestral que ha sido transmitido de generación en generación. Esto causará un impacto positivo a los futuros gastrónomos para garantizar la preservación de los saberes culinarios tradicionales y fomentar su elaboración para aumentar su consumo.

PALABRAS CLAVE. -

Envueltos Ecuatorianos – Tradicionales – Gastronomía – Tamales.

2. ABSTRACT. -

The objective of this research project is to create a manual of traditional Ecuadorian wrapping techniques in order to preserve the valuable culinary knowledge that has been passed down through generations. The research is developed with a mixed approach based on the content analysis of 9 traditional Ecuadorian recipes. In addition, 6 interviews were conducted with traditional cooks and expert gourmets in order to document the empirical knowledge and to have an authentic and detailed vision of the culinary techniques. The results of the surveys and interviews revealed that 99% of the respondents have consumed salt wraps or sweets; most of them are between 20 and 30 years old. In addition, 51% have consumed them rarely and it is evident that 62% have little knowledge about the correct preparation of the wraps. Ecuadorian chefs recognize that wraps do not need innovation because they have a unique presentation that should be present in gourmet restaurants; it is important to promote their consumption and preparation. In conclusion, this research shows that Ecuadorian wraps are living symbols of the country's culinary identity and should be protected as a valuable intangible heritage. To guarantee their preservation, it is imperative to document the empirical knowledge of Ecuadorian cooks, who are the guardians of the ancestral knowledge that has been transmitted from generation to generation. This will have a positive impact on future gastronomes to guarantee the preservation of traditional culinary knowledge and encourage its elaboration to increase its consumption.

KEY WORDS. -

Ecuadorian Wraps - Traditional - Gastronomy - Tamales.

3. INTRODUCCIÓN. -

Los envueltos ecuatorianos, una variada y deliciosa selección de platillos tradicionales, representan no solo la riqueza gastronómica de Ecuador, sino también una parte fundamental de su cultura y herencia culinaria. Estos envueltos, que incluyen una amplia gama de ingredientes y sabores, son mucho más que simples comidas envueltas en hojas de plátano u otras plantas nativas; son una expresión viva de la conexión entre la tierra, las tradiciones ancestrales y la identidad del pueblo ecuatoriano. La importancia de los envueltos ecuatorianos y su consumo se manifiesta en varios aspectos clave. En primer lugar, estos platillos reflejan la diversidad geográfica y climática del país, ya que los ingredientes utilizados en los envueltos varían según las regiones. Desde la costa hasta la sierra y la selva amazónica, cada lugar contribuye con elementos únicos a la creación de estas delicias culinarias.

Sim embargo, la preferencia por la cocina moderna y vanguardista ha ido en aumento, estos sabrosos platillos tradicionales han experimentado un declive en su popularidad, lo que ha llevado a una preocupante disminución en su consumo. Este fenómeno se ve exacerbado por la falta de interés por parte de las nuevas generaciones en las prácticas culinarias ancestrales y en la conservación de la tradición gastronómica. Además, la ausencia de documentación detallada de los saberes empíricos transmitidos por las cocineras tradicionales ha dado lugar a un empobrecimiento en la técnica y preparación de los envueltos, lo que a su vez ha afectado su autenticidad y sabor característicos.

Para dar solventar a esa problemática, esta investigación se ha planteado elaborar un manual de técnicas tradicionales, no solo aspira a documentar los saberes culinarios transmitidos de generación en generación, sino que también busca rescatar y salvaguardar la esencia gastronómica. Al capturar las técnicas tradicionales y los secretos transmitidos por las cocineras tradicionales, aseguramos que la preparación de los envueltos ecuatorianos se lleve a cabo de manera precisa y fiel a su legado, garantizando así la continuidad de una tradición culinaria que ha sido un pilar de identidad y sabor en el país.

La implementación de un manual de técnicas tradicionales de envueltos ecuatorianos no solo representa una oportunidad valiosa para preservar y transmitir conocimientos ancestrales, sino que también se erige como un catalizador para revalorizar de manera significativa el

patrimonio gastronómico del Ecuador. A través de la documentación detallada y rigurosa de las técnicas que han sido transmitidas a lo largo de generaciones, se convierte en una herramienta esencial para revivir la autenticidad de los envueltos, rescatando la esencia de las recetas y tradiciones. La preservación de estas técnicas no solo asegura la continuidad de una preparación culinaria única, sino que también contribuye a enriquecer la apreciación y el entendimiento de la historia y la diversidad cultural.

El objetivo general de esta investigación es la propuesta de manual de técnicas tradicionales de envueltos ecuatorianos, destacando 10 tipos de envueltos con la finalidad de preservar y difundir el valioso patrimonio cultural culinario de Ecuador, rescatando y documentando las ancestrales prácticas de preparación.

Para conseguir esto se estableció los siguientes objetivos específicos: primero se investigó por medio de bases teóricas y científicas acerca de los envueltos ecuatorianos; seguido de la identificación de los distintos envueltos tradicionales ecuatorianos por medio de un trabajo de campo. Luego, se diseñó un manual gráfico de las técnicas para la elaboración de 10 tipos de envueltos ecuatorianos. Y, por último, se validó el manual gráfico de las técnicas por expertos en gastronomía. Se busca consolidar los saberes tradicionales y preservar el patrimonio culinario ecuatoriano que forma parte de una cultura e identidad.

Este trabajo se basó en una investigación mixta con un enfoque cualitativo y cuantitativo; los métodos que se emplearon fueron inductivo deductivo los mismos que contribuyeron con la compilación de datos e información sobre los envueltos ecuatorianos mediante la revisión bibliográfica. Además, se utilizó el método histórico-comparativo para reconocer los tipos de envueltos de cada región del Ecuador. Se empleó el método analítico-sintético de cuales se pudo hacer un seguimiento a los resultados obtenidos; el método descriptivo facilitó la identificación de las características y particularidades del estudio, para lo cual se utilizó las técnicas de recopilación de datos como: la observación no participativa de los envueltos ecuatorianos, la encuesta con 11 preguntas abiertas, cerradas y de opción múltiple; la entrevista se elaboró con ocho preguntas abiertas, dirigida a Cocineras Tradicionales y Chefs Ecuatorianos. La población de estudio fue de 600.597 personas mayores de 20 años y, la muestra fue 166 personas.

La esta investigación está estructurada en distintas etapas para alcanzar sus objetivos. Primero, consta del Estado del Arte donde está toda la información bibliográfica sobre los

envueltos ecuatorianos. Segundo, se encuentra el marco conceptual, donde se detalla términos que deben ser comprendidos por el lector. Tercero, está la metodología, que se saba en un enfoque mixto al utilizar técnicas cualitativas y cuantitativas, aplicando entrevistas y encuestas para obtener información y datos relevantes para la investigación. Cuarto, contiene los resultados del estudio. Quinto, contiene la discusión de los resultados obtenidos. Sexto, expone las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 ESTADO DEL ARTE

A continuación, se muestra la recopilación bibliográfica de diversos autores que realizaron investigaciones acerca de la cocina tradicional, contribuyendo con información sobre los envueltos, técnicas, métodos ancestrales y tradicionales que se sigue aplicando actualmente en la cocina y gastronomía ecuatoriana; dicha información servirá para el desarrollo del presente proyecto y su fácil comprensión del lector.

4.1.1 Investigaciones internacionales

El uso de hojas para envolver alimentos es una práctica culinaria milenaria que ha pasado por generaciones. Dicha técnica se desarrolló en varias partes del mundo de manera independiente, y se ha utilizado para preservar y cocinar alimentos. Al respecto García (2018) comenta que “prácticamente desde los albores de la humanidad las distintas civilizaciones, cuando han tenido la necesidad de empacar, envolver, preservar y transportar diversos elementos, han acudido a envolturas o embalajes de origen vegetal” (p. 3); en definitiva, el uso de hojas como envoltorios es una práctica que ha trascendido el tiempo y la geografía.

Los envueltos son parte de la identidad culinaria de los territorios de pueblos originario. Asimismo, la Fundación Leo Espinosa (2021) menciona que:

El vínculo que existe entre las comunidades étnicas y su territorio se materializa a través de la gastronomía. Más allá del plato, las recetas ancestrales son una expresión tangible de la identidad cultural, son un testimonio de la relación de interdependencia que existe entre éstas, la tierra y sus frutos. (p. 9)

En conclusión, los alimentos son parte de la identidad culinaria de un pueblo o región por el uso de ingredientes endémicos, con técnicas y métodos que han sido utilizados milenariamente sin ser conocidos como hoy los conocemos y clasificamos.

La cocina en hojas es un saber ancestral culinario, siendo una técnica invaluable que posee cada pueblo originario que pese a la influencia de diferentes culturas ha perdurado por su adaptación a nuevas técnicas y métodos; incorporando nuevos ingredientes que aportaban nuevos sabores dando como resultado un mestizaje gastronómico. En relación Gaviria (2020) menciona :

En Colombia, la cocina en hojas es un legado de nuestra cocina indígena, esto significa que, desde antes de la llegada de los españoles, la cocinera aborígen ya aprovechaba una gran variedad de hojas y con ellas preparaba diferentes recetas, muchas de las cuales durante los años de la Colonia fueron intervenidas por las cocineras españolas y africanas, y así contribuyeron al mestizaje y el enriquecimiento de nuestra cocina actual. (p. 11)

En síntesis, el uso de hojas dentro de la cocina es un legado ancestral que forma parte de la cultura gastronómica de cada civilización y pueblo aborígen que ha sido influenciada por distintas culturas. Es conveniente destacar que en Ecuador la técnica de envolver con hojas ha sufrido cambios por la intervención extranjera en las recetas existentes.

Los envueltos son un fragmento de la identidad culinaria de los territorios de pueblos originario, por ello, recopilar datos relevantes sobre una práctica ancestral que corre el riesgo de desaparecer es crucial. Al respecto, Díaz (2012) (citado en Ministerio de Cultura de Bogotá 2012) resalta:

No obstante, el propósito principal de este libro es recopilar y presentar los datos antes de que la costumbre ancestral desaparezca, a medida que el uso de las hojas como envoltura es reemplazado por el de otros materiales de origen sintético que, si bien permiten agilizar la acción de envolver y la producción en mayor escala, le restan atractivo y calidad al comestible. (p. 15)

Siendo así la identidad culinaria una parte fundamental de cada territorio que corre el riesgo de desaparecer por falta de interés de las nuevas generaciones, siendo el propósito fundamental de tener libros, artículos e investigaciones para que las generaciones actuales y venideras empleen, degusten y lo lleven a la mesa.

La gastronomía es un tesoro cultural que se ha transmitido de generación en generación, llevando consigo los saberes más valiosos y preservando la autenticidad del conocimiento culinario. En el fascinante mundo de los envueltos ecuatorianos, esta tradición ancestral cobra vida a través de técnicas y prácticas culinarias que han perdurado a lo largo del tiempo. En ese contexto, Andrade (2020) aporta:

Los saberes se transmiten de generación en generación, donde cada una de ellas enseña lo más valioso, preservando la autenticidad del conocimiento, al igual que las técnicas responden a la ancestralidad así la utilización de la leña como medio de cocción, todo en conjunto se transfiere en la práctica cotidiana en la cocina para su posteridad. (p. 42)

La esencia de la gastronomía ecuatoriana radica en la transmisión de saberes ancestrales que han sido preservados con cuidado y amor a lo largo de las generaciones. Cada una de estas generaciones ha compartido lo más valioso de su conocimiento culinario, asegurando que la autenticidad de los envueltos ecuatorianos se mantenga intacta.

La gastronomía es un arte que va más allá de los sabores y las técnicas culinarias. En el mundo de la cocina, existen diversas culturas que han encontrado en las hojas un ingrediente esencial para potenciar la sazón y la presentación de sus platos. Inclusive Montaña (2020) expone que:

Se tiene además certeza dentro de la cultura culinaria de nuestro país, que el uso de las hojas de plantas para envolver alimentos le confiere a los mismos, propiedades que mejoran su calidad sensorial, tales como, sabor y olor característicos de cada hoja, y otras poco estudiadas aun como el aporte de compuestos antioxidantes. (p. 2)

La presencia de hojas en la cocina de distintas culturas del Pacífico ha generado un impacto significativo en el panorama culinario internacional, llegando a tener un renombre mundial que ha sido reconocido por el ingenio y la destreza en que utilizan las hojas para elevar la gastronomía de cada región.

4.1.2 Investigaciones Nacionales.

La tradición culinaria se enriquece con el uso de hojas que envuelven diversos platillos, brindando un toque característico a cada preparación. Cada una de estas hojas es valorada por su capacidad de aportar características organolépticas como el aroma y sabor únicos a los alimentos que envuelven. Las hojas utilizadas más utilizadas en el Ecuador para envolver diversos envueltos son la hoja de achira, la hoja de choclo o maíz, la hoja de bijao y la hoja de plátano. Cada una de estas hojas proporcionan un aroma y sabor único a cada preparación, es así que Izaguirre & Lucero (2018) revela que “la Achira común que al utilizar sus hojas dan un aroma y sabor muy marcado a las preparaciones como son los quimbolitos y tamales, ésta Achira es comúnmente conocida como la achira morada” (p. 12). La gastronomía ecuatoriana se distingue por su rica tradición de utilizar hojas naturales para envolver diversos envueltos culinarios. Estas hojas, con sus cualidades aromáticas y sabores distintivos presenten en cada preparación resaltan la importancia de saber que tipo de hoja debo utilizar en cada preparación.

El Ecuador, país con amplia diversidad cultural y gastronómica. Cada región posee sus propias costumbres, tradiciones y platillos que revelan la riqueza de su patrimonio cultural. Pero, aunque esta diversidad es valiosa, a menudo se ha visto amenazada por la homogenización de los sabores y la globalización de la alimentación. Al respecto Armendaris (2011) (citado en Guacán & Velásquez (2020) expone que “El Ecuador es un país rico en tradiciones y gastronomía, varios autores pretenden recuperar los sabores de las distintas regiones del país para valorizar las raíces culturales que existen en cada pueblo” (p. 30); por ello, la cocina ecuatoriana es un tesoro que debe ser preservado y difundido por su diversidad de sus platos es el resultado de la mezcla de diferentes culturas e ingredientes, que hacen de la comida ecuatoriana un verdadero festín de sabores y aromas.

El envuelto es parte de la gastronomía y es una técnica de la cocción en hojas, muy popular en los pueblos andinos, también tiene una presencia destacada en la gastronomía ecuatoriana. En efecto Unigarro (2010) dice que el envuelto es:

Es una técnica cuya utilización se ha generalizado en muchos pueblos andinos. Quizá una de las cocciones más populares de Ecuador, de alimentos envueltos en hojas sea

la humita, que se dispone en cierta cantidad de agua para su cocción. Sin embargo, también es utilizada para la cocción de alimentos a la brasa. (pp. 124-125)

El uso de la cocción en hojas es una técnica que ha cobrado gran relevancia en la cocina de los pueblos andinos, y Ecuador no es la excepción. Gracias a esta técnica, se logra una cocción lenta y uniforme, que permite conservar todo el sabor y aroma de los ingredientes.

La gastronomía es un fenómeno en constante evolución que cada vez tiene más importancia en el mundo, y no es para menos. La comida no solo es un elemento fundamental para la supervivencia, sino que también es un aspecto cultural muy relevante que marca la identidad de los pueblos. Al respecto Oñate et al. (2018) mencionan:

Más allá de ser un fenómeno relativamente reciente, la gastronomía ha ido adquiriendo importancia en el Ecuador, así como en otros países, dinamizando un número considerable de visitantes que viajan motivados por actividades culinarias, además Ecuador puede ser considerado un destino con gran potencial para hacer turismo debido a su relevante cultura. (p. 1)

Por ende, la gastronomía es una de las razones por las que el turismo en Ecuador está en alza, no solo por su excelente oferta de platos típicos sino también por su cultura y la rica historia culinaria del Ecuador hacen que este sea un destino turístico de gran potencial en el continente americano.

Los futuros gastrónomos deben tener predisposición sobre los saberes y tradicionales culinarias, documentando los distintos procesos e ingredientes que han sido utilizadas por décadas. Según Gutierrez (2020) expone: “Dentro del rol de alumno gastrónomo, es importante realizar investigaciones muy profundas acerca de la tradición y la cultura culinaria del país, con el fin de adquirir el aprendizaje, fortalecer los conocimientos básicos y hacer un desarrollo social” (p. 42). Con la intención de revalorizar los saberes culinarios, los gastrónomos tienen el deber de realizar investigaciones de manera activa para fortalecer la identidad culinaria.

4.1.3 Investigaciones Locales

Los conocimientos sobre la preparación en la ciudad de Ibarra son amplias y variadas, por lo cual es fundamental documentar los procedimientos que son herencias familiares que siguen deleitando el paladar de los ibarreños. Laura Velázquez (2019) (citado en Diario La Hora 2019) destaca una entrevista:

Después de que falleció su abuelita, la madre de Laura siguió con el negocio. En esa época, recuerda, se cocinaba en leña y se aplastaba en una batea la masa. Y cuando falleció su madre, siguió ella preparando el plato. 'Ahora mis hijas siguen también la tradición', comenta Velázquez. (párr. 6)

Es así que, la importancia de documentar todas las técnicas que sean empleadas para realizar los distintos envueltos es premordial para que las siguientes generaciones puedan recrear dichas recetas con los procedimientos adecuados para obtener una textura y sabor único de un envuelto tradicional.

4.2 MARCO CONCEPTUAL

4.2.1 Patrimonio Cultural

El patrimonio abarca todos los bienes y prácticas sociales que son tanto dinámicas como representativas. Estos son creados, sostenidos, compartidos y reconocidos por personas, comunidades, comunas, pueblos y nacionalidades, colectivos y organizaciones culturales de una región o país. (Ministerio de Cultura y Patrimonio) Como se ha expuesto el patrimonio cultural se refiere a todos los elementos que son parte de la herencia cultural de una sociedad; en este caso los envueltos son una técnica culinaria ancestral y, por ello son parte fundamental del patrimonio cultural inmaterial, siendo una representación única de preparar y presentar alimentos que confiere un valor cultural y simbólico que trasciende lo meramente gastronómico.

4.2.2 Saberes Ancestrales

Son el conjunto de conocimientos que tienen las poblaciones indígenas, siendo transmitidas por generaciones mediante la tradición oral de los pueblos originarios (Gutiérrez, 2018). Los saberes ancestrales son conocimientos que se han transmitidos por generaciones de forma oral y práctica; forman parte de la cultura de una región. Dichos saberes tienen relación con la naturaleza, la alimentación, la medicina tradicional, las artesanías y otros aspectos de la vida cotidiana. Además, los saberes han sabido adaptarse a los recursos, entorno y condiciones de cada región; sometidos a los cambios constante tratando de no perder la esencia que lo hace único.

4.2.3 Cocina Ancestral

Explica Angeli (2011) (citado en Saltos 2018) “La comida ancestral se centra en el estudio de sus antiguos productos, recetas y métodos culinarios, fuente generosa de ideas de sabores y texturas. Y, naturalmente, en encontrar la forma de ponerlos al alcance de todos” (p. 8). Es importante recalcar, la forma de cocinar los alimentos antes se hacía por medio de tulpas, rocas calientes o los alimentos eran sometidos al fuego directamente. Siendo estos métodos de cocción los más usados por las comunidades indígenas, por otro lado, el uso de productos autóctonos como las ocas, maíz, mashua y bajo consumo de cárnicos fueron parte de dieta diaria que poseía las diferentes comunidades.

4.2.4 Cocina Tradicional

La cocina tradicional es aquella que utiliza ingredientes y técnicas culinarias, siendo aplicadas y transmitidas por generaciones dentro de una cultura específica. Se caracteriza por el uso de ingredientes locales y estacionales, la utilización de métodos de cocción tradicionales y la combinación de sabores y texturas que reflejan la identidad cultural de un pueblo. (Kaplan & Visser, 2018). Es necesario mencionar, las técnicas y saberes tradicionales han permanecido a pesar de las diversas influencias por distintos países, ha sabido adaptarse añadiendo nuevos ingredientes o especias a las recetas originales; un

ejemplo claro es el tamal que añadió el cerdo, pasas, pero mantuvo la harina de maíz y la cocción a baño maría.

4.2.5 Revalorización

La revalorización es básicamente devolver a algo el valor que ha perdido con el tiempo (RAE, 2023). Sin duda, apreciar aquello que se consideraba pasado de moda o inferior da paso al redescubrimiento y la reapreciación, en el contexto gastronómico son los saberes, métodos, técnicas, ingredientes que han sido ignorados y dejados de lado por tiempos prolongados. Como resultado hay nuevas posibilidades de crear platos más auténticos y sostenibles a base de productos autóctonos; dejando volar la creatividad con el uso de nuevas tendencias, desembocando a la conservación de la biodiversidad culinaria y la preservación de la cultura gastronómica local.

4.2.6 Manual de Técnicas

Es un documento que posee información sobre los recursos utilizados para realizar una actividad determinada, explicando los procesos que serán realizados, conjuntamente con una descripción detallada sobre las técnicas y características de cada elemento (Danay, 2012). Es una herramienta valiosa por su contenido de información detallada sobre las técnicas y métodos culinarios, así como recetas y consejos prácticos para preparar diferentes platos.

Al ser una guía completa cubre todas las dudas presentes, esencial en el aprendizaje, entrenamiento y perfeccionamiento de habilidades culinarias en la gastronomía. Además, es una fuente para evidenciar textual o gráficamente los distintos saberes para aprender y perfeccionar las habilidades culinarias en la gastronomía.

4.2.7 Técnicas Culinarias

Las técnicas culinarias son utilizadas para preparar alimentos, los cuales son sometidos a diferentes métodos de cocción que transforma la materia prima en alimentos cocinados cambiando su textura, sabor y aroma (Larousse Cocina, 2023). De este modo se entiende

que son el conjunto de métodos, especificaciones que son utilizados en la cocina para elaborar alimentos de forma correcta, ayudando a transformar la materia prima en platillos con distintas texturas, aromas y sabores, garantizando que los alimentos tengan la cocción correcta, mantengan los nutrientes y sean seguros de consumir.

4.2.8 Envueltos

Es un término utilizado para varios alimentos envueltos principalmente en distintos tipos de hojas, mismas que son amarradas para cocinarlas a vapor. (Larousse Cocina, 2023). Existe documentación que certifica el uso de las hojas por milenios prevaleciendo hasta la actualidad, sirve para cubrir diferentes alimentos con hojas de distintas plantas, sea para cocinarlos de forma lenta, preservando los sabores y potenciando los aromas.

Por otro lado, ayuda a la conservación de los alimentos para evitar que organismos ajenos al alimento se impregne y lo dañe, prologando la vida útil del alimento; los pueblos originarios indígenas lo usaban y en la actualidad se usa un ejemplo claro es el queso de hoja tradicional en Cayambe.

4.2.9 Hoja de Bijao

El bijao es una variedad botánica que forma parte de la familia de las marantáceas. Esta planta se desarrolla en el trópico americano y sus hojas son aprovechadas en ciertas naciones para envolver preparaciones tradicionales características de esas áreas geográficas (Young Living Academy, 2023). Las hojas de bijao son utilizadas para envolver los alimentos, como en la Amazonía se lo usa para elaborar la tonga que es un plato típico.

4.2.10 Hoja de Achira

La Achira es conocida científicamente con el nombre de *Canna Edulis*, pertenece al reino vegetal, de la familia de las cannáceas, especie *Edulis*. Es una hierba perenne nativa de la región andina, que alcanza hasta dos metros de alto, con hojas amplias, ovales y flores rojas

muy vistosas. Produce abundantes rizomas, antiguamente utilizadas en la alimentación humana. Hay evidencias de que fue cultivada en la cultura Valdivia, 3500 años A.C (Estrella, 1988). Esta hoja es utilizada para envolver alimentos o preparaciones como el quimbolito y le aporta un aroma y sabor único

4.2.11 Hoja de Plátano

La hoja de plátano, proviene de la familia de las musáceas. Son hojas de gran tamaño, tienen un color oscuro y claro, su forma es ovada con una costilla gruesa en el centro (Larousse Cocina, 2023). Esta hoja en varias culturas está presente en zonas tropicales, en Ecuador se lo puede encontrar en las zonas costeras y partes de la Amazonía. Por su gran tamaño comúnmente se las usa para cocinar, envolver alimentos o servir diferentes alimentos. Es importante quitar la costilla de la hoja para poder usarla porque la hoja queda más flexible y, para suavizar la hoja se recomienda pasarla por fuego sea en parrilla.

4.2.12 Hoja de Choclo

Las hojas son largas, de gran tamaño, lanceoladas, alternas, paralelinervias. Se encuentran abrazadas al tallo y por el haz presenta vellosidades. Los extremos de las hojas son muy afilados y cortantes (Arocena, 1933, pp. 361-362). Estas hojas son utilizadas para envolver distintas masas y alimentos aportando un aroma y sabor característico. Es importante destacar que esta hoja de choclo o maíz se utilizan en América y África para envolver diferentes alimentos o preparaciones, esto por su resistencia a altas temperaturas y los alimentos se cocinan de manera uniforme.

4.3 MARCO LEGAL

Para la presente investigación se estudia documentos normativos que fortalecerán el desarrollo de los temas propuestos.

Se reconoce y garantizará a las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades indígenas, de conformidad con la Constitución y con los pactos, convenios, declaraciones y demás instrumentos internacionales de derechos humanos, los siguientes derechos colectivos; crear, desarrollar, aplicar y practicar su derecho propio o consuetudinario, que no podrá vulnerar derechos constitucionales, en particular de las mujeres, niñas, niños y adolescentes; mantener, proteger y desarrollar los conocimientos colectivos; sus ciencias, tecnologías y saberes ancestrales; los recursos genéticos que contienen la diversidad biológica y la agrobiodiversidad; sus medicinas y prácticas de medicina tradicional, con inclusión del derecho a recuperar, promover y proteger los lugares rituales y sagrados, así como plantas, animales, minerales y ecosistemas dentro de sus territorios; y el conocimiento de los recursos y propiedades de la fauna y la flora. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Art. 57, título VII Régimen del Buen Vivir, el capítulo primero que habla de la Inclusión y Equidad, sección octava sobre Ciencia, Tecnología, Innovación y Saberes Ancestrales, p. 28)

Con relación al presente artículo, reconoce y protege la importancia de los saberes ancestrales de los pueblos y nacionalidades del Ecuador, y establece que el Estado debe garantizar su promoción, respeto y protección. Por esta razón dentro del análisis se busca que los envueltos ecuatorianos. Además, se enfatiza en la protección de los derechos de propiedad intelectual de dichos saberes, conocimientos y recursos genéticos, y se reconoce el derecho de compartirlos con otros pueblos y culturas, a nivel nacional e internacional.

5. MATERIALES Y MÉTODOS. -

A continuación, se presenta la descripción del marco metodológico establecido para alcanzar el tercer objetivo específico de este proyecto: Diseñar un manual gráfico de las técnicas para la elaboración de 9 tipos de envueltos ecuatorianos; el período de tiempo contemplado para esta investigación abarca desde mayo hasta agosto de 2023.

5.1 Alcance y enfoque de la investigación

El enfoque utilizado en esta investigación es de carácter aplicado y adopta una metodología mixta, que combina tanto datos cualitativos como cuantitativos. El objetivo principal es desarrollar un manual gráfico que brinde instrucciones claras y detalladas sobre la elaboración de envueltos ecuatorianos, utilizando una guía como herramienta fundamental. De esta manera, se recopilarán, analizarán y gestionarán los datos necesarios para construir la propuesta mencionada.

5.2 Tipos de investigación

Para la elaboración del presente estudio, se utilizarán 2 tipos de investigación:

5.2.1 Descriptiva

Este estudio empleó la investigación explicativa que Guevara et al. (2020) lo definen como: “La investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (p. 171).

Según Tamayo y Tamayo (2006), el tipo de investigación descriptiva, comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos; el enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo, cosa funciona en el presente; la investigación descriptiva trabaja sobre

realidades de hecho, caracterizándose fundamentalmente por presentarnos una interpretación correcta.

5.2.2 Aplicativa

Además, este estudio utilizó la investigación aplicada, la cual para Tamayo y Tamayo (2006) es la forma de investigación aplicada que se le denomina también activa o dinámica, se encuentra íntimamente ligada a la pura ya que depende de sus descubrimientos y aportes teóricos; es el estudio o aplicación de la investigación a problemas concretos, en circunstancias o características concretas; esta forma de investigación se dirige a su aplicación inmediata y no al desarrollo de teorías.

5.3 Métodos

5.3.1. Método inductivo-deductivo

5.3.1.1 Método Inductivo

Sampieri (2006) menciona: “el método inductivo se aplica en los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios” (p. 107). En esta investigación, se usó este método para procesar y analizar los datos obtenidos de los cuestionarios aplicados y en el análisis e interpretación de la información. Este enfoque analítico, arraigado en la filosofía del empirismo y la observación cuidadosa, abre las puertas hacia la comprensión y la construcción del conocimiento a partir de evidencias concretas.

5.3.1.2 Método deductivo

De acuerdo a Ander-Egg (1998) el método deductivo “es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales” (p. 97). Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La

inducción puede ser completa o incompleta. Este método se utiliza en la revisión de la literatura y en la presentación del informe final.

5.3.2 Método analítico-sintético

Véliz y Jorna (2014) expresan que el método analítico-sintético fue empleado para descomponer el todo en las partes, conocer las raíces y, partiendo de este análisis, realizar la síntesis para reconstruir y explicar. Aquí la reconstrucción y explicación implican elaboración de conocimientos, lo cual es un llamado a que, aunque lo más común en su empleo es para la búsqueda de información, en ocasiones se le utiliza para la elaboración de conocimientos.

5.3.3 Método histórico-comparativo

5.3.3.1 Método histórico

El empleo del método histórico adquiere relevancia al indagar en los acontecimientos globales, las localidades y distintos períodos del pasado, permitiéndonos así obtener una comprensión de las expresiones contemporáneas presentes en las sociedades contemporáneas (Ramírez, 2018). Es una herramienta esencial para desentrañar el pasado y comprender nuestra historia colectiva. A través de la identificación, recopilación, crítica, interpretación y narración de fuentes, los historiadores contribuyen al enriquecimiento de nuestro conocimiento sobre las civilizaciones pasadas y nos ayudan a contextualizar y comprender mejor el mundo en el que vivimos hoy.

5.3.3.2 Método comparativo

El método comparativo, con su capacidad para desentrañar las capas de significado ocultas en los objetos de estudio, desempeña un papel esencial en la exploración de múltiples propiedades a lo largo del tiempo. El método comparativo sirve para contrastar dos o más características mencionadas en dos o más elementos, ya sea en un instante específico o a lo largo de un período de tiempo que puede ser amplio o más limitado (Fideli, 1998). Dicha

comparación supone el análisis de las acciones de los agentes históricos involucrados y/o de las características estructurales del fenómeno estudiando (Makón, 2004).

5.4 Técnicas

5.4.1 Documental

En esta técnica se revisaron fuentes secundarias con la finalidad de recopilar información de calidad, la búsqueda también se dio por medio de libros, revistas científicas, artículos científicos, buscadores académicos y páginas web adquiere un rol crucial. Además, se utilizó distintos repositorios de universidades del país y extranjeras recopilando datos e información relevante; el uso de buscadores académicos como Google Académico y páginas webs especializadas como Scopus, Redalyc y Dialnet donde se puso obtener datos relevantes para la presente investigación.

5.4.2 Análisis de contenido

Una de las más clásicas definiciones del análisis de contenido, y en la cual se hace referencia al aspecto cuantitativo, es la que Berelson se refiere como “la descripción objetiva, sistemática y cuantitativa del contenido manifiesto de la comunicación” (Abarca et al.,2013). El análisis de contenido emerge como una poderosa herramienta en la exploración y desentrañamiento de la información transmitida a través de la comunicación. Este enfoque se caracteriza por su enfoque objetivo y cuantitativo hacia el contenido manifiesto, permitiendo a los investigadores examinar más a fondo y brindando una comprensión profunda de las ideas, emociones y conceptos que se encuentran en la vanguardia de la comunicación humana.

5.4.3 Encuesta

Se estructuró tres preguntas como datos generales y ocho preguntas sobre el tema de envueltos ecuatorianos, de las cuales dos preguntas fueras preguntas cerradas y seis son preguntas abiertas de selección múltiple. Se aplicaron 169 encuestas a la población económicamente activa (PEA) de las provincias de Imbabura, Esmeraldas y Loja); el

cuestionario fue diseñado con la herramienta Google forms, el envío de este fue a través de WhatsApp.

5.4.4 Entrevista

Se diseñaron dos guiones de entrevista dirigidas a cocineras tradicionales dedicadas a realizar envueltos ecuatorianos y Chefs ecuatorianos; las entrevistas fueron de tipo semiestructurada con preguntas abiertas que permitieron recopilar criterios amplios de los entrevistados. Las entrevistas fueron virtuales para ello, se programó una cita previa; estas fueron grabadas en audio con el consentimiento del entrevistado, la duración promedio de las entrevistas fue 45 min a 55 minutos.

5.4.5 Ficha de observación

El tipo de observación realizada en la presente investigación fue la observación no participante dado que se obtuvo información relevante sobre los envueltos: humita y quimbolito. Toda la información recabada con esta técnica reposa en fichas de observación.

5.5 Instrumentos

- Cuestionario
- Guía de entrevista
- Ficha de observación
- Teléfono celular

5.6 Cálculo de la muestra

Para calcular la muestra se tomó como universo de estudio tres provincias del Ecuador: Imbabura, Esmeraldas, Loja. En base a esto, se tomó la PEA de las tres provincias que es 600.597 que al aplicar la fórmula dio como resultado 166. Esto se detalla en la figura 1.

Figura 1

Cálculo de Muestra

Calculadora de Muestras

Margen de error:

Nivel de confianza:

Tamaño de Poblacion:

Margen: 10%
Nivel de confianza: 99%
Poblacion: 600597

Tamaño de muestra: 166

Nota. Tomado de Corporación AEM Asesoría Empresarial y Marketing (2009). Calculadora de muestras.
https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

Los datos empleados fueron con el 10% para margen de error, el 99% de nivel de confianza, aplicando la fórmula se obtuvo la muestra para realizar las encuestas.

5.6.1 Fórmula de cálculo

$$n = \frac{z^2(p \times q)}{e^2 + \frac{z^2(p \times q)}{N}}$$

5.6.2. Descripción de la fórmula

n= Tamaño de la muestra

z= Nivel de confianza deseado

p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)

q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)

e= Nivel de error dispuesto a cometer

N= Tamaño de la población

Al sustituir los valores se obtiene los subsiguientes datos:

5.6.3 Cálculo de la muestra:

$$n = \frac{2.58^2(0.5 \times 0.5)}{0.1^2 + \frac{2.58^2(0.5 \times 0.5)}{600597}}$$

$$n = \frac{1.6641}{0.1^2 + \frac{2.58^2(0.5 \times 0.5)}{600597}}$$

$$n = \frac{1.6641}{0.01000277074311}$$

$$n = \frac{1.6641}{0.01 + \frac{1.6641}{600597}}$$

$$n = 166.363904835692$$

5.7 Procedimiento

Para solventar los problemas estructurados en la presente investigación que se síntesis son:

La cocina ecuatoriana en la actualidad ha ido perdiendo su identidad gastronómica debido a la preferencia de la cocina vanguardista dejando de lado la aplicación de técnicas ancestrales generando rechazo por lo típico o autóctono de una zona determinada, siendo poco ético dejar de lado a la riqueza gastronómica y cultural que posee el país. Por lo tanto, es primordial la conservación de los saberes ancestrales.

La gastronomía aparte de combinar métodos y técnicas de cocción, de la memoria y destreza del cocinero, un platillo requiere además de la existencia de documentos físicos en los cuales los profesionales de esta rama estandarizan cada receta para no perder la esencia de la misma. Es así que la inexistencia de la documentación que plasme las técnicas de los envueltos ecuatorianos tiene como consecuencia el empirismo al momento de realizar un envuelto de manera que pone en riesgo la aplicación del proceso adecuado a realizarse y se pierda la tradición y la preparación en sí. Según Barahona (2022) afirma que:

Sin embargo, se evidencia que actualmente existen varios factores que interfieren en la trascendencia histórica de ciertos platos, como es el caso del envuelto una preparación que proviene desde la conquista de los Incas en tierras ecuatorianas basado en una envoltura de hoja natural donde distintos tipos de

masa con condumios y proteínas son aromatizados y conservados para la hora de su cocción, este plato en específico encierra recetas y preparaciones tradicionales que cuenta historias familiares y de antepasados en casi todas las regiones del país. (p. 4)

Siendo el envuelto una preparación antiquísima con trascendencia histórica es indispensable tener evidencia física de las recetas o técnicas empleadas en la elaboración para que así se mantenga intacta los ingredientes base y, evitar perder la tradición que conlleva.

La oferta gastronómica del Ecuador se ha visto influenciada por la cocina extranjera y sus preparaciones, ocasionando el poco interés de los gastrónomos por saberes ancestrales culinarios especialmente para la realización de un envuelto desencadenando la pérdida de identidad culinaria del país. Siendo el origen de la limitada información acerca del paso a paso sobre la técnica del doblez en vueltos ecuatorianos.

Un notable problema en la actualidad se refleja en la despreocupación por conservar los saberes ancestrales, por la falta de motivación presente en las nuevas generaciones ya que prefieren aplicar métodos y técnicas de vanguardia, creando cocinas de autor antes que preservar las preparaciones tradicionales, respetando la esencia de las mismas y utilizando productos endémicos de cada sector. Además. Promueve la pérdida de la identidad y saberes gastronómicos de una población y corre el riesgo que la preparación desaparezca.

Se ha diseñado la siguiente metodología.

Fase 1: Diseño de los Instrumentos

Se elaboró una encuesta que consta con 8 preguntas cerradas que fueron aplicadas a 166 personas.

ENCUESTA

Objetivo. – Esta encuesta se realiza para identificar los conocimientos que tiene la población en general acerca de los envueltos ecuatorianos como alimento tradicional.

El envuelto de origen americano elaborado a base de harina de maíz, yuca, papa, plátano, entre otros; se envuelven en hojas de maíz, achira, bijao, etc., y son cocinados a vapor, asados o hervidos.

Datos Generales

- a) Edad 20-30 30-40 40-50 50-60
- b) Genero F M Otro
- c) Ocupación _____

Cuestionario

1. ¿Ha consumido envueltos de sal o dulce?

Si	No
----	----

2. ¿Con que frecuencia consume los envueltos?

Siempre	Usualmente	Rara vez	Nunca
---------	------------	----------	-------

3. ¿Ha elaborado un envuelto y conoce la forma correcta de envolver?

Si	No
----	----

4. ¿Qué envueltos conocen?

Humita	Chigüil	Tonga	Quimbolito	Tamal	Timbulos	Hallacas
--------	---------	-------	------------	-------	----------	----------

5. ¿Qué tipo de harina se utiliza para elaborar un tamal?

Maíz	Papa	Mote	Todas las anteriores
------	------	------	----------------------

Otro/s _____

6. ¿Qué tipo de hoja se utiliza para envolver un chigüil?

Atzera	Bijao	Plátano	Maíz
--------	-------	---------	------

Otra/s _____

7. ¿Le gustaría tener un manual donde se detalle acerca de la forma cómo hacer los envueltos ecuatorianos?

Si	No
----	----

8. ¿En qué formato le gustaría tener el manual?

Físico/impreso	Digital	QR para descargar	Video
----------------	---------	-------------------	-------

Otro _____

Así mismo, se elaboraron dos guiones de entrevista las cuales poseen 8 preguntas abiertas aplicadas a Cocineras Tradicionales y Chef 's ecuatorianos.

Figura 2

Entrevista para Cocineras Tradicionales

ENTREVISTA

Objetivo. – La actual entrevista está enfocada en ampliar el conocimiento acerca de las técnicas tradicionales de los envueltos ecuatorianos, con la finalidad de obtener datos específicos sobre la importancia de mantener vigente la elaboración de los mismos.

- a) Nombre y Apellidos:
- b) Edad
- c) Ocupación
- d) Fecha de entrevista:

Preguntas para Cocineras tradicionales:

- ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un chigüil? **OE1**
- ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un quimbolito? **OE1**
- ¿Puede hablar sobre los ingredientes que han sido reemplazados en las recetas de los envueltos? **OE1**
- ¿Qué factores cree que influyen en el bajo consumo de envueltos en la actualidad? **OG**
- ¿Cómo influyen los rellenos tradicionales en la textura y el sabor del envuelto? **OG+OE1**
- ¿Cuál o cuáles son los envueltos que menos se preparan en la actualidad? **OG**
- ¿Qué especias y condimentos tradicionales recomienda usar para elaborar envueltos? ¿Y cuáles no? **OE1 + OE2**
- ¿Cuáles son los errores más comunes al preparar un envuelto? **OE1**

Figura 3

Entrevista para Chefs

Preguntas para Chefs:

- ¿Cómo se pueden innovar las recetas tradicionales de los envueltos, respetando las raíces culturales y las técnicas? **OG+OE3**
- ¿Cómo se podría adaptar la receta de la masa de quimbolito para crear envueltos sin gluten? **OE1**
- ¿Cómo se puede hacer para que los envueltos ecuatorianos sean más accesibles e incluyentes para todos los gustos y necesidades dietéticas? **OG**
- ¿Cómo se puede incorporar la innovación en la elaboración de los envueltos ecuatorianos para destacar su sabor y presentación? **OG+OG3**
- ¿Cuáles son las características que hacen atractivos a los envueltos ecuatorianos para los consumidores? **OG+OE2**
- ¿Cuáles son las oportunidades de negocio en la innovación de los envueltos ecuatorianos para los chefs y emprendedores gastronómicos? **OG**
- ¿Cree que es fundamental la creación de un manual de técnicas para elaborar los envueltos ecuatorianos? **OE2**
- ¿Cuáles son las técnicas tradicionales y los pasos clave necesarios para elaborar una variedad de envueltos ecuatorianos, y cómo se pueden representar de manera visual en un manual gráfico para facilitar su comprensión y práctica? **OE2**

Finalmente, se diseñó una ficha de investigación donde se recogieron datos relevantes sobre envueltos ecuatorianos como el quimbolito, tamal y humita.

Figura 4

Ficha de Investigación, se puede observar en anexos.

Ficha de Observación			
1. DATOS DEL INVESTIGADOR: Eugenia Karolín Ortega Jurado			
2. FECHA: 10 de Agosto del 2023.			
3. NOMBRE DEL LUGAR / ACTIVIDAD: Café de Boina			
3.1 UBICACIÓN: Emboiler	LONGITUD: 0.349055	LATITUD: 78.11447	
Provincia: Imbabura	Canton: Ibarra	Barrio: San Francisco	
3.2 Dirección: Miguel Oviedo 241 y Juan Montalvo.			
3.2.1 NOMBRE DEL DUEÑO(A): Sr. Rosa Suárez			
3.2.2 OBSERVACIONES: El envuelto es un quimbolito, se caracteriza por la hoja de achira que envuelve la mezcla, se puede observar su textura esponjosa, tiene por dentro varias pasas.			
4. FOTOGRAFÍA			
			
COMENTARIO: Al degustar el quimbolito se pudo sentir una armonía entre los ingredientes, su masa era tersa y al momento de partirlo se sentía como romper una esponja, la hoja de achira tiene cuatro dobleces y una abertura que se observa en la foto que se deja para que la masa pueda subir y esponjarse cuando se la cocina a vapor.			

Ficha de Observación			
1. DATOS DEL INVESTIGADOR: Eugenia Karolín Ortega Jurado			
2. FECHA: 10 de Agosto del 2023.			
3. NOMBRE DEL LUGAR / ACTIVIDAD: Café de Boina			
3.1 UBICACIÓN: Emboiler	LONGITUD: 0.349055	LATITUD: 78.11447	
Provincia: Imbabura	Canton: Ibarra	Barrio: San Francisco	
3.2 Dirección: Miguel Oviedo 241 y Juan Montalvo.			
3.2.1 NOMBRE DEL DUEÑO(A): Sr. Rosa Suárez			
3.2.2 OBSERVACIONES: El envuelto es un tamal, está envuelto en una hoja de achira, su relleno es de pollo con arvejas, aceitunas, zanahoria y huevo, su masa es suave y es evidente el uso de manta de cerdo.			
4. FOTOGRAFÍA			
			
COMENTARIO: Al probar el tamal su textura es suave, tiene los sabores en su parte, la hoja de achira que lo envuelve tiene cuatro dobleces que ayudan a que la masa no se desborde. Es característico el sabor y su suavidad se debe al uso de la manta de cerdo que ayuda a que tenga un brillo único.			

Ficha de Observación			
1. DATOS DEL INVESTIGADOR: Eugenia Karolín Ortega Jurado			
2. FECHA: 10 de Agosto del 2023.			
3. NOMBRE DEL LUGAR / ACTIVIDAD: Café de Boina			
3.1 UBICACIÓN: Emboiler	LONGITUD: 0.349055	LATITUD: 78.11447	
Provincia: Imbabura	Canton: Ibarra	Barrio: San Francisco	
3.2 Dirección: Miguel Oviedo 241 y Juan Montalvo.			
3.2.1 NOMBRE DEL DUEÑO(A): Sr. Rosa Suárez			
3.2.2 OBSERVACIONES: La humita es de sal, está envuelta en una hoja de choclo, tiene una textura esponjosa, posee un aroma característico de queso y choclo.			
4. FOTOGRAFÍA			
			
COMENTARIO: Al degustar la humita de sal tenía una textura suave y esponjosa, con un toque característico de queso. Las dos hojas de choclo lo envuelven de tal manera que la masa subió voluminosa y está cocida uniformemente.			

Fase 2

Los instrumentos indicados anteriormente fueron validados por un chef docente universitario de gastronomía.

Figura 5

Validación de los Instrumentos

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA "PUCESI"

EVALUACIÓN DE LA FASE DE EJECUCIÓN DE LOS TRABAJOS DE TITULACIÓN

Tema del Trabajo de Titulación: Propuesta de manual de técnicas tradicionales de envoltorios ecuatorianos.

Docente Asesor del Trabajo de Titulación: Pícar, LÓPEZ, JESÚS.

Intelectual(es) participante(s): ROSARIO VASQUEZ, Ortega, Jurado.

Fecha de presentación: día 24 mes 08 año 2023

AVANCE EVALUADO: _____

ACTIVIDADES DESARROLLADAS SEGÚN CRONOGRAMA	A = Muy Aceptable			A = Aceptable			PA = Poco Aceptable			OBSERVACIONES
	CUMPLIÓ	RESULTADOS	PA	CUMPLIÓ	RESULTADOS	PA	CUMPLIÓ	RESULTADOS	PA	
1. Validación de instrumentos	MA	A	PA	MA	A	PA				
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										

Fecha de entrega: día 02 mes 06 año 2023

Docente Asesor: _____

Fase 3: Aplicación de los instrumentos

Se aplicaron 166 encuestas a personas de las ciudades de Ibarra, Loja y Esmeraldas por medio de la vía digital; las entrevistas se realizaron de forma digital por medio de llamadas de voz y se transcribió en Word. Las fichas de observación no participativa contienen los datos relevantes de dos tipos de envueltos como son la humita, tamal y quimbolito que son los más consumidos en la ciudad de Ibarra.

5.8 Matriz Metodológica

Tabla 1

Diseño metodológico

TEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SUJETOS DE ESTUDIO	MÉTODO	TÉCNICA	INSTRUMENTO	RESULTADOS
Propuesta de manual de técnicas tradicionales de envueltos ecuatorianos	Investigar las bases teóricas y científicas acerca de los envueltos ecuatorianos.	Envueltos tradicionales ecuatorianos	Inductivo Deductivo. Analítico sintético	Documental	Fuentes secundarias	Marco teórico
	Identificar los distintos envueltos tradicionales ecuatorianos por medio de un trabajo de campo	Envueltos tradicionales ecuatorianos	Inductivo Deductivo. Analítico sintético	Encuestas Entrevistas Observación no participante	Cuestionario Guía de entrevista Ficha de observación	Envueltos tradicionales ecuatorianos
	Diseñar un manual gráfico de las técnicas para la elaboración de 9 tipos de envueltos ecuatorianos.	Manual gráfico Técnicas de elaboración de Envueltos	Inductivo Deductivo Analítico Sintético Histórico	Encuesta Entrevista Observación no participante	Cuestionario Guía de entrevista Ficha de observación	Manual gráfico con 9 tipos de envueltos
	Validar el manual gráfico de las técnicas para la elaboración de 9 tipos de envueltos ecuatorianos.	Manual gráfico de técnicas Digital	Inductivo Deductivo Analítico Sintético	Observación participante	Ficha de validación	Instrumentos validados

6 RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

6.1 RESULTADOS

En esta sección se presentan los resultados cualitativos y cuantitativos de la investigación. En cuanto a los resultados cuantitativos, se considera la muestra de estudio compuesta por 166 participantes de las provincias de Loja, Imbabura y Esmeraldas. Para representar los datos obtenidos, se emplean gráficas de tipo pastel, y posteriormente se lleva a cabo un análisis global de los resultados. Por otro lado, en lo que respecta a los datos cualitativos, se elabora una narrativa basada en los testimonios de los entrevistados, los cuales al final se presentan en forma de análisis general.

6.1.1 Tabulación de las encuestas

Datos generales

Figura 6

Edad

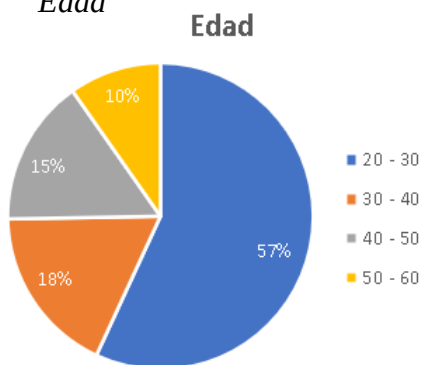


Figura 7

Ocupación

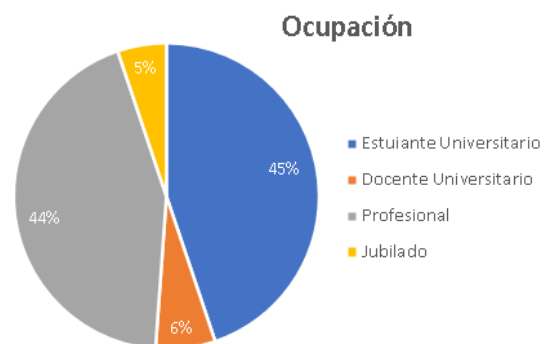
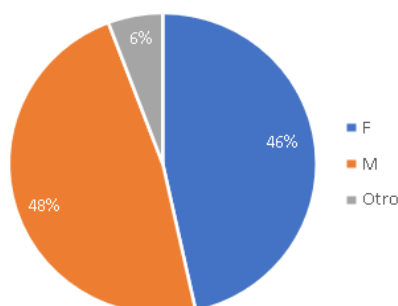


Figura 8

Género



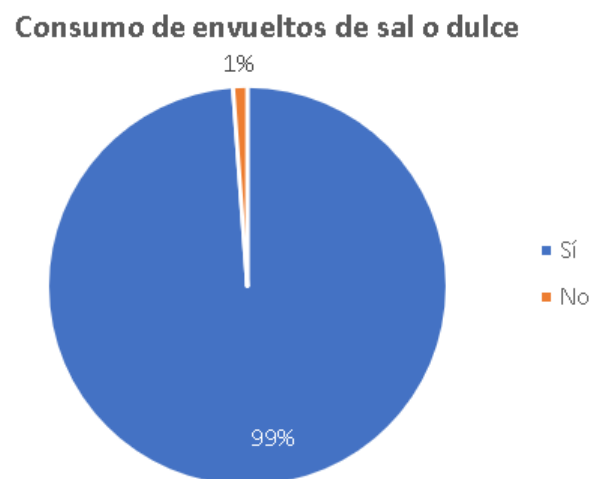
Cuestionario

Pregunta 1

¿Ha consumido envueltos de sal o dulce?

Figura 9

Consumo de envueltos de sal o dulce

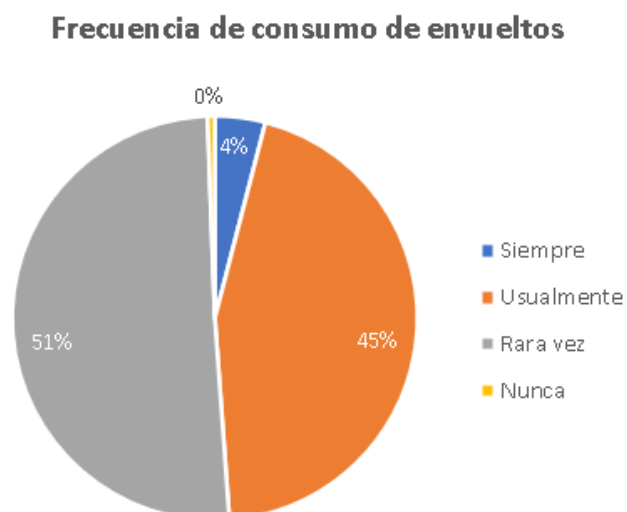


Pregunta 2

¿Con que frecuencia consume los envueltos?

Figura 10

Frecuencia de consumo de envueltos



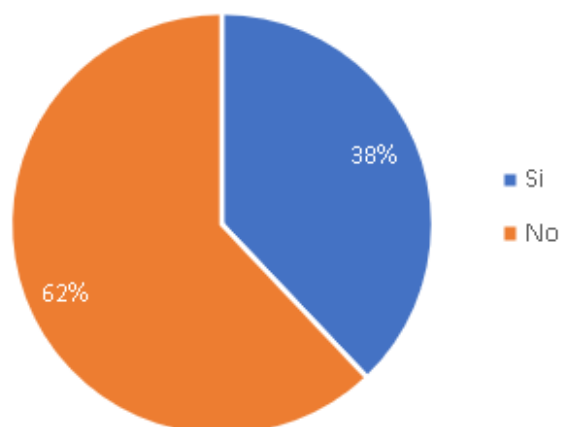
Pregunta 3

¿Ha elaborado un envuelto y conoce la forma correcta de envolver?

Figura 11

Experiencia en elaboración de envueltos

Experiencia en elaboración de envueltos



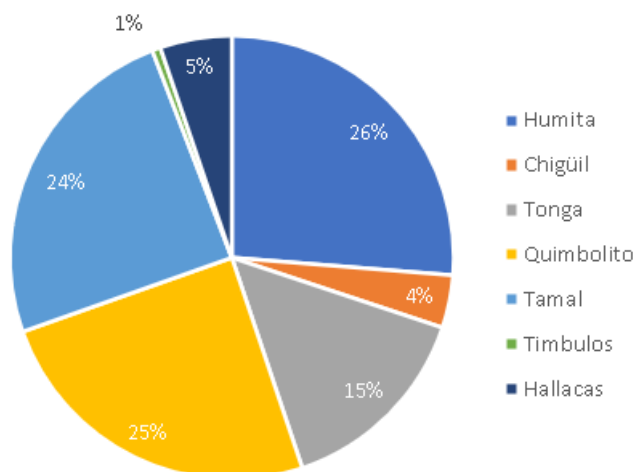
Pregunta 4

¿Qué envueltos conoce?

Figura 12

Conocimiento sobre los envueltos

Conocimiento sobre los envueltos

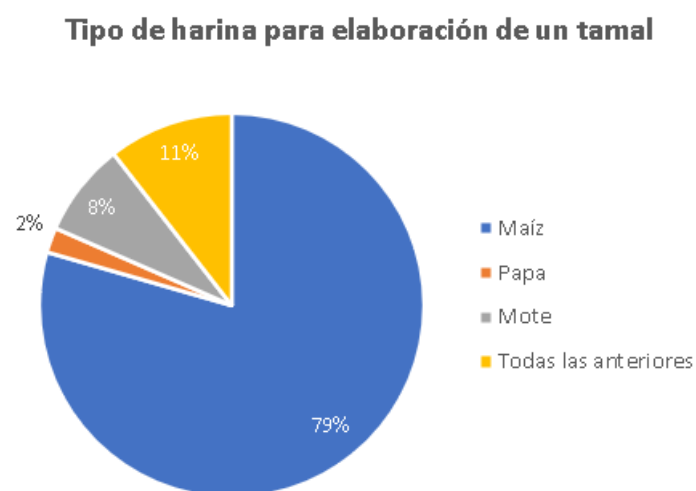


Pregunta 5

¿Qué tipo de harina se utiliza para elaborar un tamal?

Figura 13

Tipo de harina para elaboración de un tamal

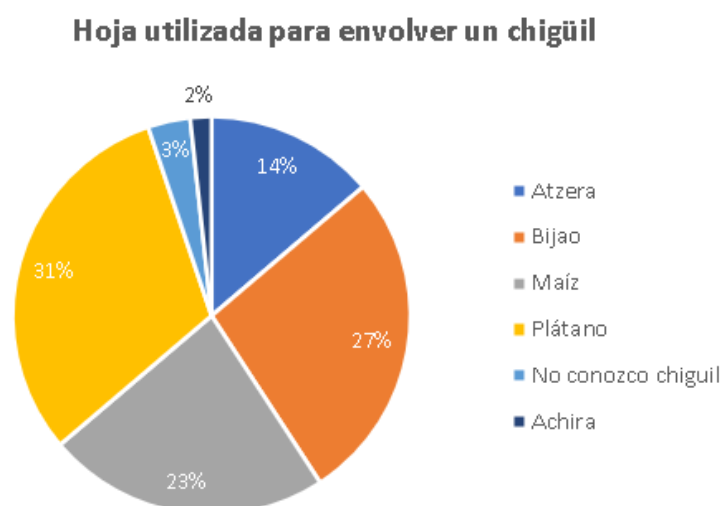


Pregunta 6

¿Qué tipo de hoja utiliza para envolver un chigüil?

Figura 14

Hoja utilizada para envolver un chigüil



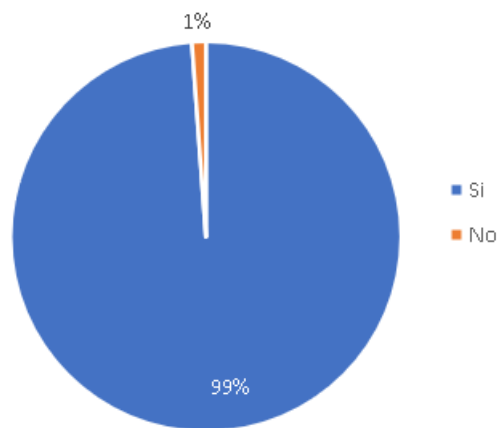
Pregunta 7

¿Le gustaría tener un manual donde se detalle acerca de la forma cómo hacer los envueltos ecuatorianos?

Figura 15

Interés por un manual de envueltos ecuatorianos

Interés por un manual de envueltos ecuatorianos



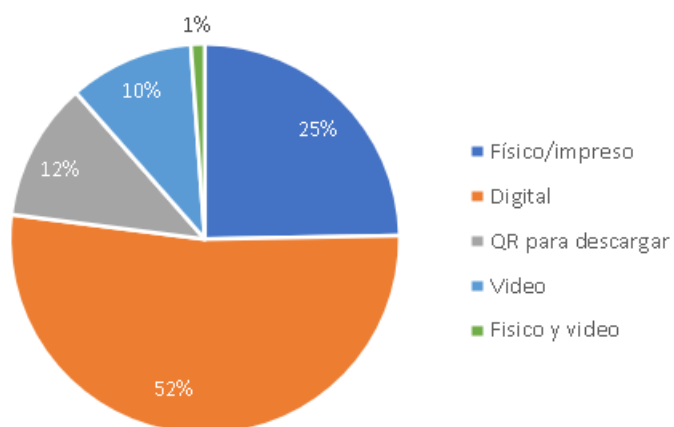
Pregunta 8

¿En qué formato le gustaría tener el manual?

Figura 16

Formato del manual

Formato del manual



6.1.2 Análisis de resultados de las encuestas

Después de haber tabulado las encuestas 174, el rango predominante de edad es de 20 a 30 años con el 57%, seguido por un 18% en el rango de 30 a 40 años. Además, se observa que el porcentaje más presentativos es de estudiantes universitarios con el 45% y un 44% se identifica como profesional. Estos resultados indican una muestra con una inclinación hacia una población más joven, que es importante para el desarrollo de la investigación.

Con la información arrojada por los colaboradores de las encuestas, se puede conseguir una visión general sobre el consumo sobres los envueltos ecuatorianos, así como su elaboración y el conocimiento acerca de estas preparaciones tradicionales. A continuación, se resumirá los datos obtenidos:

En primer lugar, en los datos obtenidos se observan que el 48% de los participantes se identifica como masculino, mientras que el 46% se identifica como femenino. Además, un 6% de los encuestados se identifica como otro género. Estos resultados indican una diversidad en la muestra.

Acerca del porcentaje más representativo es de estudiantes universitarios con el 45%. Además, un 44% se identifica como profesional. Estos datos reflejan alta prevalencia de consumo de envueltos de sal o dulce entre los encuestados.

En primer lugar, sobre el consumo de envueltos de sal o dulce revela un patrón contundente con el 99% de los encuestados afirma haber consumido este tipo de productos, mientras que solo el 1% niega haberlo hecho. Estos datos reflejan una alta prevalencia de consumo de envueltos de sal o dulce entre los encuestados.

La frecuencia de consumo de los envueltos revela que el 51% los consume rara vez, lo que sugiere que este tipo de alimentos no es habitual de su dieta. Por otro lado, un 45% menciona que usualmente consume envueltos. Finalmente, solo un 4% de los encuestados afirma consumir envueltos siempre. Estos datos reflejan una tendencia predominante hacia un consumo ocasional o esporádico de envueltos.

Es notable el poco conocimiento sobre la elaboración correcta de envueltos con el 62% de encuestados que no constan con la experiencia y, el 38% afirma tener los conocimientos y habilidades para su elaboración. Estos datos indican la carencia de conocimientos o

habilidades en la elaboración adecuada de envueltos; siendo necesario el manual de técnicas para preparar los envueltos.

Los envueltos más conocidos son la humita, quimbolito y el tamal con el 26%, 25% y 24%, respectivamente. Asimismo, el chigüil es medianamente conocido con el 15%. En cambio, con respecto a las hallacas con el 5% y el timbulo con el 1%. Estos datos reflejan el poco conocimiento sobre envueltos más antiquísimos que tienen los encuestados.

El 79% de los participantes identifica correctamente que la harina de maíz es la utilizada para elaborar un tamal. Solo un 2% menciona la harina de papa como opción, mientras que el 8% menciona la harina de mote. Además, un 11% reconoce que todas las opciones anteriores son utilizadas en la preparación del tamal. Estos datos reflejan un conocimiento generalizado sobre el uso de harina de maíz en la elaboración de tamales.

Es notorio el escaso conocimiento del chigüil en relación con la hoja que se ocupa para envolver un chigüil y hay una clara predominancia con otro tipo de hojas, razón por la cual el 31% identifica la hoja de plátano como envoltorio, siendo la hoja de maíz la hoja usada para envolver obtuvo el 23%.

Existe una alta aceptación del manual de envueltos ecuatoriano con el 99% y solo el 1% afirmó no tener interés. Esto indica que la mayoría de los encuestados considera valiosa la disponibilidad de un recurso que les proporcione información y guía en la elaboración de envueltos.

Por último, la mayoría de las personas encuestadas tienen preferencia por el formato digital con el 52%, seguido del formato físico/impreso con el 25%. Esto manifiesta la clara inclinación hacia los recursos digitales para acceder a información sobre la elaboración de envueltos, dado que la mayoría de encuestados son jóvenes y manejan la tecnología en su día a día.

6.1.3 Resumen de las entrevistas

6.1.3.1 Datos de los entrevistados

Tabla 2

Datos de Entrevistados

Código	Nombres	Fecha de la entrevista	Ocupación
E.1	Daniel Samaniego	30 de junio de 2023	Chef Ejecutivo / Panadero
E.2	Mirian Armenta Valencia	01 de julio de 2023	Cocinera Tradicional / Portadora de Saberes
E.3	Alexis Chichanoy	02 de julio de 2023	Chef Ejecutivo
E.4	Juan José Aniceto	06 de julio de 2023	Chef / Escuela de gastronomía Ankukuna
E.5	Carmen Ortega	08 julio de 2023	Cocinera Tradicional / Portadora de Saberes

6.1.3.2 Guion de la entrevista

Guion para Cocineras Tradicionales

- 1) ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un chigüil?
- 2) ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un quimbolito?
- 3) ¿Puede hablar sobre los ingredientes que han sido reemplazados en las recetas de los envueltos?
- 4) ¿Qué factores cree que influyen en el bajo consumo de envueltos en la actualidad?
- 5) ¿Cómo influyen los rellenos tradicionales en la textura y el sabor del envuelto?
- 6) ¿Cuál o cuáles son los envueltos que menos se preparan en la actualidad?
- 7) ¿Qué especias y condimentos tradicionales recomienda usar para elaborar envueltos?
¿Y cuáles no?
- 8) ¿Cuáles son los errores más comunes al preparar un envuelto?

Guion para Chefs ecuatorianos

- 1) ¿Cómo se pueden innovar las recetas tradicionales de los envueltos, respetando las raíces culturales y las técnicas?

- 2) ¿Cómo se podría adaptar la receta de la masa de quimbolito para crear envueltos sin gluten?
- 3) ¿Cómo se puede hacer para que los envueltos ecuatorianos sean más accesibles e incluyentes para todos los gustos y necesidades dietéticas?
- 4) ¿Cómo se puede incorporar la innovación en la elaboración de los envueltos ecuatorianos para destacar su sabor y presentación?
- 5) ¿Cuáles son las características que hacen atractivos a los envueltos ecuatorianos para los consumidores?
- 6) ¿Cuáles son las oportunidades de negocio en la innovación de los envueltos ecuatorianos para los chefs y emprendedores gastronómicos?
- 7) ¿Cree que es fundamental la creación de un manual de técnicas para elaborar los envueltos ecuatorianos?
- 8) ¿Cuáles son las técnicas tradicionales y los pasos clave necesarios para elaborar una variedad de envueltos ecuatorianos, y cómo se pueden representar de manera visual en un manual gráfico para facilitar su comprensión y práctica?

6.1.3.3 Transcripción de las entrevistas

6.1.3.3.1 Guion para Cocineras Tradicionales

E.1 Sra. Mirian Armenta Valencia

P.1: ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un chigüil?

Nosotros tenemos una cantidad grande de alimentos poseen envoltura en diferentes tipos de hojas, cierto. Tenemos en hojas de plátano que son nuestros tamales, aquí en Colombia hay una diversidad grande de tamales, te voy a decir algunos que te puedan servir por el ejemplo de aquí de mi departamento del Cauca es tradicional y muy conocido, es hecho a base de papa, pero existen otros que son elaborados a base de maní y otros que son picados en cuadritos con carne de cerdo, o carne de res o con pollo esto dependiendo el entorno. Tenemos acá también las envolturas de los envueltos como el blanco añejo y mote. El envuelto blanco añejo el mismo que ponemos a fermentar el maíz por ocho días,

posteriormente se lava y se muele. Luego se pone a fuego para cocinar y se forme una masa, con esa masa ya realizamos los envueltos blancos, los mismos que se usan para acompañar cualquier tipo de carne o asados.

Por otro lado, los envueltos de mote, que es un maíz pelado que se mantiene la tradición de pelarlos cocinándolos con ceniza, cocinarlo con ceniza o legía, luego se lava y ya se muele también y así que forman los envueltos de mote que lo acompañamos con queso, guisos de maní, de frijol, guiso de lentejas, guisos de carnes. Mas tradicional un envuelto de mote que se hace con refrito de cebolla y lleva queso. También tenemos nuestros envueltos de yuca con queso, este envuelto es más consumido en el sur, aquí como si es conocido porque es tan fácil de envolver porque es como un tubito y se le amara las dos puntas y, por dentro es a base de yuca molida se le quita el exceso de líquido y se le añade una miel de panela. También tenemos los envueltos que son los tongos, que son de la parte de Guaviare son a base de arroz, tenemos a base de quinoa o de garbanzo. Se usa mucho la hoja de plátano y bijao, nosotros usamos la hoja de la mazorca tierna, la hoja del aguacate también es usada acá para envolver y como tú sabes la hoja de va también sirve para realizar envueltos.

P.2: ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un quimbolito?

Uy que rico, hasta acá hasta Nariño llegan los quimbolitos. Bueno para conseguir una buena textura y consistencia, siendo importante reconocer que la harina de maíz es la base de la masa, es importante que todos los ingredientes sean frescos y de buena calidad, conseguir una textura suave es importante mezclar los ingredientes líquidos hay que batir los huevos con el azúcar a punto de nieve junto con los demás ingredientes. Luego agregar la harina de maíz con el polvo para hornear y tener una masa homogénea. Es importante que las hojas de atzera sean frescas y grandes para poder colocar la masa en medio. También es importante hacer una envoltura adecuada para que la masa no se salga y al momento de la cocinar en la tamalera se cocine uniformemente y se esponje.

P.3: ¿Puede hablar sobre los ingredientes que han sido reemplazados en las recetas de los envueltos?

Pues te cuento que acá por lo general siempre se ha mantenido esta parte lo que pasa es que con la llegada de la industrialización se saca producción masiva que daña en sí nuestras preparaciones ya que se añade conservantes que son productos químicos que hacen que la preparación dure un poco más de tiempo es lo que está destruyendo estos envueltos y al mismo tiempo enferma también a las personas ya que contienen componentes químicos que afectan a la salud y que generalmente cambian un poco el sabor a cada preparación.

Imagínate que en los condimentos que añaden ya no son ya no son puros sino que van revueltos con harinas para poder sacar una cantidad mucho mayor a las que pueden salir de un condimento puro también el uso de los colores artificiales que son mezclas de colorantes con harinas que muchas veces no se sabe con qué son mezclados o son preparadas, está es la parte difícil de estas producciones y lo que buscamos es que no se pierda este sabor y ese olor característico que posee cada envuelto además de mantener el aporte nutricional y de salud porque las recetas de los envueltos tradicionales han sido consumidos por nuestros antepasados y han formado parte de la dieta diaria que ellos mantenían por eso las grandes empresas y las grandes cadenas hacen producción masiva y adicionan diferentes productos sin enfocarse en la receta original y su valor nutricional.

P.4: ¿Qué factores cree que influyen el en bajo consumo de envueltos en la actualidad?

Bueno, la pereza. Porque ya todo lo queremos tener en el supermercado, que no exista ningún tipo de trabajo, ya que la modernidad misma, la tecnología y la industrialización ha hecho que se vaya perdiendo poco a poco, y por eso aquí en Colombia tenemos una lucha muy fuerte y buscando renombrar, no rescatar sino renombrar todo esto que tenemos en nuestros territorios y en el entorno que vivimos. Esto por la industrialización es buena pero también ha afectado este tipo de preparaciones porque todo queremos en plástico siendo dañino para el planeta, mientras que nosotros estamos salvaguardando y buscando que no se pierda estos enseres, utensilios, las hojas, las formas de preparación como nuestra madera, nuestros totumos, nuestras piedras de moler, nuestros molinos que se hacía manualmente como los pilones y cucharas de totumo o madera.

Una entidad que se llama INVIMA acá en Colombia ha prohibido este tipo de elementos porque las industrias quieren buscar otras alternativas para cambiar lo tradicional, y hacemos daño al ser humano en su salud y al medio ambiente. La industrialización a desplazado lo tradicional y por ende los conocimientos sobre el uso y preparación, los ha desplazado y buscamos mantener las prácticas y utensilios que antes usábamos porque no le hacen un daño al planeta. El bajo consumo de envueltos por esto porque la gente no quiere trabajarla como se debe, por el ejemplo el añejo que se añeja por ocho días, luego lavar, moler, volver a moler y luego cocinar para conseguir una masa. Es un proceso largo es dispendioso y por eso las personas quieren todo listo solo para calentar y así tenemos una pérdida de los haceres. Ustedes como jóvenes deben luchar por volver a estos haceres para mantener viva la tradición porque va salvar nuestra vida en el futuro.

P.5: ¿Cómo influyen los rellenos tradicionales en la textura y el sabor del envuelto?

Esto depende de acuerdo a la combinación que se haga de acuerdo, cada preparación de acuerdo a la historia la venimos desarrollando a lo y junto con sus elementos como te decía yo si vamos a emplear un envuelto de un choclo donde la molemos y la vamos a hacer con queso, Influye que como la masa es tierna y se la mezcla con queso desde el olor y sabor es espectacular Desde el olor uno siente que hay una combinación perfecta que se adhiere que es compatible con esa preparación esto se da lo mismo en los tamales ya que todo tiene que ser compatible y estar en armonía si yo hago que te digo un sudado o hago un tamal y lo voy a hacer de carne de cerdo me va a dar un sabor diferente a que haga de carne de res Entonces influye de acuerdo a la combinación que hagamos y de acuerdo a la historia de cómo se ha venido haciendo. Porque si yo voy a hacer un envuelto de choclo como está en mi historia que es con queso y le voy a echar una carne molida ya no es un envuelto de choclo que se cree que ya uno por historia y por y por costumbre y por tradición, quién se lo va a comer, pero va a darse cuenta que no es un envuelto si no es una hallaca, todo va de acuerdo a tus costumbres y cómo la historia se ha venido desarrollando. Es mirar que a través de nosotros de todo lo que hacemos en la cocina siempre de los errores y de los y de los años culinarios se ha dado como resultado estas recetas que a su vez se han venido siendo influenciadas por la cocina española y de los indígenas de errores que se cometían de varias recetas y quedaron estas recetas que son perfectas en sabor olor y consistencia.

P.6: ¿Cuál o cuáles son los envueltos que menos se preparan en la actualidad?

Bueno acá en la zona donde estoy si se siguen preparando diversos envueltos tenemos una ruta del maíz, tenemos la oportunidad de tener los productos frescos por el tema de clima que se puede tener los productos en cualquier temporada del año. Entonces que pasa de que, qué pasa si se encuentran estos envueltos en plazas de mercado claro que no en una forma masiva. En el departamento de Popayán somos muy consumidores de todo que viene del maíz, nuestros envueltos de añejo, envueltos de mote, acá hay unas tortillas que se hacen en forma de volcán que son alusivas de nuestro Volcán Puracé, la carantanta es una emblemática en nuestra ciudad que es cuando se hace la masa del maíz del añejo que al cocinar está en el caldero inmenso en la paila, cuando se saca esa masa se deja unos minutos se deja y se saca como una especie de masa crocante sale lista y se fríe para hacer un chicharon vegetal.

P.7: ¿Qué especias y condimentos tradicionales recomienda usar para elaborar envueltos? ¿Y cuáles no?

Nosotros acá en Colombia somos un país de hierbas y de especias que llegan de otros lados como de India y Turquía estos dos países son los que más usan hierbas y especias y les dan toques especiales a sus comidas nosotros tenemos esa influencia. Colombia está catalogada como un país de hierbas tenemos hierbas de azotea que son de la parte pacífica que son usadas para preparar pescados nuestros tapados nuestros encocados, así como también usamos las hierbas y condimentos, así como para nuestras sopas. Asimismo, como para nuestros tamales o bollos que acá los conocemos como bollos como el maíz cuando lo hacemos tierno por lo general nosotros usamos los condimentos naturales y son el maíz molido la miel de panela, la canela y se lo puede hacer dulce o salado ya depende el gusto. Esto no lleva ningún tipo de condimentos externos para evitar que pierda su naturalidad o su sabor natural porque hay preparaciones que exigen no ser modificadas porque ya aportan los sabores espectaculares desde su raíz sin añadir condimentos externos. Por ejemplo para el tamal la masa como es una masa añejo la preparamos con achiote que es un árbol emblemático aquí en Colombia porque también es medicinal y es un colorante natural que no contiene ningún químico en esta masa empleamos el concho de la manteca de cerdo, el concho para nosotros es sacamos primero la manteca de cerdo que sale muy Blanquita y todo

el chicharrón que sobra lo molemos y de ahí sale el concho del cerdo Y esto es lo que adicionamos a la masa del maíz para hacer nuestros tamales añadimos sal al gusto. Por otro lado, el comino para nosotros es esencial dentro de las preparaciones tradicionales, así como los refritos de cebolla blanca, ajo, comino, tomillo, orégano, nuestro cimarrón que es un cilantro diferente porque aporta mucho sabor en nuestras comidas, en las sopas usamos tomillo, orégano, cimarrón y perejil hacemos un moño con estas hierbas y tenemos un sabor exquisito.

P.8: ¿Cuáles son los errores más comunes al preparar un envuelto?

Los errores más comunes es la consistencia de las preparaciones, por ejemplo, la masa en que consistencia debe quedar porque si nosotros vamos hacer un envuelto de choclo y la masa nos quedó muy aguada eh no vamos a poder tener una buena consistencia y no vamos a tener el producto como realmente lo queremos. Todo debe quedar en su punto exacto de condimento, de textura para que el producto sea bien elaborado. Es importante el amor y la pasión que le metamos al realizar estas preparaciones, si yo voy hacer una masa para hacer una arepa no me puede quedar una mezcla calduda porque no me va a salir la arepa. Por eso, todo está en la preparación, en las cantidades de los ingredientes que utilizare porque de eso depende de la suavidad, de la textura y eso es muy importante al momento de realizar los envueltos.

E.1 Sra. Carmen Ortega

P.1: ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un chigüil?

Para lograr la textura y consistencia perfecta en un chigüil, se debe tener de harina de maíz de alta calidad para tener una masa consistente de maíz con harina y agua caliente, logrando una suavidad firme al tacto, similar a la masa de tortillas. Seleccionar las hojas de chigüil frescas y sin manchas, seguido del lavado cuidadoso de las hojas para quitar impurezas. Para obtener la consistencia adecuada es importante cocinar las hojas de chigüiles con sal así se obtiene a ternura sin excesiva blandura, permitiendo que un chigüil bien cocido se doble sin romperse. Es importante que la cocción sea a fuego lento en una olla tamalera con un poco

de agua es esencial, este proceso nos permite que los sabores se mezclen y que la masa se cocine de manera uniforme hasta que la masa tenga una textura firme.

P.2: ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un quimbolito?

Si nosotros queremos lograr una textura y consistencia perfecta, es esencial combinar con ingredientes, como la harina de maíz, la harina de trigo, el azúcar, manteca de cerdo o mantequilla que hoy en día es la más utilizada y esencia de vainilla, en proporciones adecuadas para no tener una mezcla muy aguada o muy espesa. Aquí la cocción es fundamental, se ponen los quimbolitos dentro de una olla tamalera y tapada para que se cocinen mediante el vapor permite que los quimbolitos por medio de la hoja de achira suelten su sabor y desprenda los aromas únicos, logrando así obtener una textura húmeda y esponjosa.

P.3: ¿Puede hablar sobre los ingredientes que han sido reemplazados en las recetas de los envueltos?

Uyyyyy, este tema si es un poco extenso porque hoy en día las personas o las grandes empresas han logrado cambiar diversos ingredientes para poder economizar con el uso de productos que aporten mayor sabor o color. Bueno es evidente que dentro de las recetas tradicionales de los envueltos se ha cambiado la manteca de cerdo por aceite vegetales, esto ha hecho que algunas preparaciones cambien un poco en su textura, pero este cambio se ha hecho con la finalidad de ver una opción más saludable. Además, en algunos casos se ha optado por incorporar harinas alternativas, como harina de trigo en lugar de harina de maíz, con el objetivo de lograr distintas texturas y sabores. Mira como antes hablábamos del quimbolito, hoy en día mucha gente ya no usa la harina de maíz sino únicamente la harina de trigo para elaborarlos con la finalidad ahorrarse ya que con agregar un leudante al cocinar obtener un quimbolito bien esponjoso y muchas veces las personas ya no distinguen entre un quimbolito con harina de maíz y trigo. Es realmente penoso como varias preparaciones pierden los ingredientes principales como el uso del yemo para potenciar el color amarillo o e uso mismo de los colorantes artificiales.

P.4: ¿Qué factores cree que influyen en el bajo consumo de envueltos en la actualidad?

Mira Karolina, hay varios factores influyen en el bajo consumo de nuestros envueltos y es prácticamente la amplia disponibilidad de opciones alimentarias rápidas y procesadas, esta comida que ya viene preparada y puedes meter al microondas y está lista para comer. Tal vez el ajetreo de la vida diaria ha hecho que cambiemos alimentos nutritivos y elaborados con ingredientes saludable por alimentos con transgénicos y grasas saturadas que dañan la salud. Creo que de igual forma las personas no quieren preparar los envueltos por el tiempo que toma hacerlos, y ahora como todo encontramos en los supermercados se les hace más fácil comprar tamales hechos, quimbolitos que solo calientan en el horno o microondas y listo y las personas no se dan cuenta de lo que se comen por el uso de varios productos que ponen estas industrias como conservantes o preservantes que muchas veces son nocivas para la salud.

P.5: ¿Cómo influyen los rellenos tradicionales en la textura y el sabor del envuelto?

Los rellenos tradicionales que tienen nuestros envueltos tienen un papel importante en la textura y el sabor de cada uno, ya que aporta una rica diversidad de sabores. Estos rellenos, que varían desde carne de cerdo, de pollo adobada hasta queso, huevos y vegetales, se vuelven uno mismo con la masa y las hojas con las que los envolvemos durante su cocción, hace haya una mezcla de esencias, sabores y aromas. La carne de cerdo adobada, por ejemplo, al cocinarse lentamente, aporta con jugosidad y ciertos sabores especiados, fusionándose armoniosamente con la masa para crear una textura tierna y succulenta. Por otro lado, el queso fundido proporciona un contraste de consistencia y un perfil salado que complementa la suavidad de la masa cocida, añadiendo una capa de cremosidad en el caso de las humitas. Es así como te repito la relación entre los rellenos y la masa, al cocinarse juntos en el envoltorio, permite que los sabores se mezclen y realcen mutuamente, generando una experiencia gustativa única

P.6: ¿Cuál o cuáles son los envueltos que menos se preparan en la actualidad?

Creo que varios envueltos ya no son tan consumidos porque ya no sea se los elabora mucho porque no son tan apetecidos y muy poco conocidos por las personas, por ejemplo, el chigüil,

el timbulo¹, las hallacas, algunos sudados de mariscos. Esto tal vez se da porque ya la gente no conoce, porque se ha ido por los envueltos tradicionales como la tonga, los sudados de gallina, humitas, tamales, quimbolitos entre todos que son más conocidos y tienen mayor demanda. Pero bueno, soy de las personas que piensa que se debería incentivar el consumo de los envueltos que ya no se consumen tanto porque son alimentos totalmente nutritivos y que poseen un proceso de elaboración grande y que no se debería perder, porque cuando yo era niña iba con toda la ilusión a ayudarle a mi abuela y mi madre a realizar las hallacas dejando con antelación los ingredientes separados y preparados, y así pasábamos tiempo de calidad en familia, porque digo tiempo de calidad porque la cocina hace que las familias se reúnan y elaboren los alimentos con todo el amor que se tienen como familia.

P.7: ¿Qué especias y condimentos tradicionales recomienda usar para elaborar envueltos? ¿Y cuáles no?

Los envueltos ecuatorianos le ponen saborcito a la vida con una mezcla sabrosa de especias y condimentos tradicionales. Imagínate, poner el achiote para dar ese colorcito vivo y un gustito suave. Además, el comino anda por ahí, dándole ese toquecito aromático y haciéndole un cha-cha de sabor a la carne. Y no falta el ajito, para ponerle ese picantito lindo y característico que nos brinda un aroma y sabor inigualable dentro de los refritos. Además, se usar el perejil, culantro, la cebolla larga, la paiteña, sal, pimienta, comino, en el caso de elaborar envueltos salados. Y ponte al realizar envueltos dulces es indispensable el uso de la vainilla que sea mejor obtenerla en su vaina porque aporta más sabor, la canela, clavo de olor, son ingredientes que nunca deberían faltar al elaborar los envueltos.

P.8: ¿Cuáles son los errores más comunes al preparar un envuelto?

A veces, cuando preparamos los envueltos el mayor error que se comete es no tener la cantidad adecuada de ingredientes secos como las harinas y de ingredientes húmedos como la leche, mantequilla y esto nos afecta en la consistencia de la masa haciendo que bien salga aguada o espesa. Otro de los errores es la cantidad de relleno que ponemos en la hoja porque

¹ Bocadillo de dulce típico de la Provincia de Bolívar, es hecho a base de harina de maíz y envueltos en hojas de la planta de maíz.

al momento de cocinar se puede desbordar, o romper la hoja y así perdemos la textura adecuada del envuelto. Es importante lavar bien las hojitas de bijao, maíz o chigüil, porque nos podemos encontrar con arena o tierra en la boca, ¡una desgracia total!

6.1.3.3.2 Guion para Chefs ecuatorianos

E.3 Chef Daniel Samaniego

P.1: ¿Cómo se pueden innovar las recetas tradicionales de los envueltos, respetando las raíces culturales y las técnicas?

Personalmente creo que las recetas de los envueltos no deben ser cambiadas, si hablábamos de innovar debemos crear nuevas recetas de los envueltos ya existentes para aumentar algún aroma distinto, pero siempre respetando las técnicas y formas de cocción que tiene cada una. Tienes y tenemos que tomar en cuenta que las recetas tradicionales son saberes que hemos mantenido por años y no pueden ser cambiadas para buscar de alguna manera la innovación.

P.2: ¿Cómo se podría adaptar la receta de la masa de quimbolito para crear envueltos sin gluten?

Ahí está difícil porque si hay que tomar en cuenta que el quimbolito contiene dos tipos de harina la de trigo y de maíz por ende tiene gluten y como te mencione anteriormente la receta del quimbolito se debe respetar y no podemos cambiar ningún ingrediente. Si por algún motivo se cambiaria un ingrediente ya no podríamos decir que es un quimbolito sino darle otro nombre porque no contiene los ingredientes que tiene un quimbolito tradicional y, si es cierto que las personas en la actualidad buscan mejorar su alimentación. Además, hay que tener en cuenta que gracias al gluten el quimbolito al momento de la cocción tiene esa textura esponjosa.

P.3: ¿Cómo se puede hacer para que los envueltos ecuatorianos sean más accesibles e incluyentes para todos los gustos y necesidades dietéticas?

Mira de alguna manera se podría aplicar la alta cocina haciendo esponjas con algunos envueltos como por ejemplo el quimbolito, podríamos hacer una masa que vaya al sifón y hacemos una esponja y la podríamos envolver, pero igual estaríamos cambiando la técnica tradicional. La implementación de la alta cocina nos puede ayudar a innovar cualquiera de los envueltos, pero cambiar los ingredientes base de los envueltos haría que ya no sean los mismos envueltos como antes te mencionaba. Y lo que podríamos hacer para innovar por ejemplo hacer quimbolito de chocolate con cacao y es una de las variaciones que existen, aunque no son tan consumidos existe personas a las que les gusta.

P.4: ¿Cómo se puede incorporar la innovación en la elaboración de los envueltos ecuatorianos para destacar su sabor y presentación?

Como te decía Karolina, el hacer tal cual nos dice la receta con los ingredientes y las cantidades precisas porque debemos tener la masa con consistencia óptima para que nos salga un envuelto perfecto. El sabor depende los ingredientes y hasta del tipo de hoja que usamos para envolver es imprescindible porque el dobléz que tiene cada envuelto es fundamental para la textura y para que el contenido o masa del envuelto no salga. La presentación de cada uno de los envueltos es digna de ser destacado en cualquier restaurante de alta categoría o gourmet, por ejemplo, la tonga es un envuelto que al momento de abrir es estético y fácil de abrir para degustar su contenido.

P.5: ¿Cuáles son las características que hacen atractivos a los envueltos ecuatorianos para los consumidores?

Las características que más destacan en los envueltos es su textura, aroma y el tipo de hoja que se utiliza, porque te digo que la textura es por la variedad de envueltos ecuatorianos que tenemos y unos son diferentes a otros unos más esponjosos, suaves, otros más tersos. Ahora bien, el aroma que tiene cada envuelto es distinto y característico porque tú cuando percibes el olor de la humita o quimbolito sabes de cual es cada uno y los reconoces, sin ver nosotros podemos identificar que envuelto tenemos en frente. Y, por último, el tipo de hoja que se utilice para cada envuelto le proporciona un sabor único y un aroma característico es por esto que en gran parte por el medio del olfato identificamos los envueltos sin verlos.

P.6: ¿Cuáles son las oportunidades de negocio en la innovación de los envueltos ecuatorianos para los chefs y emprendedores gastronómicos?

Mira la verdad siento que, si hay negocio en la venta de envueltos porque los ecuatorianos son arraigados a sus raíces, aquí en Quito donde estoy trabajando he visto varios lugares por el centro que tienen negocios de humitas, tamales y quimbolitos que les va muy bien que hay locales en los cuales la gente hace fila para poder adquirir los envueltos. Entonces que nos quiere decir que a cualquier persona que quiere emprender en los envueltos debe analizar el lugar donde abrir el local, saber en qué zona las personas tienen la predisposición de consumir y como siempre elaborar un buen envuelto para conseguir tener ganancias y por ende más ventas.

P.7: ¿Cree que es fundamental la creación de un manual de técnicas para elaborar los envueltos ecuatorianos?

De ley es fundamental tener un manual de técnicas para elaborar los envueltos ecuatorianos y primordial para que las nuevas generaciones tengan los conocimientos y los pongan en práctica, siendo detallados en los aspectos de pesos en ingredientes, los tipos de cocción y la forma en que se envuelve las distintas masas o contenidos de los envueltos para que estos saberes perduren y no sean olvidados, pero claro esto de forma didáctica para que sea entendible para cualquier persona.

P.8: ¿Cuáles son las técnicas tradicionales y los pasos clave necesarios para elaborar una variedad de envueltos ecuatorianos, y cómo se pueden representar de manera visual en un manual gráfico para facilitar su comprensión y práctica?

Como antes de había mencionado es importante tener la hoja adecuada para el envuelto que vamos a realizar porque digamos que no tienes una hoja específica para hacer n envuelto esto puede cambiar en su sabor y aroma. Por otro lado, la textura de la masa porque sin estos dos puntos no obtendremos un envuelto perfecto.

Pienso que la forma más didáctica que puedes hacer del manual es tener fotos de un paso a paso de como elaborar las masas, de cómo poner dicha mezcla en las hojas, indicar la forma que se debe envolver, debes tomar en cuenta de la cantidad adecuada de los ingredientes y el tiempo de cocción que tiene cada uno según corresponda.

E.4 Chef Alexis Chicanoy

P.1: ¿Cómo se pueden innovar las recetas tradicionales de los envueltos, respetando las raíces culturales y las técnicas?

Primero tenemos que saber cuáles son las raíces culturales de nuestros envueltos, es la comida americana que siempre se realizó la mayoría de veces con maíz, eh cocidos al vapor, envueltos en hojas que eran atzera, maíz, plátano como se sigue usando en la actualidad. El respetar las recetas tradicionales es usar cosas tradicionales como el maíz, el mote, el choclo, choclo tierno, la papa para rescatar la cultura que teníamos antes manteníamos. Para innovar en estas recetas podemos realizar las cocciones en modos diferentes como el vapor seco y no vapor húmedo como usualmente se realiza en las tamaleras, vapor seco como en horno o cerca de brasas.

P.2: ¿Cómo se podría adaptar la receta de la masa de quimbolito para crear envueltos sin gluten?

El quimbolito se realiza a partir de una masa de harina de trigo la cual contiene gluten, para nosotros cambiar esto podríamos cambiar la base por harina como el amaranto, arroz, harina de papa, o harina de frejol por no contener gluten, dan sabores más exóticos y tienen funciones similares al trigo.

P.3: ¿Cómo se puede hacer para que los envueltos ecuatorianos sean más accesibles e incluyentes para todos los gustos y necesidades dietéticas?

Debemos partir de un enfoque nutricional, saber los valores nutricionales de los quimbolitos para incluir en las dietas, pero nosotros al momento de cambiar las harinas, el azúcar, el uso

de grasas animales o grasas vegetales; podemos cambiar los valores nutricionales y hacer mucho más accesible para las personas celiacas, diabéticas, Podemos cambiar la leche por leches vegetales para cubrir las necesidades de personas con intolerancia a la lactosa. Se podría cambiar y su sabor cambiaría siendo un poco más apetecibles. Siendo visible la innovación, pero no estamos respetando las recetas tradicionales, pero tampoco es una gran innovación.

P.4: ¿Cómo se puede incorporar la innovación en la elaboración de los envueltos ecuatorianos para destacar su sabor y presentación?

Para nosotros destacar su sabor necesitamos acentuar bien los sabores que es lo que se hace, por ejemplo, ahora ya no solo se hace los quimbolitos solo de vaina o de anís, sino que también de chocolate y esto lo hace tener un plus. En presentación tenemos una pequeña duda pues como hacemos un envuelto sin hacer un envuelto porque necesitamos las hojas de achira, maíz, plátano para realizar porque si no envolvemos entre hojas dejaría de ser un envuelto y tendríamos una masa esponjosa y nada más. Hay que saber bien como realizar o buscar otro medio para poder suplantar las hojas para que salga más apetecible.

P.5: ¿Cuáles son las características que hacen atractivos a los envueltos ecuatorianos para los consumidores?

Al momento de la presentación nos damos cuenta que la forma en la cual son vistos en su envoltura en hoja, así como sus características organolépticas como el olor, el olor de los envueltos llama la atención de la gente y esto hace que sean apetecidos, por ejemplo, al sentir el olor a humitas o tamales, hace que genere la salivación y por ende lleva a las personas comprar los envueltos por el deseo. Esto nos lleva a recordar cosas del pasado, que nos traen felicidad y así activamos los recuerdos cuando hacíamos estos envueltos en casa con nuestras madres o abuelas. Otra cosa que lo hacen atractivos es su valor porque son baratos y son accesibles, la gente puede comprar cualquier envuelto en cualquier época del año porque hay personas en diferentes provincias y ciudades que los elaboran por la demanda que tienen en su negocio. Una característica importante es que es un alimento que la gente considera

sostenible y sustentable porque la gente no quiere tener desechos plásticos y las hojas usadas en los envueltos pueden ser usadas en compostas.

P.6: ¿Cuáles son las oportunidades de negocio en la innovación de los envueltos ecuatorianos para los chefs y emprendedores gastronómicos?

Como oportunidad de negocio nosotros tenemos que ver la innovación, cambiando ciertos sabores, colores como la harina de maíz morado que es algo que llamaría la atención a las personas, el usar la harina de amaranto porque es otro alimento que fue consumido por nuestros ancestros por el masivo consumo de harina de trigo. Entonces, cambiar un poco los colores con diferentes envueltos ayudaría a ampliar las plazas de venta para los envueltos. El utilizar ingredientes más exóticos que potencien los sabores nos haría ser más visibles a nivel mundial, y los envueltos serían vistos de mejor manera. Siendo importante respetar las tradiciones por el uso de las hojas y las masas deben tener sabores equilibrados.

P.7: ¿Cree que es fundamental la creación de un manual de técnicas para elaborar los envueltos ecuatorianos?

Si es esencial tener un manual, porque muchas personas, aunque tengan la receta no les sale la masa, por el eso aparte de regirte a los ingredientes o dobleces, hay que enfocarse en la forma que se realiza la masa, como no usar la batidora sino las mano, eliminar el uso del polvo de hornear y sean más aireados de forma natural. Además, las nuevas generaciones le han perdido la importancia de elaborar los envueltos y podría llegar a perderse dichas recetas.

P.8: ¿Cuáles son las técnicas tradicionales y los pasos clave necesarios para elaborar una variedad de envueltos ecuatorianos, y cómo se pueden representar de manera visual en un manual gráfico para facilitar su comprensión y práctica?

Las técnicas tradicionales, así como los ingredientes tradicionales como la harina de maíz, aireando con el uso de la mano para incorporar o mezclar la masa, realizar los dobleces correctamente para evitar que los envueltos se desborden de las hojas en las cuales han sido envueltas. Sería importante que tanto para la realizar la masa se haga fotos del

procedimiento, así mismo fotos del paso a paso de los dobleces que se realizan con cada uno de los envueltos especificando las indicaciones exactas para mayor comprensión del lector.

E.5 Chef Juan José Aniceto

P.1: ¿Cómo se pueden innovar las recetas tradicionales de los envueltos, respetando las raíces culturales y las técnicas?

A ver la innovación desde mi punto de vista, yo creo que la innovación tiene que partir del conocimiento y de la investigación, pero más allá de eso creo firmemente que las recetas ancestrales no pueden ser tocadas, ni las recetas tradicionales de un país implica sabiduría, conocimiento, tradición que ha ido de generación en generación y eso lo debemos conservar. Yo creo que a partir de la técnica culinaria tradicional o técnica culinaria ancestral o milenaria en el caso de la Amazonia porque en la Amazonia tenemos técnicas culinarias como el maito, por ejemplo, la ventaja que tenemos en la Amazonia es que no fue tocada por la colonización española, entonces esto nos da la ventaja de tener una cocina no centenaria sino milenaria. Entonces esa receta como el maito, como el uchumantu, como los ahumados, yo creo que no deben ser transgredidos ni las famosas esas deconstrucciones que no se quien se inventó eso, pero por ahí veo y me sabe dar un calambre al ojo, cuando veo deconstrucciones que deconstrucción del higo con queso, deconstrucción del seco de pollo, el seco de pollo es un seco de pollo y debe de mantenerse de esa manera. Si yo quiero crear algo, yo creo que la innovación va a partir de la investigación.

P.2: ¿Cómo se podría adaptar la receta de la masa de quimbolito para crear envueltos sin gluten?

Hijolete, el tema del gluten es un tema y, ah, ahí es lo que voy, te acuerdas lo que te dije de la innovación ósea no transgredir, el ingrediente básico del quimbolito es mitad harina de maíz y mitad harina de trigo, ahora bien, lo que le da fortaleza a una masa es el gluten, al rato que cambio de ingrediente, ósea que busco un ingrediente que no tenga gluten, entonces cambio la receta, así que si cambiamos se puede llamar cualquier cosa, pero menos quimbolito. Quimbolito por ejemplo es una receta de convento español. Esta maravilla de los quimbolitos de la cocina ecuatoriana moderna por así decirlo porque eh, o post colonia

es una gran receta es algo que la verdad que nos identifica, porque si te pones a investigar la cocina ecuatoriana no tiene más de 150 años algunas recetas y otras recetas de 200 años. Por ello, el resultado actual de la cocina ecuatoriana es la mixtura de la cocina negra, cocina indígena, cocina ancestral, cocina milenaria, cocina española y la cocina criolla, como resultado de esta fanesca de cocinas tenemos a la cocina ecuatoriana actual. Leí hace poco una publicación del Ministerio de Turismo que el plato, una de las mejores sopas es el encebollado que tiene 150 años. Estas son cosas que nos pone a pensar al momento de querer innovar, querer crear y todo. La hoja de achira te el aroma particular del quimbolito, pero la harina de trigo y la harina de maíz le dan el sabor; si quieres cambiar o innovar o le ponemos algo que no tenga gluten, ya no sería un quimbolito sino un envuelto porque lo importante es mantener la técnica ósea adoptar la técnica gastronómica y a partir de eso ponerle otro nombre, pero no sería quimbolito.

P.3: ¿Cómo se puede hacer para que los envueltos ecuatorianos sean más accesibles e incluyentes para todos los gustos y necesidades dietéticas?

Los envueltos ecuatorianos tienen mucha demanda son muy apetecibles y son muy consumidos. Ahora bien, Karolina hay una cosa muy importante las nuevas cocinas ecuatorianas, de los nuevos chefs de estos grandes cocineros de los 50 Best, que son amigos míos y que son grandes cocineros, talentosísimos, grandes emprendedores y todo. ¿Yo realmente con este tipo de restaurantes no sé qué tanto del impacto o el aporte a la verdadera consolidación a la cocina ecuatoriana porque el impacto que tiene esta cocina es un sector mínimo de la sociedad, me hago entender? Porque voy por ahí, porque si tú le preguntas a cualquier mortal si le gusta la humita, le gusta y se la va comer siempre y si te la ponen la humita en un restaurante 50 Best el envuelto más bonito, más chiquito que se yo, pero sin tocarla sin agregarla ningún falso caviar, te juro que está lista para comer. Una humita no la grandota que estamos acostumbrados a comer, pero el mismo quimbolito que mencionábamos, estos envueltos tradicionales pudieran estar presente en cualquier restaurante de talla gourmet o de mantel blanco. Lo único que tenemos es mejorar un poco mejor la presentación nada más, nuestros ajíes por ejemplo un ají de pepa de zambo fácilmente puede estar presente en un restaurante de cualquier categoría lo único que tenemos es que estilizar la presentación, pero cambiar de ahí yo creo que no es el futuro de

la cocina ecuatoriana. Por eso es el progreso de la cocina o gastronomía de otros países porque han sabido mantener la identidad, es así que los restaurantes mexicanos que están en el 50 Best siguen vendiendo tortillas de maíz. Yo a veces digo cuando puedo conversar con algunos colegas no hay a veces que inventar el agua tibia sino es adoptar proyectos o hasta cierto punto copiar lo que han hecho otras personas y les han funcionado.

P.4: ¿Cómo se puede incorporar la innovación en la elaboración de los envueltos ecuatorianos para destacar su sabor y presentación?

Cualquier cocinero que amé el Ecuador y su gastronomía va a decirte lo mismo que te mencioné, no hay porque topas las recetas de los envueltos solo tenemos que estilizar la presentación de los envueltos esto en reducir el tamaño que usualmente consumimos, una buena presentación en las hojas que están envueltas y que sean las adecuadas porque las hojas influyen en el sabor y aroma porque de por sí ya son alimentos que están perfectos y listos para ser consumidos. Porque el gran error que tenemos aquí en el Ecuador es no servir, si fuéramos grandes anfitriones si supiéramos que el Turismo nos puede dar de comer, si no estuviéramos mal enseñados o mal acostumbrados y tan mimados por el petróleo nosotros volveríamos los ojos a nuestra gastronomía. Por eso, yo digo que mientras estemos cegados por el petróleo siempre dejaremos de lado la riqueza gastronómica y deberíamos invertir más en convenios de charlar magistrales de gastronomía, pero si nuestra gastronomía no se convierte en política de Estado nuestra gastronomía no va a poder surgir.

P.5: ¿Cuáles son las características que hacen atractivos a los envueltos ecuatorianos para los consumidores?

Haber son las cinco condiciones organolépticas que tienen los envueltos ecuatorianos son perfectas para atraer a cualquier persona desde el sonido de la hoja al desenvolverla, desde el aroma que desprende la hoja al abrir y percibir todos los aromas encapsulados en la cocción, desde oler, desde probar, desde ver las texturas y los colores, probar o degustarlo e ingerirlo. Yo creo que el envuelto ecuatoriano en todos sus ámbitos, en todas sus dimensiones, en todas sus secciones y todas sus variaciones hablese desde los envueltos ahumados, envueltos asados, envueltos a vapor, envueltos a las brasas y hasta los envueltos

horneados tienen todas las características para estar dentro de un restaurante gourmet, tomando en cuenta que a lo largo de Latinoamérica se tiene los mismos envueltos, sino que con distinto nombre. Los sabores que poseen son maravillosos y por eso creo que los envueltos no tienen que ser tocados en ningún aspecto de sus recetas y, lo único que podemos hacer los cocineros es crear un nuevo envuelto con aroma a café, por ejemplo, pero obviamente manteniendo la técnica.

P.6: ¿Cuáles son las oportunidades de negocio en la innovación de los envueltos ecuatorianos para los chefs y emprendedores gastronómicos?

Total, ahí está eh, yo vivo aquí 15 años en el Puyo claro ejemplo mientras todavía seguía viviendo en Quito con mi familia, mi mamá era lojana y como buena lojana nos llevaba a la Casa de la humita y tamal lojano. Nosotros íbamos cuando yo estaba en el colegio e íbamos a comprar te hablo de 1996 o 1997, íbamos a comprar las humitas, los quimbolitos y los tamales en las Casas tenían un cuchito de 5x5 m, hacíamos fila para comprar y había a veces que comer en el carro porque no había donde sentarse, hoy por hoy vas a la Casa de la humita y tamal lojana y es una casa de tres pisos de cafetería este es el claro ejemplo. Tuve la oportunidad de conocer la fábrica o donde ellos elaboran los envueltos y como la industrializaron y como venden 8.000 humitas diarias; la ponen en tolvas que las mecanizaron, tienen unos grifos donde baja la mezcla, es una locura eso es el claro ejemplo de cómo una humita pudo hacer millonaria a una familia.

P.7: ¿Cree que es fundamental la creación de un manual de técnicas para elaborar los envueltos ecuatorianos?

Para la nueva generación de cocineros ecuatorianos es fundamental un manual de técnicas para hacer los envueltos, porque para todos esos jóvenes que recién están empezando a estudiar o están metidos en cocina creería que es necesario porque deben saber cómo realizarlo que tipo de hojas deben utilizar para envuelto y no perder estas técnicas milenarias.

P.8: ¿Cuáles son las técnicas tradicionales y los pasos clave necesarios para elaborar una variedad de envueltos ecuatorianos, y cómo se pueden representar de manera visual en un manual gráfico para facilitar su comprensión y práctica?

Bueno hay varias, pero podríamos empezar por el tipo de hoja importantísimo de cada envuelto se hace con diferente tipo de hoja, el aroma que le aporta la hoja es clave en un envuelto porque define el aroma del envuelto, ósea no podría hacer un quimbolito en hoja de bijao, pero de que se puede se puede, pero el problema que cuando lo pruebas es que no sabe igual. Yo he hecho los quimbolitos aquí en la amazonia con la hoja de plátano y no sabe igual. Entonces la hoja fundamental porque determina el aroma y el tipo de cocción es el que define la textura, aroma, humedad del envuelto, porque no es lo mismo hacer a vapor que hacer al horno o horno de leña o en brasa.

Yo te voy a compartir algo que hice en el libro que hicimos de aquí de la Amazonía de la investigación que yo hice, en la parte del maito en la parte de las recetas ancestrales tomé fotografías del paso a paso de la forma en la que se pone las hojas. Lo que deberías hacer en caso de cada envuelto es un trabajazo, porque como me dices que son doce envueltos tienes que poner 72 fotografías que debes tener por lo menos, debes poner el paso a paso. Por ejemplo, en el maito saber el lado de la hoja que debes poner, eso es importante sabes, averíguate eso, tienes que investigar bien porque acá en la Amazonia en su cosmovisión los indígenas acá tienen la creencia de que la hoja de bijao o la hoja de pambil de pendiendo de la hoja que se haga el envuelto, ellos acostumbran a poner el alimento al reverso de la hoja, en la parte que no le da el sol ¿por qué razón? Porque el sol activa la clorofila y por eso la parte que ellos usan es porque para ellos es la parte más limpia de la hoja y son cositas que no son místicas, sino que son una forma de vida, conocimientos, una cosmovisión creencias religiosas que están inmersos los envueltos. Toma en cuenta que tuve una invitación a una Finca con nos amigos cerca de Puerto Cayo más o menos en Manta, ahí aprendí hacer los bollos de los 21 palos que se hacen con verde y pescados que pueden llegar a pesar casi 1,5 o 2 kg, me enseñaron que se ponen a las brasas y técnicamente se le mete 7 leños por 3 veces en las brasas empiezan las 11 de la noche y quedan hasta las 5 o 6 de mañana y es el desayuno y, en esa noche se celebra, se bebe y esta es la parte linda de la gastronomía. Igual, la tonga tiene su parte mística por así decirlo, ¿cómo se hace una tonga?, ¿para qué se hace la tonga?, ¿quiénes fueron los primeros que consumían la tonga?, la tonga es una comida de jornalero me entiendes, entonces como se llevan las tongas llevan las tongas en frazadas, las ponen

debajo de árboles para que den sombra. Aquí está el futuro el poner un cuento en cada receta porque si tú no le cuentas un cuento a la gente pierden el interés.

6.1.3.5 Análisis general de las entrevistas

El presente análisis expone toda la información obtenida por medio de las entrevistas realizadas a Cocineras Tradicionales de Ecuador y Colombia, así como de Chefs Profesionales Ecuatorianos. Estas entrevistas ayudaron a tener una perspectiva más amplia sobre los envueltos ecuatorianos, un alimento milenario con gran relevancia gastronómica y cultural. En el transcurso de las entrevistas se indagaron diferentes aspectos relacionados con los envueltos ecuatorianos, las texturas y consistencia de diferentes envueltos, sobre los ingredientes, los factores del bajo consumo de envueltos y los errores más frecuentes al elaborarlos. Mediante este análisis, se busca comprender la importancia de una correcta elaboración y conocer los factores de su bajo consumo en la actualidad.

La información obtenida sobre la textura y consistencia del chigüil. **E2** mencionó que para conseguir una buena textura es fundamental tener una masa consistente, no muy calduda, esto se consigue con las cantidades adecuadas de los ingredientes. **E5** indicó que la harina debe ser de calidad para tener buena constancia en la preparación.

Por otro lado, la textura y consistencia perfecta del quimbolito. **E2** se destaca la importancia de utilizar ingredientes frescos y de alta calidad. La harina de maíz es la base esencial de la masa para alcanzar una textura suave, se enfatiza en mezclar cuidadosamente los ingredientes líquidos, batiendo los huevos y el azúcar hasta obtener una consistencia similar a la nieve. Un adecuado envolvimiento garantiza que la masa no se escape durante la cocción en la tamalera, permitiendo una cocción uniforme y un resultado esponjoso. Mientras para **E5** es esencial combinar con ingredientes, como la harina de maíz, la harina de trigo, el azúcar, manteca de cerdo para no tener una mezcla aguada.

En cuanto a los ingredientes que han sido reemplazados en las recetas de los envueltos. **E2** y **E5** indicaron que la industrialización trajo consigo la producción masiva que afectó la calidad de nuestras preparaciones. Los condimentos ya no son puros, sino mezclados con

harinas para aumentar la cantidad producida. Además, se utilizan colores artificiales que son combinaciones de colorantes y harinas, cuya composición a menudo es desconocida.

En relación a los factores que influyen en el bajo consumo, se destaca que **E2** y **E5** el bajo consumo de envueltos por esto porque la gente no quiere trabajarla como se debe. Además, las personas en su día a día tan ajetreado prefieren comprar alimentos precocidos que solo con calentar está listo para consumir.

Asimismo, la influencia de los rellenos tradicionales sobre el sabor y textura de los envueltos. **E2** indica que influye en cómo es la masa, y el relleno aporta desde el olor uno siente que hay una combinación perfecta que se adhiere que es compatible y todo debe estar en armonía. **E5** expone que los rellenos de los envueltos influyen en la textura de las masas y por medio de la cocción se potencia los aromas y sabores.

De igual forma los envueltos menos consumos en la actualidad. **E2** expone que en Colombia se siguen preparado diversos envueltos tenemos una ruta del maíz, se encuentran estos envueltos en plazas de mercado claro que no en una forma masiva. Por otro lado, **E5** dejó claro que los envueltos menos consumidos con las hallacas, timbulo y chigüiles, esto por la poca demandad y el desconocimiento de las personas.

Con relación a las especial y condimentos que recomiendan para elaborar los envueltos mencionan **E2** que el comino para nosotros es esencial dentro de las preparaciones tradicionales, así como los refritos de cebolla blanca, ajo, comino, tomillo, orégano, nuestro cimarrón que es un cilantro diferente porque aporta mucho sabor en nuestras comidas, en las sopas usamos tomillo, orégano, cimarrón y perejil hacemos un moño con estas hierbas y tenemos un sabor exquisito. **E5** recomienda el uso de hierbas aromáticas como perejil, culantro, ajo, la cebolla larga, la paiteña, sal, pimienta, comino y, para preparaciones dulces no puede faltar la vainilla en vaina, canela y clavo de olor.

Del mismo modo con los errores más frecuentes al preparar los envueltos indicaron que **E2** es la consistencia de las preparaciones, deben quedar un punto exacto de condimento, textura para el producto sea bien elaborado. **E5** exponer que el error más frecuente es no tener la cantidad adecuada de ingredientes secos e ingrediente húmedos, así como la envoltura y tiempo de cocción.

Además, se llevó a cabo entrevistas con chefs profesionales para averiguar su posición acerca de la innovación de los envueltos ecuatorianos. Por medio de un banco de preguntas específicas, con la finalidad de recopilar información relevante acerca de la posibilidad de innovar esta preparación tradicional; así como se podría adaptar los envueltos a las diferentes necesidades dietéticas, las oportunidades de negocio se tienen al emprender, los pasos y técnicas para elaborar los envueltos.

En respuesta a la innovación en los envueltos, **E1, E3, E4** concuerdan que no se puede innovar las recetas tradicionales de los envueltos porque esto afecta en la preparación y conocimientos ancestrales. **E4** recalca que la innovación parte del conocimiento y de la investigación, pero más allá de eso creo firmemente que las recetas ancestrales no pueden ser tocadas, ni las recetas tradicionales de un país implica sabiduría, conocimiento, tradición que ha ido de generación en generación y eso lo debemos conservar.

En cuanto a la adaptación del quimbolito para evitar el gluten. Todos los entrevistados **E1, E3 y E4** expresaron que el quimbolito se realiza con harina de maíz y trigo, si se le quita la harina trigo dejaría de ser quimbolito y si se usa otro tipo de harina debería tener otro nombre porque se trasgreda la receta tradicional. Claro está que se puede usar otras harinas como indica **E3** podríamos cambiar la base por harina como el amaranto, arroz, harina de papa, o harina de frejol por no contener gluten, dan sabores más exóticos y tienen funciones similares al trigo.

En cuanto a las características que hacen atractivos a los envueltos ecuatorianos. **E1** son su textura, aroma y el tipo de hoja que se utiliza, porque te digo que la textura es por la variedad de envueltos ecuatorianos que tenemos y unos son diferentes a otros unos más esponjosos, suaves, otros más tersos. **E3** Su envoltura en hoja, así como sus características organolépticas. **E4** las cinco condiciones organolépticas que tienen los envueltos ecuatorianos son perfectas para atraer a cualquier persona desde el sonido de la hoja al desenvolverla, desde el aroma que desprende la hoja al abrir y percibir todos los aromas encapsulados en la cocción, desde oler, desde probar, desde ver las texturas y los colores, probar o degustarlo e ingerirlo.

En base a las oportunidades de negocio que tiene respondieron **E1, E3 y E4** mencionaron que el emprender un negocio con envueltos si da ganancias, sabiendo conocer el mercado,

la demanda y sobre todo sabiendo elaborar en base a recetas tradicionales y sabiendo industrializar algunos procesos para aumentar la producción.

Por otro lado, acerca de la importancia de crear un manual de técnicas tradicionales los **E1**, **E3** y **E4** respondieron que si es necesario porque los saberes ancestrales y tradicionales deben quedar documentados físicamente para que no se queden en saberes empíricos, con la finalidad de que las nuevas generaciones puedan elaborar los envueltos, como expone **E4** para la nueva generación de cocineros ecuatorianos es fundamental un manual de técnicas, porque para todos esos jóvenes que recién están empezando a estudiar o están metidos en cocina creería que es necesario

Acerca de los pasos clave y técnicas para elaborar destacan **E1** y **E4** que es importante saber el tipo de hoja que se utiliza para envolver la masa o alimentos porque la hoja es fundamental en el sabor y aroma de los envueltos, mientras que **E3** indica que la masa debe estar en su punto y los dobleces son fundamentales para evitar que desborde y se dañe la textura de los envueltos.

6.2 Discusión

Los envueltos ecuatorianos un tesoro gastronómico a base de saberes tradicionales en riesgo de quedar en el olvido. El objetivo de esta investigación es la propuesta de manual de técnicas tradicionales de envueltos ecuatorianos por medio digital para asentar el valor de la gastronomía tradicional ecuatoriana. La problemática destaca la preocupante pérdida de identidad gastronómica en la cocina ecuatoriana debido a la preferencia por técnicas vanguardistas en detrimento de las tradicionales, generando un rechazo hacia lo típico y autóctono. Se resalta la importancia de conservar los saberes ancestrales para evitar que la riqueza gastronómica y cultural del país se diluya. La ausencia de documentación que registre las técnicas de los envueltos ecuatorianos conlleva a un riesgo de pérdida de la tradición culinaria y la preparación adecuada de estos platos.

La influencia de la cocina extranjera ha disminuido el interés por los saberes culinarios ancestrales, especialmente en la elaboración de envueltos, lo que ha llevado a la pérdida de la identidad gastronómica del país. La falta de motivación en las nuevas generaciones para conservar estas técnicas tradicionales y la preferencia por métodos modernos y autorales

agravan la situación, promoviendo la desaparición de preparaciones valiosas y arraigadas en la historia y cultura del Ecuador. Es fundamental tomar acciones que ayuden a revalorizar y mantener viva gastronomía mediante las recetas tradicionales de los envueltos, por ende, se elaborará un manual digital para solventar la problemática en la cual se pondrá el paso a paso de la elaboración de cada uno de los envueltos.

Los envueltos ecuatorianos representan una exquisita manifestación de la riqueza gastronómica y cultural del país. Estas preparaciones ancestrales se remontan a la época de los Incas y han perdurado a lo largo de generaciones, encerrando en cada hoja natural rellenos variados de masa, condimentos y proteínas, que narran historias familiares y antepasadas en distintas regiones del territorio ecuatoriano. La técnica del doblez, transmitida de manera oral, es clave en su elaboración, ya que conserva la esencia de cada envuelto y garantiza su sabor auténtico. Es evidente en las encuestas realizadas que el 62% de los encuestados no constan con experiencia para elaborar un envuelto de forma correcta, tomando en cuenta que el rango de edad es 20 a 30 años que son el 57% de los encuestados; mientras que el 38% afirma poseer los conocimientos adecuados para elaborar los envueltos.

La elección cuidadosa de las hojas utilizadas para elaborar los envueltos ecuatorianos es de vital importancia, ya que desempeña un papel fundamental en el aroma y sabor característico que brindan a estos platillos tradicionales. Las hojas de achira, bijao, plátano y maíz son las más frecuentemente empleadas debido a sus cualidades únicas y aromáticas. Estas hojas no solo dotan a los envueltos de un carácter distintivo, sino que también conectan a las generaciones actuales con las prácticas culinarias ancestrales, como destaca Juan José Aniceto chef ecuatoriano que es fundamental conocer la cosmovisión indígena al elaborar los envueltos porque ellos usan el lado de la hoja que no da el sol, considerando ese lado como el más limpio y óptimo para colocar los alimentos.

En cada rincón del país, los recuerdos de la infancia que traen consigo nostalgia y sabor, es así que los envueltos ecuatorianos más conocidos y consumidos son las humitas con el 26% característico por su relleno succulento y tierno abrazo de hojas de maíz, seguido de los quimbolitos un postre tradicional ecuatoriano a base de harina de maíz y harina de trigo, esas pequeñas delicias endulzadas con esencia de tradición, capturan el 25% de los recuerdos culinarios más preciados y, por último, los tamales con el 24% de preferencia, nos envuelven

en una experiencia gastronómica única, remontándonos a las celebraciones y festividades donde estos manjares eran el alma de la fiesta.

La cocina tradicional ecuatoriana enfrenta un desafiante reto en la conservación, preservación y realce de las recetas de los envueltos ecuatorianos, debido a la falta de interés de las nuevas generaciones y su creciente preferencia por la comida rápida. Por ello, el mantener vivas dichas recetas y su elaboración depende de los gastrónomos en formación. Es así que Gutierrez (2020) destaca que: “Dentro del rol de alumno gastrónomo, es importante realizar investigaciones muy profundas acerca de la tradición y la cultura culinaria del país, con el fin de adquirir el aprendizaje, fortalecer los conocimientos básicos y hacer un desarrollo social” (p. 42). Estos platillos ancestrales, que han sido transmitidos de generación en generación, encierran una rica historia cultural y culinaria. Sin embargo, con la urbanización y la globalización, la gastronomía tradicional se ha visto desplazada por opciones más convenientes y rápidas. Esta pérdida de interés ha llevado a un declive en la transmisión de conocimientos sobre la preparación y técnicas auténticas, lo que podría amenazar la autenticidad de los envueltos ecuatorianos a largo plazo, como afirma Mirian Armenta cocina tradicional de Colombia, la pereza y la modernidad ha hecho que la elaboración de los envueltos se pierda porque todo lo queremos al alcance de la mano.

El evidente desconocimiento de ciertos envueltos tradicionales en las encuestas, como las hallacas con el 5% y el timbulo con el 1%, representa una preocupante amenaza para su supervivencia. Estos exquisitos platos forman parte integral de la identidad culinaria de ciertas regiones y comunidades, pero su elaboración requiere de un conocimiento empírico transmitido de generación en generación. Lamentablemente, este saber ancestral se está perdiendo gradualmente debido al desinterés de las nuevas generaciones en aprender las técnicas y recetas tradicionales.

En conclusión, preservar e impulsar la conservación de los saberes ancestrales y tradicionales es fundamental para evitar la pérdida o desaparición de los envueltos ecuatorianos, verdaderas joyas culinarias de nuestro país. Reconocer la importancia de estos platillos va más allá de su delicioso sabor; representa un vínculo invaluable con nuestras raíces y cultura. La documentación meticulosa de los conocimientos empíricos de las cocineras ecuatorianas es un paso esencial para asegurar que las técnicas, secretos y sabores únicos sean transmitidos a las nuevas generaciones. Valorar y proteger este patrimonio

gastronómico es un compromiso compartido que involucra a toda la sociedad, desde las instituciones educativas hasta las comunidades locales. Solo mediante la promoción de iniciativas que fomenten el respeto por la tradición culinaria y el apoyo a las cocineras guardianas de este legado, podremos asegurar que los envueltos ecuatorianos perduren en el tiempo, llevando consigo la esencia de nuestra identidad y sabor a lo largo de las generaciones venideras.

Para futuras investigaciones se recomienda realizar una investigación más profunda sobre la relación de la cosmovisión indígena con los envueltos ecuatorianos.

6.3 Propuesta

La gastronomía ecuatoriana es un reflejo vívido de la rica diversidad cultural y geográfica que caracteriza a nuestro país. Las tradiciones culinarias han evolucionado y se han enriquecido por la influencia de otras culturas, dando como resultado una exquisita mezcla de sabores, ingredientes y técnicas que constituyen un auténtico tesoro nacional. Sin embargo, en medio de la creciente modernización y globalización, existe un riesgo inminente: la pérdida de los conocimientos empíricos y las técnicas tradicionales que han sido transmitidas de generación en generación, especialmente en el ámbito de los envueltos ecuatorianos.

En este contexto, el objetivo general de este proyecto es "Propuesta de un manual de técnicas tradicionales de envueltos ecuatorianos", un compendio exhaustivo que capture y documente las destrezas ancestrales que yacen en las manos sabias de las cocineras tradicionales. Este proyecto busca salvaguardar y documentar los conocimientos empíricos sobre las técnicas de envoltura. El manual contendrá una receta tradicional, preparación y las forma de envolver con hojas de distintas plantas.

6.3.1 Cocina Ecuatoriana

La cocina² ecuatoriana es un tesoro culinario que refleja la rica diversidad cultural y geográfica de este país sudamericano. A través de generaciones, estas tradiciones han perdurado como un vínculo profundo entre las comunidades y su entorno natural. Desde los sabores únicos hasta las técnicas de preparación transmitidas de manera ancestral, la gastronomía ecuatoriana ofrece un viaje a través del tiempo y el paladar, conectando la historia y la cultura en cada plato.

La cocina tradicional ecuatoriana es un mosaico de influencias precolombinas, indígenas, españolas y afrodescendientes, que se mezclan para crear una paleta de sabores y técnicas culinarias únicas en cada región del país. La gastronomía³ ecuatoriana también se manifiesta en las técnicas de preparación, envoltura y cocción. El uso de hojas de plátano, bijao, achira y maíz para envolver alimentos, como en los tamales y las humitas, es un ejemplo de cómo la tradición se entrelaza con la naturaleza y son parte integral de la cocina, preservando la esencia de los sabores originales.

6.3.2 Envueltos

Los envueltos son alimentos milenarios que nos conectan con las raíces más profundas de la gastronomía. El corazón de estos manjares está compuesto por ingredientes esenciales: harina de maíz, harina de trigo, choclo tierno, yuca o verde. Sin embargo, la magia radica en el envoltorio. Las hojas juegan un papel central en esta armonía de sabores. Al ser cuidadosamente envueltos, adquieren no solo un aroma y sabor único, sino que protege al alimento o preparación al momento de la cocción (Unigarro, 2010, pp. 124-125). Es importante destacar que el envolver un alimento en hojas es una técnica culinaria más popular del país porque al momento de cocer a vapor o a la brasa o asado.

² Es el arte culinario de preparar de manera creativa los alimentos, haciendo uso de múltiples ingredientes, métodos y técnicas.

³ Arte de cocinar que trasciende la mera combinación de ingredientes y técnicas de preparación de alimentos, ya que también considera influencias socioculturales que influyen en la preparación y el consumo de comidas.

La selección de los envueltos ecuatorianos para esta investigación, que incluye el quimbolito, humita, tamal, chigüil, timbulo, tonga, hallaca, ayampaco⁴ y maito. Estos platos representan una rica mezcla de sabores, técnicas y tradiciones arraigadas en la cultura ecuatoriana. Cada envuelto es un testimonio de la diversidad de ingredientes locales, la maestría en la preparación y el cuidado puesto en cada etapa del proceso culinario.

6.3.3 Tipos de hojas

Las hojas que vamos utilizar en los diferentes envueltos son:

6.3.3.1 Hoja de achira o atchira

La hoja de achira o atchira, es originaria de América. Es una planta herbácea, perenne que puede alcanzar los 3 metros de altura. Es tradicionalmente usada en la gastronomía para envolver preparaciones en este caso serán utilizadas para el quimbolito, tamal y hallacas.

6.3.3.2 Hoja de plátano

La planta de plátano posee amplias hojas de hasta 4 metros de largo, de forma redonda, posee un color verde brillante. Sus hojas trascienden su función práctica como envoltura, al ser un recurso culinario. Son usadas para envolver diversas preparaciones para el manual se emplearán en la tonga.

6.3.3.3 Hoja de maíz

Las hojas del maíz son largas y delgadas, poseen color verde claro. Es una hoja poco utilizada para envolver alimentos, pero es indispensable en la preparación de los chigüiles de la provincia de Bolívar, se requiere una hoja y la destreza de envolver el alimento para ser metido al vapor.

⁴ Preparación envuelta en hojas de bijao relleno con carnes o pescados y son asadas, usualmente se acompaña con yucas.

6.3.3.4 Hoja de choclo

El choclo está envuelto y protegido por cáscaras que son las hojas fibrosas de color verde oscuro o verde claro. Provenientes de la planta del maíz, trascienden su origen botánico para convertirse en un componente esencial de platos emblemáticos en diversas culturas alrededor del mundo. Se utilizará para realizar el timbulo y humitas.

6.3.3.5 Hojas de bijao

Las hojas de bijao de la familia de las marantáceas, son de gran tamaño, de color verde claro u oscuro, de forma ovalada. Es la hoja más usada en la amazonia ecuatoriana desde tiempos ancestrales, ha sido un recurso fundamental en la creación de platos autóctonos en la región amazónica. En Ecuador, en la localidad de Santo Domingo de los Tsáchilas, se emplea para confeccionar un platillo tradicional conocido como "tonga" (Young Living Academy, 2023).

6.3.4 Manual de técnicas tradicionales

El manual se titula: Envueltos en Saberes: Manual Ilustrado de Técnicas Tradicionales Ecuatorianas. He dedico poner ese nombre porque detrás de cada uno de estos platillos tradicionales están conocimientos transmitidos por generaciones y que aún sigue persistiendo en el tiempo y el espacio. El presente manual está estructurado de la siguiente forma:

6.3.4.1 Portada

Figura 17

Portada del manual



6.3.4.2 Índice

Figura 18

Índice

ÍNDICE	
01	INTRODUCCIÓN
02	ENVUELTOS
03	TIPOS DE HOJAS
04	COSMOVISIÓN IND.
05	QUIMBOLITO
08	HUMITA
11	TAMAL
14	CHIGÜIL
17	TIMBULO
20	TONGA
23	HALLACAS
26	AYAMPACO
29	MAITO
32	AGRADECIMIENTO

6.3.4.3 Introducción

Figura 19

Introducción

INTRODUCCIÓN



En el corazón de cada hogar ecuatoriano, los saberes empíricos desempeñan un papel fundamental para preservar las tradiciones culinarias que han sido transmitidas a lo largo de generaciones. Este manual de técnicas de envueltos ecuatorianos es un tributo al conocimiento invaluable, a esas manos sabias que han tejido historias de sabor y cultura a través de las hojas verdes que envuelven las delicias de nuestra tierra.

Aquí, en estas páginas, no solo documentamos recetas y pasos precisos, sino que también capturamos la esencia misma de las cocinas de Ecuador. Cada hoja de plátano, cada hoja de bijao, cada hoja de achira, entre otras, utilizadas para envolver los manjares.

Las técnicas de envueltos no solo involucran la elección cuidadosa de ingredientes, sino también la destreza en los métodos de cocción y el doblado preciso de las hojas que envolverán las exquisitas preparaciones. Estos dos elementos constituyen la esencia de este manual.

Los métodos de cocción transforman ingredientes simples en platos llenos de sabor y textura. Cada técnica, desde el vapor delicado hasta el ahumado de las brasas, realza los aromas y sabores con el calor. El arte de doblar hojas es una danza meticulosa que conserva las preparaciones y mezcla sabores. Cada hoja se convierte en un lienzo de sabiduría centenaria, y cada doblez refleja la pasión de las personas que portan dichos saberes.

6.3.4.4 Contenido

Figura 20

Tipos de hojas

TIPO DE HOJAS

Las hojas que son más usadas para realizar los envueltos ecuatorianos son las hojas de achira, plátano, bijao, maíz y choclo. Cada una de estas hojas aporta su propio sabor y aroma. En este contexto, exploraremos cómo estas hojas desempeñan un papel fundamental en la preparación de nueve tipos diferentes de envueltos.

Hoja de achira o atchira

La hoja de achira o atchira, es originaria de América. Es una planta herbácea, perenne que puede alcanzar los 3 metros de altura. Es tradicionalmente usada en la gastronomía para envolver preparaciones en este caso serán utilizadas para el quimbolito, tamal y hallacas.



Hoja de plátano

La planta de plátano posee amplias hojas de hasta 4 metros de largo, de forma redonda, posee un color verde brillante. Sus hojas trascienden su función práctica como envoltura, al ser un recurso culinario. Son usadas para envolver diversas preparaciones para el manual se emplearán en la tonga.

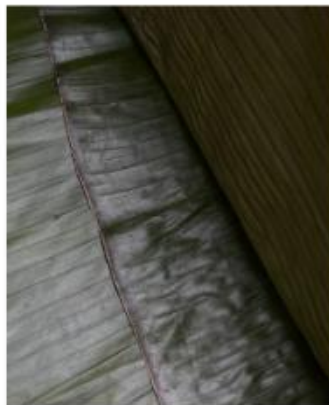


Figura 21

Tipos de hojas

Hoja de bijao

Las hojas de bijao, pertenecientes a la familia de las marantáceas, son de gran tamaño y presentan una forma ovalada en la punta de la hoja, variando su color entre tonos verdes claros y oscuros. Desde épocas ancestrales, estas hojas han desempeñado un papel esencial en la elaboración de platos autóctonos en la región amazónica de Ecuador, siendo ampliamente utilizadas y valoradas por su versatilidad culinaria.



Hoja de maíz

Las hojas del maíz son largas y delgadas, poseen color verde claro. Es una hoja poco utilizada para envolver alimentos, pero es indispensable en la preparación de los chigüiles de la provincia de Bolívar, se requiere una hoja y la destreza de envolver el alimento para ser metido al vapor.



Hoja de choclo

El choclo está envuelto y protegido por cáscaras que son las hojas fibrosas de color verde oscuro o verde claro. Provenientes de la planta del maíz, trascienden su origen botánico para convertirse en un componente esencial de platos emblemáticos en diversas culturas alrededor del mundo. Se utilizará para realizar el timbulo y humitas.



Figura 22

Tipos de hojas

Las hojas han sido utilizadas como envoltura por milenios por nativos indígenas. Estas hojas les permitían envolver alimentos, carnes, masas para conservarlos o cocinarlos.

Es así que las hojas son un elemento fundamental al preparar los envueltos porque proporcionan sabor, aromas, texturas, cocción y proporciona una experiencia sensorial. A continuación, explicaremos la importancia cada una:

Sabor y aroma

Las hojas empleadas para envolver los alimentos aportan su singular sabor y fragancia al plato. Durante la cocción, estos sabores y olores se incorporan a la comida, lo que enriquece el sabor final. Asimismo, las hojas pueden desempeñar un papel en la retención de la humedad y los aceites naturales de los ingredientes, lo que eleva la calidad del perfil de sabor.

Textura y apariencia

Al cocinar los envueltos, pueden adquirir una textura suave y delicada, creando así un contraste con la consistencia de la masa y los rellenos. Además, proporcionan una apariencia visual especial, ya que las hojas contribuyen con un color y una presentación única.

Cocción uniforme y conservación

Las hojas actúan como una especie de barrera protectora durante la cocción, esto permite mantener la humedad y los jugos dentro del envuelto, evitando que se sequen. Esto resulta en una cocción más uniforme y jugosa.

Experiencia sensorial

Permite que el comensal tenga la sensación táctil al manejar las hojas y el aroma que desprenden mientras se cocinaban enriquecen la experiencia sensorial al degustar estos platos. Además, el acto de desplegar los alimentos y revelar su contenido aporta una dimensión táctil y visual a la experiencia culinaria.

Valor estético y presentación

Los envueltos poseen una presentación atractiva y rústica por las hojas. Esto le agrega el toque de autenticidad y encanto visual a la comida, lo que es especialmente importante en platos tradicionales porque contienen conocimientos milenarios, los cuales no deben ser reemplazados ni modificados. Además, la hoja es un elemento biodegradable que no afecta el medio ambiente.

Figura 23

Envueltos que despiertan tus sentidos

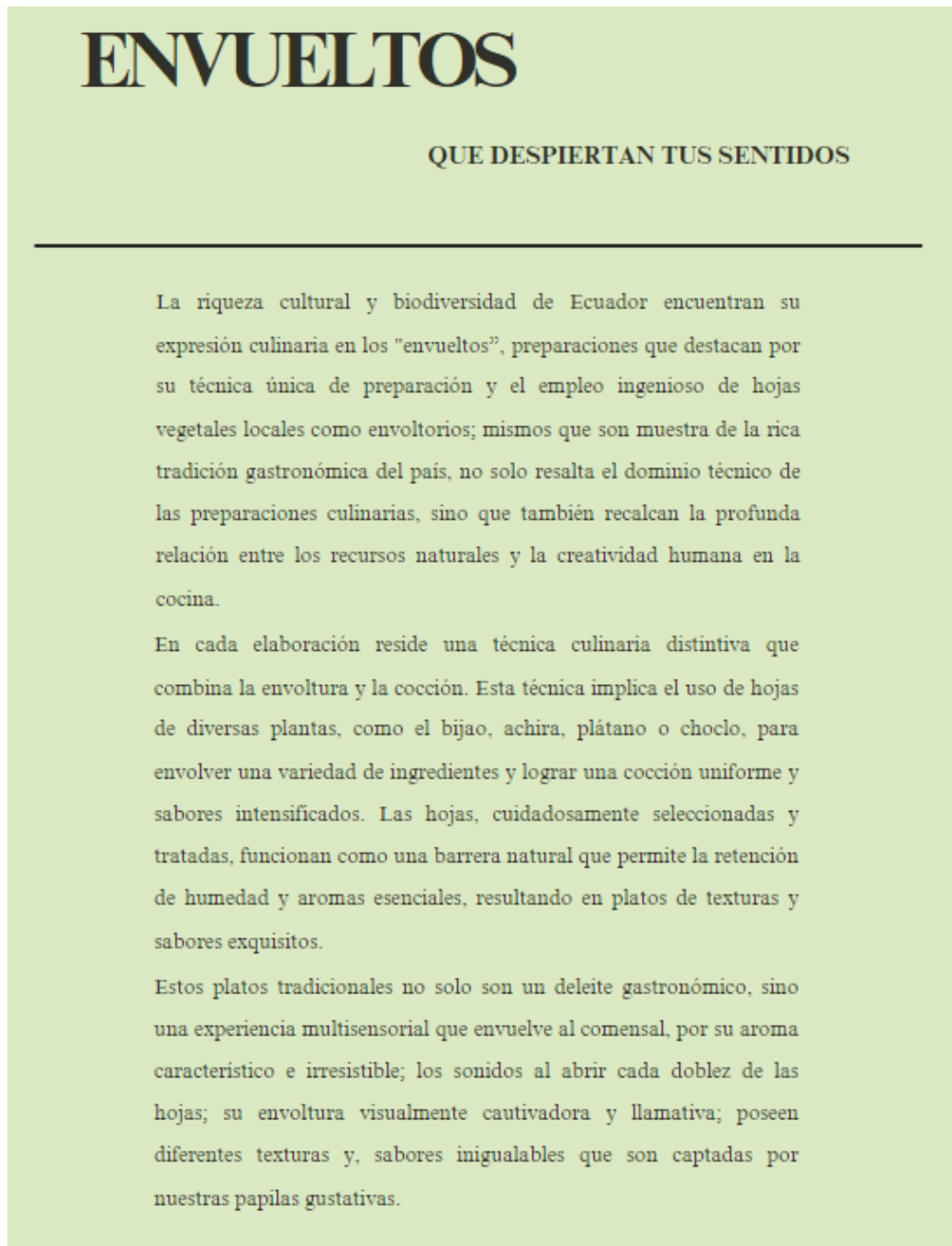


Figura 24

Cosmovisión Indígena

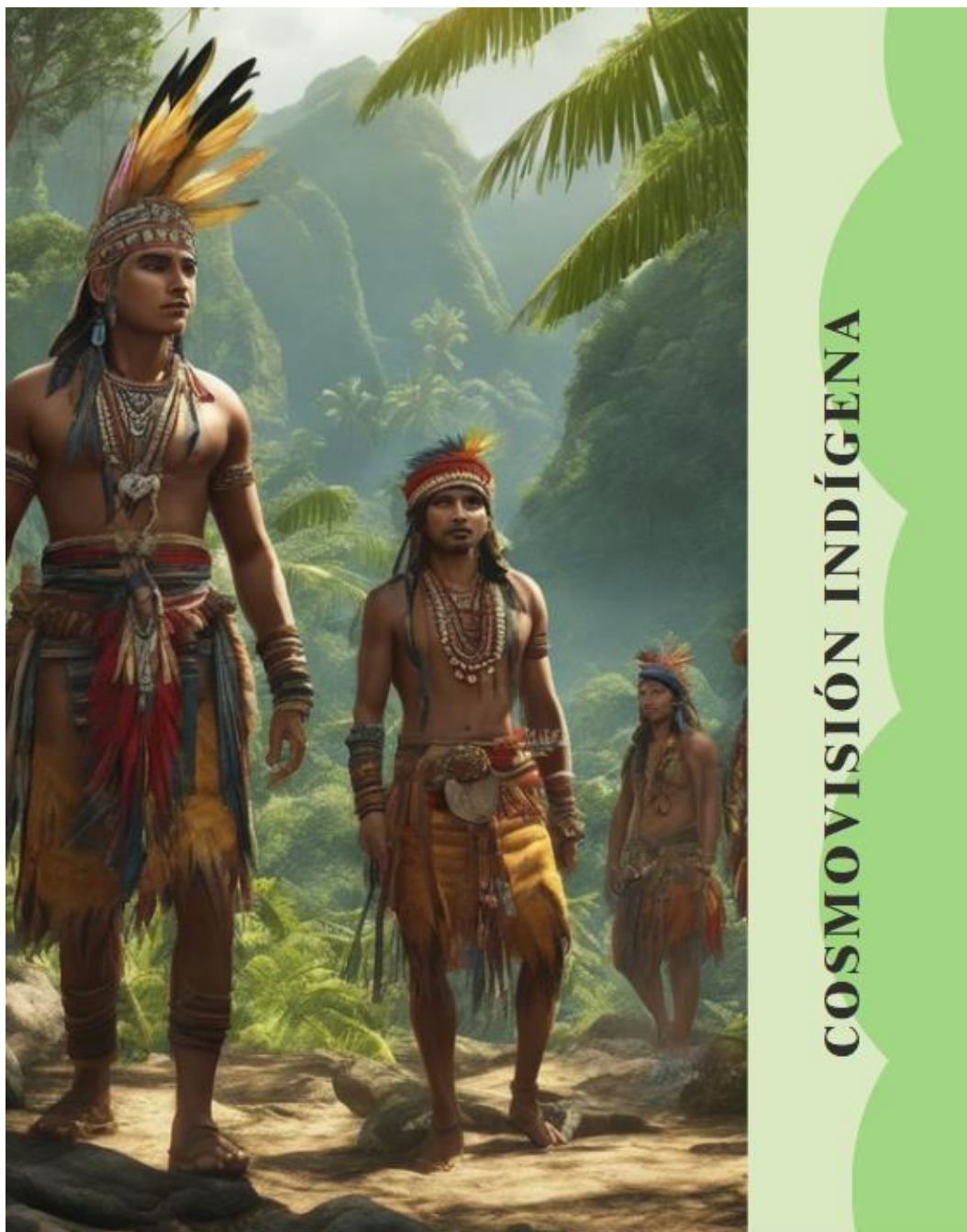
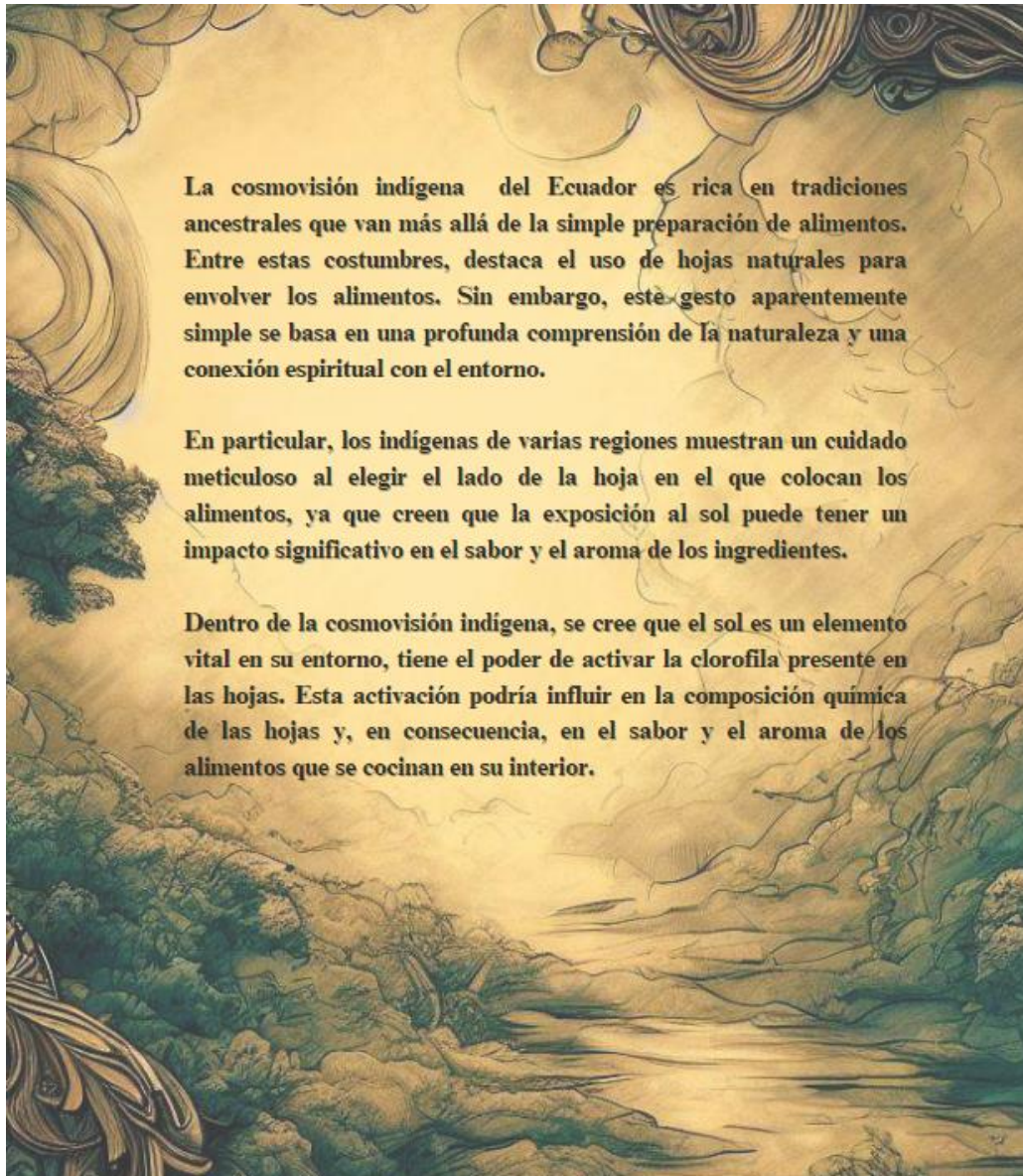


Figura 25

Explicación sobre la cosmovisión



La cosmovisión indígena del Ecuador es rica en tradiciones ancestrales que van más allá de la simple preparación de alimentos. Entre estas costumbres, destaca el uso de hojas naturales para envolver los alimentos. Sin embargo, este gesto aparentemente simple se basa en una profunda comprensión de la naturaleza y una conexión espiritual con el entorno.

En particular, los indígenas de varias regiones muestran un cuidado meticuloso al elegir el lado de la hoja en el que colocan los alimentos, ya que creen que la exposición al sol puede tener un impacto significativo en el sabor y el aroma de los ingredientes.

Dentro de la cosmovisión indígena, se cree que el sol es un elemento vital en su entorno, tiene el poder de activar la clorofila presente en las hojas. Esta activación podría influir en la composición química de las hojas y, en consecuencia, en el sabor y el aroma de los alimentos que se cocinan en su interior.

Figura 26

Quimbolito



Figura 27

Receta del quimbolito

RECETA DE QUIMBOLITO

INGREDIENTES:

250 gr Harina de maíz	3 g Anís español
250 gr Harina de trigo	Pasas
12 g Polvo de hornear	12 hojas de achira
220 gr Mantequilla sin sal	
170 gr Azúcar blanca	
4 Yemas	
4 Clara de huevo	
150 ml Leche	

1 Tamizar la harina de maíz, harina de trigo y polvo de hornear y reservar. Separar las claras y yemas de los huevos.

2 Cremer la mantequilla a temperatura ambiente junto con el azúcar blanco. Luego, agregar las yemas y mezclar.

3 Las claras a punto de nieve y mezclar con la mantequilla. Añadir la harina en tres partes y mezclar junto con la leche hasta tener una masa a punto de letra. Incorporar el anís español a la masa.

4 Leudar la masa por 2 horas. Lavar las hojas de achira y secar. Pasar las hojas por fuego para suavizar la hoja o pasar ligeramente con un rodillo.

5 Colocar dos cucharadas de la masa en el centro de la hoja de achira. Decorar con pasas.

9

Figura 28

Técnica de envoltura del quimbolito

- 6** Se dobla el filo la hoja apretando cerca de la masa.



- 7** Doblar este extremo hacia adentro.



- 8** Se dobla la hoja haciendo un poco de presión hacia la masa.



- 9** Se dobla este extremo hacia adentro de igual manera, dejando una abertura en el medio con la finalidad de que la masa suba durante la cocción de 30 minutos en una tamalera.



Figura 29

Humita



Figura 30

Receta de la humita

INGREDIENTES:

10 u. Choclos con sus hojas
190 gr. Mantequilla
4 u. Huevos
10 gr. Sal
45 gr. Azúcar

15 u. Hojas de choclo

RECETA DE HUMITA

1 Sacar las hojas del choclo con cuidado, limpiar y reservar.
Colocar agua a la tamalera y encender.

2 Desgranar el choclo y moler los granos hasta tener una pasta homogénea y reservar.

3 Agregar la mantequilla previamente derretida, las yemas de huevo, azúcar y una pizca de sal. Mezclar uniformemente.

4 Las claras a punto de nieve e ir incorporando a la preparación anterior con movimientos forma envolvente para obtener una textura suave y mejor consistencia.

5 Colocar dos cucharadas colmadas de la masa en el centro de la hoja de choclo.

12

Figura 31

Técnica de envoltura de la humita

6

Doblar un lado de la hoja y doblar la punta de la hoja de choclo.



7

Doblar de forma simple y presionar la punta de la hoja.



8

Mover suavemente el extremo de la hoja para sacar las burbujas de aire.



9

Se aprieta ligeramente la humita para distribuir la masa por la hoja. Es necesario dejar un espacio un cuarto de espacio porque la masa crece.



10

Cocinar en la tamalera a vapor por 30 minutos y listo.



13

Figura 32

Tamal



Figura 33

Receta del tamal

RECETA DE TAMAL

INGREDIENTES:

Masa		Relleno		
2 l.	Caldo de la pechuga	1/2	Pechuga de pollo deshilachada	Pasas
950 gr.	Harina de maíz tostada	25 gr.	Cebolla blanca	Huevo duro
10 gr.	Sal	3 u.	Ajo	
300 gr.	Manteca de chanco	5 gr.	Sal	
5 u.	Huevos		Comino al gusto	
20 u.	Hojas de achira	2 u.	Pimientos rojo, verde	

1 Añadir el caldo de pollo caliente a la harina de maíz y amasar. Corregir con sal al gusto.

3 Preparar un refrito con la cebolla blanca, ajo, aceite. Agregamos el pollo deshilachado y mezclamos. Sazonamos a gusto con sal, pimienta y comino.

5 En la inferior de la hoja colocar la masa de forma uniforme. Agregar el relleno en el centro de la masa junto con un cuarto de huevo, los pimientos y las pasas.

2 Incorporar los huevos batidos previamente y seguir amasando. Hasta obtener una masa suave, tersa y maleable. Reservar.

4 Cocinar los huevos por 12 min., pelar y reservar. Cortar en bastones los pimientos rojos. Lavar y secar las hojas de achira. Cortar de forma prolija para mejorar su presentación.



15

Figura 34

Técnica de envoltura tamal

6

Juntar las hojas para cerrar el tamal con la masa de maíz



7

Doblar la hoja hacia adentro y luego la otra hoja.



8

Doblar un extremo hacia afuera



9

Presionar levemente con el dedo pulgar de ambas manos.



10

Doblar el extremo hacia fuera.
Colocar en la tamalera. Cocinar a vapor por 30 a 40 minutos.



Figura 35

Chigүүл



Figura 36

Receta del chigüil

RECETA DE CHIGÜIL

INGREDIENTES:

Masa
1 l. Agua
500 gr. Harina de maíz tostado
10 gr. Sal
300 gr. Manteca de chanco
150gr. Mantequilla

Relleno
500 gr. Queso fresco
30 ml. Aceite de achiote

20 u. Hojas de maíz

1 Hervir el agua y añadir una cucharada de sal y la manteca de chanco, para pre-cocer la masa.

2 Colocar la harina de maíz y menear para que se integre la masa y se cocina de 3 a 5 minutos cuando la masa se despegue del asiento de la olla. Sacar la masa de la olla.

3 Cuando la masa se despegue del asiento, sacar la masa y dejar enfriar.

4 Desmenuzar el queso y mezclar con el aceite de achiote hasta homogenizar y reservar para el relleno.

18

Figura 37

Técnica de envoltura del chigüil

TIP

Las bolas de los chigüiles deben pesar 60 gr., y hacer una abertura en el centro para colocar el relleno y cerramos con la misma masa.

5

Colocar la masa del chigüil a 5 cm del filo de la hoja.



6

Doblar la hoja hacia la masa y el otro extremo envolver una vez.



7

Girar levemente la hoja de maíz para envolver en forma de espiral ajustando para que no se suelte la envoltura.



8

Meter la punta de la hoja de maíz en uno de los dobleces para cerrar. Cocinar al vapor por 30 minutos.



19

Figura 38

Timbulo

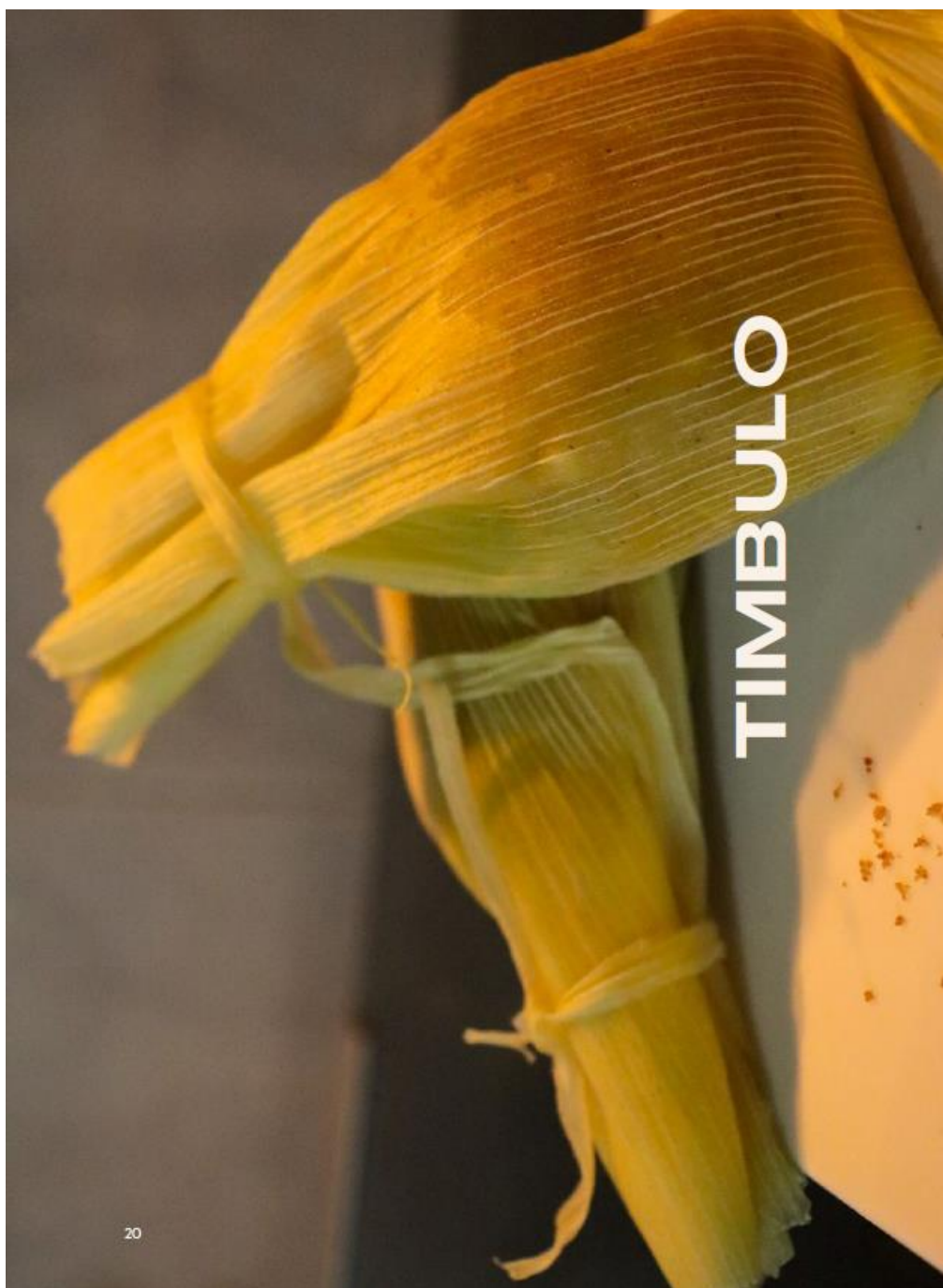


Figura 39

Receta de timbulo

RECETA DEL TIMBULO

INGREDIENTES:

Relleno:
230 gr. Panela sólida
230 gr. Queso mozzarella

Masa
454 gr. Harina de maíz
12 gr. Polvo de hornear
227 gr. Mantequilla sin sal
2 u. Huevos
15 hojas de choclo

Infusión:
1 l. Agua
c/n Anís estrellado
c/n Canela en rama pimienta dulce
c/n Pimienta dulce
424 gr. Panela sólida

1

Para el relleno cortar la panela en trozos pequeños. Además, rallar el queso y mezclar con la panela. Reservar.

2

Para la infusión, hervir el agua por 15 minutos y agregar todas las especias junto con la panela. Sacar del fuego y reservar.

3

Para la masa tamizar la harina de maíz con el polvo de hornear. Reposar la masa por 20 minutos.

4

Cremar la mantequilla a temperatura ambiente y añadir la harina en tres partes iguales hasta integrar. Incorporar la infusión de especias poco a poco hasta obtener la textura deseada.

21

Figura 40

Técnica de envoltura del timbulo

5

Hacer bolitas con la masa de aprox. 60 gr.
Hacer una abertura en el centro para introducir el relleno de queso y panela.



6

Poner la preparación en el centro de la hoja de choclo.
Doblar una encima de otra con un poco de presión.



7

Doblar por la mitad hasta topar los extremos y presionar.



8

Amarrar con una tira de la misma hoja de choclo para ajustar la envoltura e impedir que abra durante la cocción a vapor por 1 hora.



Figura 41

Tonga



Figura 42

Receta de la tonga

RECETA DE TONGA

INGREDIENTES:

1 u.	Gallina	Salsa de Mani	
30 ml.	Achiote		
80 gr.	Cebolla colorada	30 gr.	Anís estrellado
50 gr.	Cebolla blanca	200 gr.	Pasta de mani
50 gr.	Pimiento verde	500 ml.	Agua
60 gr.	Tomate pelado		
c/n	Cilantro		Maduros fritos
1 l.	Agua		Arroz cocido

12 hojas de plátano

1

En una sartén, sellar las presas de la gallina y sazonar con una pizca de sal y pimienta. Retirar cuando estén selladas o doradas.

2

Preparar un refrito en la mismo sartén. Añadir achiote, pasta de ajo, la cebolla colorada, cebolla blanca, pimiento verde y tomate picado. Sazonar al gusto con sal, pimienta, comino y orégano seco.

3

Adicionar al refrito las presas de gallina y colocar agua y dejar cocinar por 1 hora. Sacar y reservar.

4

Realizar otro refrito con achiote y cebolla blanca, sazonada con sal y pimienta. Añadir la pasta de mani. Menear y agregar poco a poco agua hasta conseguir la consistencia deseada y cocinar. Agregar culantro fresco a la salsa y reservar.

24

Figura 43

Técnica de envoltura de la tonga

- 5** Agregar todos los ingredientes en el centro de las hojas de plátano.



- 6** Juntamos los extremos de las hojas y doblamos varias veces hacia dentro.



- 7** Doblar ambos extremos de la tonga hacia dentro.



- 8** Amarrar con tiras de hojas de plátano para evitar que se abra la tonga.



- 9** Se la lleva a ahumar por 20 minutos para que la hoja de plátano intensifique el sabor y la preparación se mantenga caliente.



Figura 44

Hallacas



Figura 45

Receta de hallacas

RECETA DE HALLACAS

INGREDIENTES:

Relleno:
300 gr. Pollo
50 gr. Mantequilla
80 gr. Cebolla perla

Masa:
500 gr. Harina de maíz
1,5 l. Caldo de pollo
100 gr. Mantequilla
c/n Sal

20 hojas de plátano

Salsa de maní:
250 ml. Agua
30 ml. Achiote
30 gr. Pasta de ajo
50 gr. Cebolla blanca
80 gr. Pasta de maní

Complementos:
Pimiento de colores
Huevo duro

1 Refrito con aceite de achiote, pasta de maní y la cebolla blanca. Agregar la pasta de maní y agregar poco a poco el agua caliente.

2 Desmechar el pollo y reservar. Hacer un refrito con mantequilla y cebolla perla. Añadir el pollo y mezclar uniformemente.

3 En una batea, colocar la harina de maíz precocida, azúcar morena y sal. Mezclar.

4 Adicionar el caldo de pollo poco a poco en la harina. Amasar y para mejorar la textura añadir mantequilla. Seguir amasando y reservar.

5 Colocar dos hojas de plátano. Poner la masa en el centro y hacer una endura para colocar la salsa de maní, el pollo desmechado. Decorar con pimientos, huevo, pasas y aceitunas.

Figura 46

Técnica de envoltura de la hallaca

6

Juntar e igualar los extremos de la hoja de plátano



7

Envolver hacia dentro hasta la base de la hallaca.



8

Doblar hacia adentro ambos extremos de las hojas de plátano.



9

Atar ambos extremos doblados para evitar que se abra durante la cocción por 30 a 40 minutos. Listo, sacar y servir.



Figura 47

Ayampaco



29

Figura 48

Receta del ayampaco

RECETA DE AYAMPACO

INGREDIENTES:

500 gr	Pollo trozos
50 gr.	Cebolla blanca
12 gr.	Sal
c/n	Pimienta
c/n	Comino
30 ml	Pasta de ajo
50 ml	Aceite
15 gr.	Cilantro

30 hojas de bijao

1

Lavar las hojas, secar y reservar.

2

Picar finamente la cebolla blanca, colocar en un recipiente junto con los trozos de pollo.

3

Agregar los aliños junto con la pasta de ajo y aceite. Mezclar y por ultimo agregar cilantro.

4

Corregir sabores y sazonar con sal y pimienta.

30

Figura 49

Técnica de envoltura del ayampaco

5

Sobre tres hojas de bijao.
Añadir el pollo sin ponerlo en el
centro de la hoja.



6

Juntar ambos extremos de las hojas
y envolver de forma circular y
doblar por la mitad.



7

Al unirse los extremos se presiona
para que quede en forma de punta.



8

Con una tira de hoja de bijao, atar
la punta del envuelto dando varias
vueltas y haciendo un nudo.



9

Asar en las cenizas durante unos 70
minutos, dar la vuelta de lado y
lado, hasta que este cocido. Listo,
sacar y servir con yucas.

Figura 50

Maito



Figura 51

Receta de maito

INGREDIENTES:

Relleno:
2 u. Tilapia
20 gr. Sal

Acompañante
Yuca cocinada.

6 hojas de plátano

RECETA DE MAITO

1

Colocar tres hojas de plátano. Poner la tilapia con la cabeza hacia el centro de la hoja.



2

Sazonar la tilapia con la sal de lado y lado.



3

Con la primera hoja, doblamos una hoja sobre la otra.



33

Figura 52

Técnica de envoltura del maito

- 5** Luego, doblamos y por la mitad y presionamos. Repetimos el mismo paso con las dos hojas restantes.



- 6** Luego, doblamos a la mitad y apretamos nuevamente.



- 7** Apretamos un extremo para amarrar con una tira de hoja de bijao.



- 8** Asar por 30 min., dar la vuelta para una cocción uniforme.



6.3.4.5 Glosario

Figura 53

Glosario



Figura 54

Glosario



Figura 55

Glosario



Figura 56

Glosario

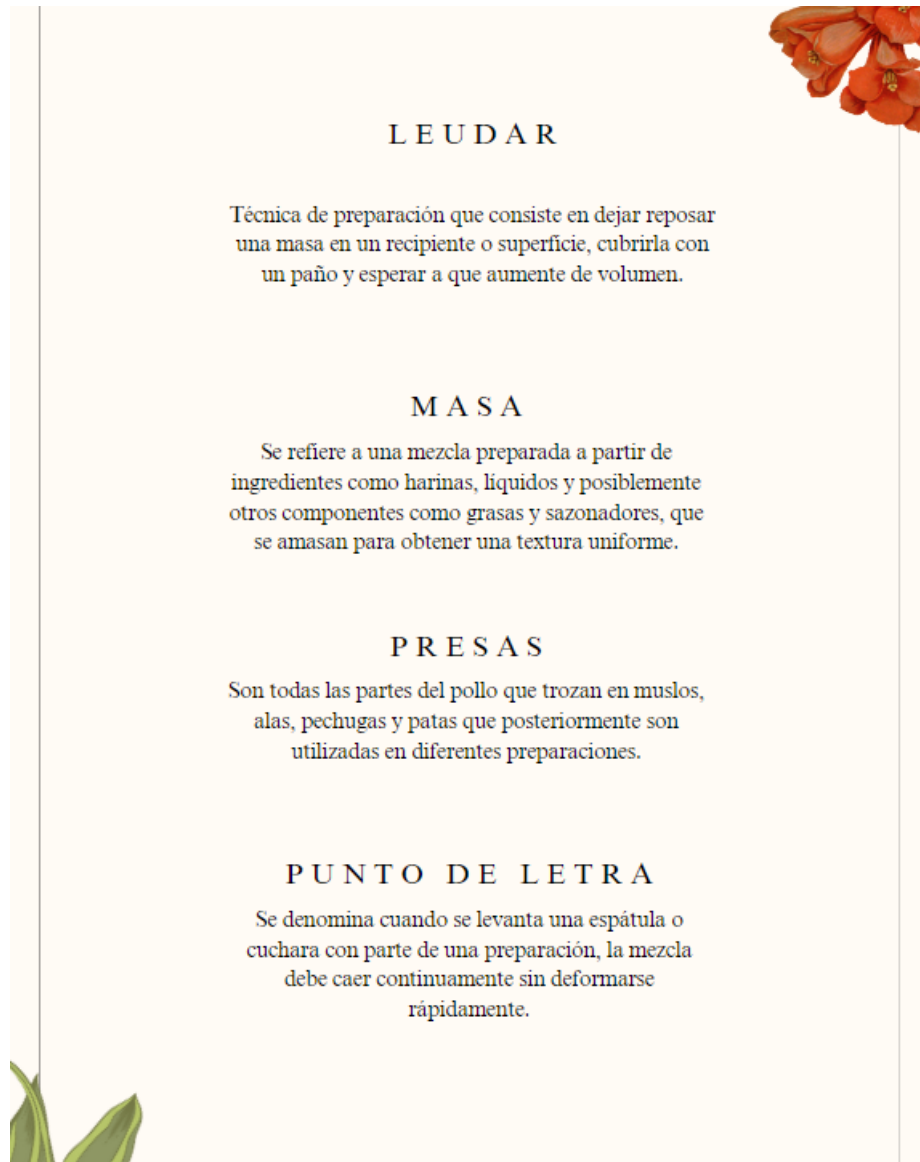


Figura 57

Glosario



Figura 58

Glosario



Figura 59

Referencias

REFERENCIAS

Agricultura Yucatán. (11 de Noviembre de 2019). Gobierno de México. Obtenido de <https://www.gob.mx/agricultura/%7Cyucatan/articulos/cualidades-y-beneficios-de-hoja-de-platano>

Canal cocina . (2021). canalcocina.es. Obtenido de <https://canalcocina.es/sabias-que/glosario/sellar#:~:text=En%20t%C3%A9rminos%20culinarios%2C%20sellar%20quiere,con%20una%20gota%20de%20aceite>.

Canal cocina . (2021). Canalcocina.es. Obtenido de <https://canalcocina.es/sabias-que/glosario/a-punto-de-letra#:~:text=Se%20llama%20a%20punto%20de,letra%20sin%20que%20se%20deforme>.

Código Cocina. (Agosto de 2017). codigococina.com. Obtenido de <https://www.codigococina.com/tamizar/>

Diccionario de gastronomía.com. (s.f.). diccionariodegastronomia.com. Recuperado el 03 de Agosto de 2023, de <https://diccionariodegastronomia.com/word/leudar/>
Gastronomía&Cia. (s.f.). Recuperado el 04 de Agosto de 2023, de <https://gastronomiaycia.republica.com/2008/06/02/metodos-de-coccion-hervir/>

Gastropedia. (2022). Gastropedia.com. Obtenido de <http://www.gastropedia.com.mx/articulo.php?art=107>
Ministerios de Educación ITE. (2023). Ares.cnice.mec.es. Obtenido de http://ares.cnice.mec.es/gtm/web/index_es_resultado_final.php

Nutrición y Cocina. (4 de Octubre de 2012). Obtenido de <https://nutricionycocina.es/glosario-de-terminos-culinarios/#:~:text=Corregir%3A%20Ajustar%20el%20punto%20de,al%20final%20de%20su%20preparaci%C3%B3n>.

Pérez, G. (15 de Febrero de 2017). Definicion.de. Recuperado el 03 de Agosto de 2023, de <https://definicion.de/culinario/>

Real Academia Española. (s.f.). Dle.rae.es. Recuperado el 08 de Agosto de 2023, de <https://dle.rae.es/desgranar>

Vincent, J., & Elices, M. (23 de Noviembre de 2003). Obtenido de <https://metode.es/revistas-metode/monograficos/la-textura-de-los-alimentos-un-complemento-al-sabor.html#:~:text=El%20sabor%20y%20la%20textura,las%20delicias%20de%20los%20gourmets>.

Young Living Academy. (s.f.). Livinglab.younglivingacademy. Recuperado el 06 de Agosto de 2023, de <https://livinglab.younglivingacademy.edu.ec/especies-de-bosque-humedo/hoja-de-bijao/>

6.3.4.6 Contraportada

Figura 60

Contraportada



6.4 Fase de validación 1: Manual

Después de realizar las salidas de campo y realizar el manual “Envueltos en saberes” se ha diseñado una ficha de evaluación la cual consta de diferentes parámetros como portada, contenido, contraportada y video; los cuales serán calificados en una escala del 1 al 5.

Figura 61

Ficha de validación



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA
FICHA DE CALIFICACIÓN Y OBSERVACIÓN

Datos Generales

Docente del evaluador:

Fecha:

Califique según su criterio con una escala de 1 al 5, siendo 1 bajo a 5 excelente.

Criterios para evaluar		Puntaje				
		1	2	3	4	5
Portada	Título de la de manual acorde al tema.					
Contenido	Presentación o introducción del manual de técnicas.	1	2	3	4	5
	Incorpora información relevante acerca de los envueltos.	1	2	3	4	5
	Las imágenes son claras y tienen que ver con los temas que se abordan.	1	2	3	4	5
	Se puede comprender fácilmente y las indicaciones de envuelto.	1	2	3	4	5
	Sello de la universidad y créditos.	1	2	3	4	5
Contraportada						
Video	Se observa las técnicas de envoltura.	1	2	3	4	5

Firma del evaluador

6.4.1 Fase de validación 2: Jurado

Se escogió a 3 docentes de la Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra, Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón, docente; Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera, docente y, Mgs. Esteban Gonzalo Rubio Rueda, a quienes se les entrego el código QR del manual y video, el día 18 de agosto del 2023, a cada docente se le entrego una ficha para su posterior evaluación.

6.4.2 Fase de validación 3: Evaluación

Los resultados obtenidos sobre la evaluación de cada uno de los docentes fue la siguiente:

- Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón.

Figura 62

Ficha evaluada


PUCE
IBARRA

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA
FICHA DE CALIFICACIÓN Y OBSERVACIÓN

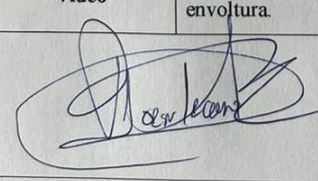
Datos Generales

Docente del evaluador: *Lorena Arellano*

Fecha: *18/08/2023*

Califique según su criterio con una escala de 1 al 5, siendo 1 bajo a 5 excelente.

Criterios para evaluar		Puntaje				
		1	2	3	4	5
Portada	Título de la de manual acorde al tema.					✓
Contenido	Presentación o introducción del manual de técnicas.					✓
	Incorpora información relevante acerca de los envueltos.					✓
	Las imágenes son claras y tienen que ver con los temas que se abordan.					✓
	Se puede comprender fácilmente y las indicaciones de envuelto.					✓
	Sello de la universidad y créditos.					✓
Contraportada	Se observa las técnicas de envoltura.					✓
Video						


Firma del evaluador

- Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera

Figura 59

Ficha evaluada



**PUCE
IBARRA**

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA

FICHA DE CALIFICACIÓN Y OBSERVACIÓN

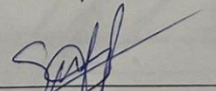
Docente del evaluador: *Mgs Ronny Soriano O.* Datos Generales

Fecha: *18/03/2023*

Califique según su criterio con una escala de 1 al 5, siendo 1 bajo a 5 excelente.

Criterios para evaluar		Puntaje				
		1	2	3	4	5
Portada	Título de la de manual acorde al tema.					✓
Contenido	Presentación o introducción del manual de técnicas.					✓
	Incorpora información relevante acerca de los envueltos.					✓
	Las imágenes son claras y tienen que ver con los temas que se abordan.					✓
	Se puede comprender fácilmente y las indicaciones de envuelto.					✓
	Sello de la universidad y créditos.					✓
Contraportada	Se observa las técnicas de envoltura.					✓

incluir referencias de personas o documentos del que se fue tomado para el desarrollo de este trabajo.


 Firma del evaluador

- Mgs. Esteban Gonzalo Rubio Rueda.

Figura 60

Ficha evaluada



**PUCE
IBARRA**

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA

FICHA DE CALIFICACIÓN Y OBSERVACIÓN

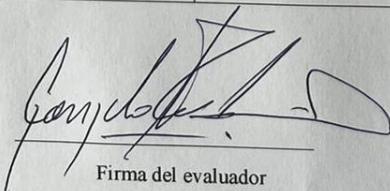
Datos Generales

Docente del evaluador: *Gonzalo Rubio*

Fecha: *18/08/2023*

Califique según su criterio con una escala de 1 al 5, siendo 1 bajo a 5 excelente.

Criterios para evaluar		Puntaje				
		1	2	3	4	5
Portada	Título de la de manual acorde al tema.					✓
Contenido	Presentación o introducción del manual de técnicas.	1	2	3	4	5
	Incorpora información relevante acerca de los envueltos.					✓
	Las imágenes son claras y tienen que ver con los temas que se abordan.	1	2	3	4	5
	Se puede comprender fácilmente y las indicaciones de envuelto.					✓
		1	2	3	4	5
Contraportada	Sello de la universidad y créditos.	1	2	3	4	5
Video	Se observa las técnicas de envoltura.	1	2	3	4	5


 Firma del evaluador

6.4.3 Resultados de la validación

Tabla 3

Resultados de validación

		Evaluadores			
Criterios para evaluar		Puntaje			
Código		D.1	D.2	D.3	Total
Jurado		Mgs. Lorena Arellano	Mgs. Ronny Soriano	Mgs. Gonzalo Rubio	
Portada	Título de la de manual acorde al tema.	5	5	5	15
	Presentación o introducción del manual de técnicas.	5	5	5	15
	Incorpora información relevante acerca de los envueltos.	5	5	5	15
Contenido	Las imágenes son claras y tienen que ver con los temas que se abordan.	5	5	5	15
	Se puede comprender fácilmente y las indicaciones de envuelto.	5	5	5	15
Contraportada	Sello de la universidad y créditos.	5	5	5	15
Video	Se observa las técnicas de envoltura.	5	5	5	15

6.4.4 Análisis de validación

La evaluación realizada por los docentes acerca del manual “Envueltos en Saberes” es una etapa muy relevante dentro de la validación de mi proyecto de trabajo porque contienen los diferentes criterios de los docentes. Los criterios a calificar fueron la portada, contenido, contraportada y video. Se evaluó mediante una escala del 1 al 5, siendo 1 el más bajo y 5 el más alto.

De acuerdo con los resultados conseguidos junto con la importancia de mantener las técnicas tradicionales de los envueltos y, el conocimiento de los encuestados y los entrevistados, es evidente la importancia documentar las técnicas tradicionales entorno a diferentes envueltos mediante una receta tradicional con el procedimiento de elaboración y fotos que se observe el paso a paso de como envolver las hojas en la preparación.

El presente manual busca realzar el valor y la importancia de documentar los saberes que poseen los diferentes cocineros tradicionales ya que los envueltos son alimentos pre hispánicos y, por ende, la importancia de resguardar los diferentes saberes que poseen dentro de su elaboración.

7. CONCLUSIONES. -

- Los envueltos ecuatorianos se destacan por el uso de harina de maíz y trigo los mismos que son envueltos en distintos tipos de hojas como maíz, achira que proporcionan un sabor y aroma único; logrando comprender a profundidad la riqueza histórica, cultural y gastronómica que subyace en cada envuelto.
- Los envueltos ecuatorianos representan una parte integral de la cosmovisión indígena que trasciende lo meramente culinario. Son alimentos milenarios que encarnan el legado cultural, la sabiduría ancestral y la relación armoniosa entre las comunidades indígenas y su entorno.
- Los envueltos que más se elaboran en la Sierra ecuatoriana son la humita, seguido de los quimbolitos y los tamales, siendo alimentos emblemáticos representan una verdadera amalgama de sabores, técnicas y significados culturales.
- En la Amazonía ecuatoriana el envuelto más representativo es el maito el mismo que tiene varios tipos y son de gallina, pescado y vegetariano que es con palmito, que son envueltos en hojas de bijao y su cocción es al vapor, ofreciendo una explosión de sabores naturales y auténticos.
- En la Costa ecuatoriana se destaca por el consumo de la tonga y los sudados, siendo apreciados por el uso de los ingredientes locales como la gallina de campo, mariscos y pescados frescos y varios vegetales que resaltan la diversidad y abundancia que caracterizan a esta región.
- La propuesta de un manual gráfico con técnicas tradicionales de envueltos ecuatorianos se revela como una herramienta de gran relevancia y representa un esfuerzo significativo para salvaguardar las tradiciones culinarias ancestrales y asegurar que perduren en el tiempo, transmitiéndose de generación en generación.

- La propuesta de manual gráfico de técnicas tradicionales para la elaboración de 9 tipos de envueltos ecuatorianos es un valioso recurso que contribuirá significativamente a la puesta en valor, preservación, promoción, difusión de la rica herencia culinaria del Ecuador.

8. RECOMENDACIONES. -

- Impulsar campañas educativas dirigidas a comunidades, destacando el uso de la harina de maíz y trigo y la importancia de las hojas como maíz, achira que proporcionan un sabor y aroma único en las preparaciones.
- Fomentar la investigación y documentar los saberes empíricos que poseen las comunidades indígenas, para preservar y enriquecer el conocimiento y la tradición gastronómica ecuatoriana.
- Organizar festivales y eventos gastronómicos que destaquen los envueltos emblemáticos de la Sierra ecuatoriana, como la humita, los quimbolitos y los tamales, con la presencia de chefs locales y cocineros tradicionales para presentar sus técnicas y secretos culinarios en demostraciones y talleres abiertos al público.
- Establecer campañas de promoción que destaquen el maito como un símbolo de la cocina amazónica. Para la creación de rutas turísticas que incluyan la degustación y la experiencia de preparar maitos. Esto atraerá a visitantes interesados en explorar la auténtica cultura culinaria amazónica.
- Organizar eventos gastronómicos y festivales dedicados a la tonga y los sudados, donde los lugareños y visitantes puedan disfrutar de degustaciones, competencias culinarias, presentaciones culturales; transmitiendo su valor histórico y cultural a nivel local y nacional.
- Fomentar la investigación y mantener el manual actualizado a medida que se descubran nuevas técnicas o variantes de envueltos. Fomentar la colaboración constante con la comunidad y los cocineros tradicionales.
- Iniciar una investigación exhaustiva sobre las técnicas tradicionales utilizadas en la elaboración de cada tipo de envuelto. Asegurarse de contar con fuentes confiables y la validación de expertos en gastronomía y cultura local.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, P. (2009). *La metodología de los programas de investigación científica*. Madrid: Ed. Alianza.
- Abarca, A.; Alpízar, F.; Sibaja, G.; Rojas, C.;. (2013). *Técnicas cualitativas de investigación*. Costa Rica: UCR.
- Alberto, L. (2015). *Técnicas de recogida de datos. Investigación educativa. Abriendo puertas al conocimiento*. Contexto.
- Ander-Egg, E. (1998). *Introducción a las Técnicas de investigación social*. Buenos Aires: Humanitas.
- Andrade Molina, J. L. (2020). Antropología en la cocina local INTAG. *Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Turismo y Hotelería*, 42. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/32531/1/Lucia%20Andrade%20Tesis%20para%20revisar%202.pdf>
- Arocena, F. (1933). La introducción del maíz: Gonzalo de Percaztegui. *Revista Internacional de Estudios Vascos*, XXIV, 361-362.
- Constitución de la República del Ecuador 2008. (20 de Octubre de 2008). Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Danay. (22 de Noviembre de 2012). *Slideshare a Scribd Company*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/Danay924/manual-tecnico-y-manual-de-usuario>
- Dávila Newman, G. (2006). *El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales*. Laurus.
- Díaz Pierdrahita, S. (2012). *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*. Bogotá: Ministerio de Cultura. Obtenido de <https://es.slideshare.net/alvargoe/tomo12-las-hojas-de-las-plantas>
- Dzul, M. (2020). Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES40.pdf
- Estrella, E. (1988). *El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Quito: Ediciones Abya-Yala.
- Fideli, R. (1998). *La comparazione*. Milán: Agneli.
- Fundación Leo Espinosa. (2021). *Sabor Ancestral*. Bogotá. Obtenido de <http://www.funleo.org/>
- Gaviria Arbeláez, C. (2020). *Envoltorios colombianos: Cocina en hojas. Técnicas profesionales de cocina colombiana*. Bogotá, Colombia: Universidad La Sabana.

- Obtenido de
<https://publicaciones.unisabana.edu.co/publicaciones/publicaciones/ciencias-economicas-y-administrativas/envoltorios-colombianos-cocina-en-hojas-2/?add-to-cart=29696>
- Gironella de Franco, M. (2002). *Guías culinarias de México: La cocina con hojas*. Universidad Autónoma de México.
- Guacán Iles, B. M., & Velásquez Anrango, J. J. (2020). “APLICACIÓN DE LA HOJA DE MAÍZ EN PLATOS TÍPICOS Y ANCESTRALES EN LA PARROQUIA EUGENIO ESPEJO UTILIZANDO LA COCINA CREATIVA.”. Ibarra, Imababura, Ecuador. Obtenido de
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10832/2/02%20LGAS%20052%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). *Metodología de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas y de investigación-acción*. Recimundo. doi:10.26820
- Gutiérrez, A. M. (2020). Obtenido de
<http://caoba.sanmateo.edu.co/jspui/bitstream/123456789/188/1/PREPARACIONES%20HECHAS%20EN%20HOJAS%20ORG%C3%81NICAS.pdf>
- Gutiérrez, M. (Junio de 2018). *Universidad Politécnica Estatal del Carchi*. Obtenido de
<https://www.upec.edu.ec/images/stories/LOTAIP/2018/JUNIO/ANEXOS/M-1-INFORMATIVO.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2015). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Izaguirre Rivadeneira, N. C., & Lucero Silva, A. C. (Abril de 2018). *Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil*. Obtenido de
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41836/1/Proyecto%20achira.pdf>
- Kaplan, S., & Visser, M. (2018). *The Oxford Handbook of Food History*. Oxford University Press.
- La Hora. (15 de Diciembre de 2019). Obtenido de <https://www.lahora.com.ec/noticias/los-tamales-navidenos-cautivan-con-su-sazon-unica/>
- Larousse Cocina. (s.f.). Recuperado el 22 de Mayo de 2023, de
<https://laroussecocina.mx/palabra/cocinar/#:~:text=Las%20t%C3%A9nicas%20culinarias%20de%20preparaci%C3%B3n,contribuyen%20a%20mejorar%20el%20resultado.>
- Larousse Cocina. (s.f.). *LAROUSSE COCINA*. Recuperado el 2023, de
<https://laroussecocina.mx/palabra/hoja-de-platano/>
- Larousse Cocina. (s.f.). *Larousse Cocina Mexico*. Recuperado el 22 de Mayo de 2023, de
<https://laroussecocina.mx/palabra/envueltos/>

- Makón, A. (2004). *Métodos comparativos en ciencias sociales: algunas reflexiones en relación a sus ventajas y limitaciones*. VI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (s.f.). Recuperado el 01 de Junio de 2023, de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/patrimonio-cultural/>
- Montaño Montaño, Y. (2020). MATERIALES SOSTENIBLES BIODEGRADABLES PARA ENVASADO DE ALIMENTOS: HOJA DE BIJAO Y HOJA DE PLÁTANO. Obtenido de <https://es.readkong.com/page/materiales-sostenibles-biodegradables-para-enzasado-de-2488303>
- Murillo, W. (2008). Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos15/invest-cientifica/investcientifica.shtm>
- Ochoa, J. (2020). Origami criollo. Sabor y belleza de la cocina en hoja. *Boletín Cultural y Bibliográfico* 54, 37.
- Oñate, F. T., Fierro, J. R., & Viteri, M. F. (2018). Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 1-13. doi:<http://dx.doi.org/10.15198/seeci.2017.44.01-13>
- Ortiz F., G. (2005). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Limusa.
- RAE. (s.f.). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/revalorizar>
- Ramírez, J. (2018). *Método Histórico: Características, etapas, ejemplos*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/metodo-historico/>
- Salto Paladines, G. L. (2018). Identificación de la Gastronomía Ancestral en la Mejora del Turismo Sostenible Caso Cantón San Vicente. *Uleam Universidad Laica ELOY Alfaro de Manabí*, 8. Obtenido de <https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1112/1/ULEAM-HT-0014.pdf>
- Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación científica*. México: Mc. Graw Hill.
- Tamayo y Tamayo, M. (2006). *Proceso de Investigación Científica*. México: Limusa, Noriega Editores.
- Unigarro Solarte, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario. Cartografía de la Memoria*. Quito: Fondo Editorial. Obtenido de <https://flacsoandes.edu.ec/>
- Young Living Academy. (s.f.). *Livinglab*. Recuperado el 26 de Julio de 2023, de Young Living Academy: <https://livinglab.younglivingacademy.edu.ec/especies-de-bosque-humedo/hoja-de-bijao/>

10. ANEXOS

Anexo 1. Validación de instrumentos



Anexo 2

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA "PUCE-IB" EVALUACIÓN DE LA FASE DE EJECUCIÓN DE LOS TRABAJOS DE TITULACIÓN

Tema del Trabajo de Titulación: Propuesta de manual de técnicas tradicionales de envuellos ecuatorianos
 Docente Asesor del Trabajo de Titulación: Msc. Lorena Arellano
 Estudiante(s) participantes: Eugenia Karolina Ortega Jurado
 Fecha de presentación: día 31, mes 05, año 2023

AVANCE EVALUADO:

Simbología de evaluación:										MA = Muy Aceptable			A = Aceptable			PA = Poco Aceptable			OBSERVACIONES
ACTIVIDADES DESARROLLADAS SEGÚN CRONOGRAMA										CUMPLIÓ CRONOGRAMA			RESULTADOS						
										MA	A	PA	MA	A	PA				
1.	Validación de instrumentos																		
2.										✓									
3.													✓						
4.																			
5.																			
6.																			

Fecha de entrega: día 02, mes 06, año 2023.

Docente Asesor:

Anexo 2. Fichas de observación

Ficha de Observación		
1. DATOS DEL INVESTIGADOR: Eugenia Karolina Ortega Jurado		
2. FECHA: 10 de Agosto del 2023.		
3. NOMBRE DEL LUGAR / ACTIVIDAD: Café de Rosita		
3.1 UBICACIÓN: Ecuador	LONGITUD: 0.349655	LATITUD: 78.11447
Provincia: Imbabura	Cantón: Ibarra	Barrio: San Francisco
3.2 Dirección: Miguel oviedo 241 y Juan Montalvo.		
3.2. 1 NOMBRE DEL DUEÑO/A: Sra. Rosa Suárez		
3.2. 2 OBSERVACIONES: La humita es de sal, está envuelta en una hoja de choclo, tiene una textura esponjosa, posee un aroma característico de queso y choclo.		
4. FOTOGRAFÍA		
		
COMENTARIO: Al degustar la humita de sal tenía una textura suave y esponjosa, con su toque característico de queso, las dos hojas de choclo lo envuelven de tal manera que la masa subió volumen y esta cocina uniformemente.		

Ficha de Observación		
1. DATOS DEL INVESTIGADOR: Eugenia Karolina Ortega Jurado		
2. FECHA: 10 de Agosto del 2023.		
3. NOMBRE DEL LUGAR / ACTIVIDAD: Café de Rosita		
3.1 UBICACIÓN: Ecuador	LONGITUD: 0.349655	LATITUD: 78.11447
Provincia: Imbabura	Cantón: Ibarra	Barrio: San Francisco
3.2 Dirección: Miguel oviedo 241 y Juan Montalvo.		
3.2. 1 NOMBRE DEL DUEÑO/A: Sra. Rosa Suárez		
3.2. 2 OBSERVACIONES: El envuelto es un tamal, está envuelto en una hoja de achira, su relleno es de pollo con arvejas, aceitunas, zanahoria y huevo, su masa es suave y es evidente el uso de manteca de cerdo.		
4. FOTOGRAFÍA		
		
COMENTARIO: Al probar el tamal su textura es suave, tiene los sabores en su punto, la hoja de achira que lo envuelve tiene cuatro dobleces que ayudan a que la masa no se desborde. Es característico el sabor y su suavidad se debe al uso de la manteca de cerdo que ayuda a que tenga un brillo único.		

Ficha de Observación		
1. DATOS DEL INVESTIGADOR: Eugenia Karolina Ortega Jurado		
2. FECHA: 10 de Agosto del 2023.		
3. NOMBRE DEL LUGAR / ACTIVIDAD: Café de Rosita		
3.1 UBICACIÓN: Ecuador	LONGITUD: 0.349655	LATITUD: 78.11447
Provincia: Imbabura	Cantón: Ibarra	Barrio: San Francisco
3.2 Dirección: Miguel oviedo 241 y Juan Montalvo.		
3.2. 1 NOMBRE DEL DUEÑO/A: Sra. Rosa Suárez		
3.2. 2 OBSERVACIONES: El envuelto es un quimbolito, se caracteriza por la hoja de achira que envuelve la mezcla, se puede observar su textura esponjosa, tiene por dentro varias pasas.		
4. FOTOGRAFÍA		
		
COMENTARIO: Al degustar el quimbolito se pudo sentir una armonía entre los ingredientes, su masa era tersa y al momento de partirlo se sentía como romper una esponja, la hoja de achira tiene cuatro dobleces y una abertura que se observa en la foto que se deja para que la masa puede subir y esponjarse cuando se la cocina a vapor.		

Anexo 3. Encuesta

ENVUOLTOS ECUATORIANOS

Objetivo. –

Esta encuesta se realiza para identificar los conocimientos que tiene la población en general acerca de los envueltos ecuatorianos como preparación tradicional.

El envuelto de origen americano elaborado a base de harina de maíz, yuca, papa, plátano, entre otros; se envuelven en hojas de maíz, achira, bijao, etc., y son cocinados a vapor, asados o hervidos.

Datos Generales

Edad *

- ☐ 20 - 30 años
- ☐ 30 - 40 años
- ☐ 40 - 50 años
- ☐ 50 - 60 años

Género *

- ☐ Femenino
- ☐ Masculino
- ☐ Otro

Ocupación

- ☐ Estudiante Universitario
- ☐ Profesional
- ☐ Docente Universitario

Cuestionario

1. ¿Ha consumido envueltos de sal o dulce? *

- ☐ Sí
- ☐ No

2. ¿Con qué frecuencia consume los envueltos? *

- ☐ Siempre
- ☐ Usualmente
- ☐ Rara vez
- ☐ Nunca

3. ¿Ha elaborado un envuelto y conoce la forma correcta de envolver? *

- ☐ Sí
- ☐ No

4. ¿Qué envueltos conoce? *

- ☐ Humita
- ☐ Chigüil
- ☐ Tonga
- ☐ Quimbolito
- ☐ Tamal
- ☐ Timbulo
- ☐ Hallacas

5. ¿Qué tipo de harina se utiliza para elaborar un tamal? *

- ☐ Maíz
- ☐ Papa
- ☐ Mote
- ☐ Todas las anteriores
- ☐ Otro: _____

6. ¿Qué tipo de hoja utiliza para envolver un chigüil? *

- ☐ Atzera
- ☐ Bijao
- ☐ Plátano
- ☐ Maíz
- ☐ Otro: _____

7. ¿Le gustaría tener un manual donde se detalle acerca de la forma cómo hacer los envueltos ecuatorianos? *

- ☐ Sí
- ☐ No

8. ¿En qué formato le gustaría tener el manual? *

- ☐ Físico / Impreso
- ☐ Digital
- ☐ QR para descargar
- ☐ Vídeo
- ☐ Otro: _____

Anexo 4. Cuestionario entrevista

Guion para Cocineras Tradicionales

- 9) ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un chigüil?
- 10) ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un quimbolito?
- 11) ¿Puede hablar sobre los ingredientes que han sido reemplazados en las recetas de los envueltos?
- 12) ¿Qué factores cree que influyen en el bajo consumo de envueltos en la actualidad?
- 13) ¿Cómo influyen los rellenos tradicionales en la textura y el sabor del envuelto?
- 14) ¿Cuál o cuáles son los envueltos que menos se preparan en la actualidad?
- 15) ¿Qué especias y condimentos tradicionales recomienda usar para elaborar envueltos?
¿Y cuáles no?
- 16) ¿Cuáles son los errores más comunes al preparar un envuelto?

Guion para Chefs ecuatorianos

- 9) ¿Cómo se pueden innovar las recetas tradicionales de los envueltos, respetando las raíces culturales y las técnicas?
- 10) ¿Cómo se podría adaptar la receta de la masa de quimbolito para crear envueltos sin gluten?
- 11) ¿Cómo se puede hacer para que los envueltos ecuatorianos sean más accesibles e incluyentes para todos los gustos y necesidades dietéticas?
- 12) ¿Cómo se puede incorporar la innovación en la elaboración de los envueltos ecuatorianos para destacar su sabor y presentación?
- 13) ¿Cuáles son las características que hacen atractivos a los envueltos ecuatorianos para los consumidores?
- 14) ¿Cuáles son las oportunidades de negocio en la innovación de los envueltos ecuatorianos para los chefs y emprendedores gastronómicos?
- 15) ¿Cree que es fundamental la creación de un manual de técnicas para elaborar los envueltos ecuatorianos?
- 16) ¿Cuáles son las técnicas tradicionales y los pasos clave necesarios para elaborar una variedad de envueltos ecuatorianos, y cómo se pueden representar de manera visual en un manual gráfico para facilitar su comprensión y práctica?

Anexo 5. Categorización de las entrevistas

Guion para Cocineras Tradicionales

Pregunta 1: ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un chigüil?

Tabla 4

Textura y consistencia del chigüil

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.2	Para conseguir una buena textura es fundamental tener una masa consistente, no muy calduda, esto se consigue con las cantidades adecuadas de los ingredientes.	Gastronomía	Envueltos	Para tener una textura y consistencia perfecta del chigüil se obtiene con cantidades exactas de los ingredientes, mezclando de forma homogénea y la cocción a fuego lento.
E.5	Para lograr la textura y consistencia perfecta en un chigüil, se debe tener de harina de maíz de alta calidad para tener una masa consistente de maíz con harina y agua caliente, logrando una suavidad firme al tacto, similar a la masa de tortillas. Seleccionar las hojas de chigüil frescas y sin manchas, seguido del lavado cuidadoso de las hojas para quitar impurezas. Para obtener la consistencia adecuada es importante cocinar las hojas de chigüiles con sal así se obtiene a ternura sin excesiva blandura, permitiendo que un chigüil bien cocido se doble sin romperse. Es importante que la cocción sea a fuego lento en una olla tamalera con un poco de agua es esencial, este proceso nos permite que los sabores se mezclen y que la masa se cocine de manera uniforme hasta que la masa tenga una textura firme.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 2: ¿Cómo se consigue la textura y consistencia perfecta de un quimbolito?

Tabla 5

Textura y consistencia del quimbolito

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.2	Para conseguir una buena textura y consistencia, siendo importante reconocer que la harina de maíz es la base de la masa, es importante que todos los ingredientes sean frescos y de buena calidad, conseguir una textura suave es importante mezclar los ingredientes líquidos hay que batir los huevos con el azúcar a punto de nieve junto con los demás ingredientes. Luego agregar la harina de maíz con el polvo para hornear y tener una masa homogénea. Es importante que las hojas de atzera sean frescas y grandes para poder colocar la masa en medio. También es importante hacer una envoltura adecuada para que la masa no se salga y al momento de la cocinar en la tamalera se cocine uniformemente y se esponje.	Gastronomía	Envueltos	El quimbolito perfecto se obtiene por ingredientes frescos, el uso de la harina de maíz y trigo, batir los huevos a punto de nieve para que se puede alzar y tenga una textura suave y tersa al cocinar a vapor.
E.5	Es esencial combinar con ingredientes, como la harina de maíz, la harina de trigo, el azúcar, manteca de cerdo o mantequilla que hoy en día es la más utilizada y esencia de vainilla, en proporciones adecuadas para no tener una mezcla muy aguada o muy espesa. Aquí la cocción es fundamental, se ponen los quimbolitos dentro de una olla tamalera y tapada para que se cocinen mediante el vapor permite que los quimbolitos por medio de la hoja de achira suelten su sabor y desprenda los aromas únicos, logrando así obtener una textura húmeda y esponjosa.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 3: ¿Puede hablar sobre los ingredientes que han sido reemplazados en las recetas de los envueltos?

Tabla 6

Ingredientes reemplazados en recetas de envueltos

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.2	Con la llegada de la industrialización se saca producción masiva que daña en sí nuestras preparaciones, los condimentos que añaden ya no son ya no son puros, sino que van revueltos con harinas para poder sacar una cantidad mucho mayor a las que pueden salir de un condimento puro también el uso de los colores artificiales que son mezclas de colorantes con harinas que muchas veces no se sabe con qué son mezclados.	Gastronomía	Envueltos	Varios ingredientes tradicionales han sido cambiados por aditivos o colorantes por las grandes empresas con la finalidad de ahorrar, siendo productos poco saludables.
E.5	Bueno es evidente que dentro de las recetas tradicionales de los envueltos se ha cambiado la manteca de cerdo por aceite vegetales, esto ha hecho que algunas preparaciones cambien un poco en su textura, pero este cambio se ha hecho con la finalidad de ver una opción más saludable. Además, en algunos casos se ha optado por incorporar harinas alternativas, como harina de trigo en lugar de harina de maíz, con el objetivo de lograr distintas texturas y sabores.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 4: ¿Qué factores cree que influyen en el bajo consumo de envueltos en la actualidad?

Tabla 7

Factores influyentes en el bajo consumo de envueltos

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.2	El bajo consumo de envueltos por esto porque la gente no quiere trabajarla como se debe, por el ejemplo el añejo que se añeja por ocho días, luego lavar, moler, volver a moler y luego cocinar para conseguir una masa. Es un proceso largo es dispendioso y por eso las personas quieren todo listo solo para calentar y así tenemos una pérdida de los haceres. Ustedes como jóvenes deben luchar por volver a estos haceres para mantener viva la tradición porque va salvar nuestra vida en el futuro.	Gastronomía	Consumo de envueltos	El bajo consumo de los envueltos se debe al alto consumo de comida rápida o precocida que está disponible y es más rápida y fácil de consumir.
E.5	El bajo consumo de nuestros envueltos y es prácticamente la amplia disponibilidad de opciones alimentarias rápidas y procesadas, esta comida que ya viene preparada y puedes meter al microondas y está lista para comer.	Gastronomía	Consumo de envueltos	

Pregunta 5: ¿Cómo influyen los rellenos tradicionales en la textura y el sabor del envuelto?

Tabla 8

Influencia de los rellenos en la textura y sabor de los envueltos

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.2	Influye que como la masa es tierna y se la mezcla con queso desde el olor y sabor es espectacular, desde el olor uno siente que hay una combinación perfecta que se adhiere que es compatible con esa preparación esto se da lo mismo en los tamales ya que todo tiene que ser compatible y estar en armonía.	Gastronomía	Envueltos	Los rellenos de los envueltos influyen en el sabor y aroma que posee cada uno, así como la textura de la masa y en la cocción los rellenos potencian el sabor y aroma.
E.5	Los rellenos tradicionales que tienen nuestros envueltos tienen un papel importante en la textura y el sabor de cada uno, ya que aporta una rica diversidad de sabores. Estos rellenos, que varían desde carne de cerdo, de pollo adobada hasta queso, huevos y vegetales, se vuelven uno mismo con la masa y las hojas con las que los envolvemos durante su cocción, hace haya una mezcla de esencias, sabores y aromas.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 6: ¿Cuál o cuáles son los envueltos que menos se preparan en la actualidad?

Tabla 9

Envueltos menos elaborados actualmente

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.2	Bueno acá en la zona donde estoy si se siguen preparado diversos envueltos tenemos una ruta del maíz, se encuentran estos envueltos en plazas de mercado claro que no en una forma masiva. Somos muy consumidores de todo que viene del maíz, nuestros envueltos de añejo, envueltos de mote, acá hay unas tortillas que se hacen en forma de volcán que son alusivas de nuestro Volcán Puracé, la carantanta es una emblemática en nuestra ciudad que es cuando se hace la masa del maíz del añejo que al cocinar está en el caldero inmenso en la paila, cuando se saca esa masa se deja unos minutos se deja y se saca como una especie de masa crocante sale lista y se fríe para hacer un chicharon vegetal.	Gastronomía	Envueltos	Los envueltos menos consumidos son las hallacas, chigüil, el timbulo y sudados de mariscos, esto se da por la poca demanda de consumo a diferencia de los envueltos más conocidos y con mayor demanda.
E.5	Creo que varios envueltos ya no son tan consumidos porque ya no sea se los elabora mucho porque no son tan apetecidos y muy poco conocidos por las personas, por ejemplo, el chigüil, los timbulos, las hallacas, algunos sudados de mariscos. Esto tal vez se da porque ya la gente no conoce, porque se ha ido por los envueltos tradicionales como la tonga, los sudados de gallina, humitas, tamales, quimbolitos entre todos que son más conocidos y tienen mayor demanda.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 7: ¿Qué especias y condimentos tradicionales recomienda usar para elaborar envueltos? ¿Y cuáles no?

Tabla 10

Especias y condimentos tradicionales para elaborar envueltos

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.2	El comino para nosotros es esencial dentro de las preparaciones tradicionales, así como los refritos de cebolla blanca, ajo, comino, tomillo, orégano, nuestro cimarrón que es un cilantro diferente porque aporta mucho sabor en nuestras comidas, en las sopas usamos tomillo, orégano, cimarrón y perejil hacemos un moño con estas hierbas y tenemos un sabor exquisito.	Gastronomía	Envueltos	Las especias y condimentos recomendados son las hierbas como culantro y perejil, algunas verduras, comino, ajo, achiote, cebolla larga, entre otros, porque aportan sabores y aromas deliciosos que destacan en la preparación de los envueltos.
E.5	Imagínate, poner el achiote para dar ese colorcito vivo y un gustito suave. Además, el comino anda por ahí, dándole ese toquecito aromático y haciéndole un cha-cha de sabor a la carne. Y no falta el ajito, para ponerle ese picantito lindo y característico que nos brinda un aroma y sabor inigualable dentro de los refritos. Además, se usar el perejil, culantro, la cebolla larga, la paiteña, sal, pimienta, comino, en el caso de elaborar envueltos salados. Y ponte al realizar envueltos dulces es indispensable el uso de la vainilla que sea mejor obtenerla en su vaina porque aporta más sabor, la canela, clavo de olor, son ingredientes que nunca deberían faltar al elaborar los envueltos.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 8: ¿Cuáles son los errores más comunes al preparar un envuelto?

Tabla 11

Errores comunes al elaborar los envueltos

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.2	Los errores más comunes es la consistencia de las preparaciones, debe quedar en su punto exacto de condimento, de textura para que el producto sea bien elaborado.	Gastronomía	Envueltos	Los errores más comunes son la consistencia de las masas, no usar las hojas adecuadas y no lavar las hojas.
E.5	El mayor error que se comete es no tener la cantidad adecuada de ingredientes secos como las harinas y de ingredientes húmedos como la leche, mantequilla y esto nos afecta en la consistencia de la masa haciendo que bien salga aguada o espesa. Otro de los errores es la cantidad de relleno que ponemos en la hoja porque al momento de cocinar se puede desbordar, o romper la hoja y así perdemos la textura adecuada del envuelto. Es importante lavar bien las hojitas de bijao, maíz o chigüil	Gastronomía	Envueltos	

Guion para Chefs Ecuatorianos

Pregunta 1: ¿Cómo se pueden innovar las recetas tradicionales de los envueltos, respetando las raíces culturales y las técnicas?

Tabla 12

Innovación de recetas tradicionales de envueltos

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.1	Personalmente creo que las recetas de los envueltos no deben ser cambiadas, si hablábamos de innovar debemos crear nuevas recetas de los envueltos ya existentes para aumentar algún aroma distinto, pero siempre respetando las técnicas y formas de cocción que tiene cada una.	Gastronomía	Innovación	Los envueltos tradicionales no deben innovarse porque afectaría a las recetas y conocimientos ancestrales.
E.3	Para innovar en estas recetas podemos realizar las cocciones en modos diferentes como el vapor seco y no vapor húmedo como usualmente se realiza en las tamaleras, vapor seco como en horno o cerca de brasas, pero se debe respetar las recetas tradicionales de los envueltos.	Gastronomía	Innovación	
E.4	A ver la innovación desde mi punto de vista, yo creo que la innovación tiene que partir del conocimiento y de la investigación, pero más allá de eso creo firmemente que las recetas ancestrales no pueden ser tocadas, ni las recetas tradicionales de un país implica sabiduría, conocimiento, tradición que ha ido de generación en generación y eso lo debemos conservar.	Gastronomía	Innovación	

Pregunta 2: ¿Cómo se podría adaptar la receta de la masa de quimbolito para crear envueltos sin gluten?

Tabla 13

Adaptación de la masa de quimbolito sin gluten

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.1	Ahí está difícil porque si hay que tomar en cuenta que el quimbolito contiene dos tipos de harina la de trigo y de maíz por ende tiene gluten. Si por algún motivo se cambiaria un ingrediente ya no podríamos decir que es un quimbolito sino darle otro nombre porque no contiene los ingredientes que tiene un quimbolito tradicional.	Gastronomía	Envueltos	El quimbolito se realiza con harina de maíz y trigo, por ende, si se quiere evitar el gluten supone dañar la receta tradicional. El uso de otras harinas impulsaría la creación de otro tipo de envuelto, pero dejaría de ser un quimbolito.
E.3	El quimbolito se realiza a partir de una masa de harina de trigo la cual contiene gluten, para nosotros cambiar esto podríamos cambiar la base por harina como el amaranto, arroz, harina de papa, o harina de frejol por no contener gluten, dan sabores más exóticos y tienen funciones similares al trigo.	Gastronomía	Envueltos	
E.4	Hijolete, el tema del gluten es un tema y, ah, ahí es lo que voy, te acuerdas lo que te dije de la innovación ósea no transgredir, el ingrediente básico del quimbolito es mitad harina de maíz y mitad harina de trigo, ahora bien, lo que le da fortaleza a una masa es el gluten, al rato que cambio de ingrediente, ósea que busco un ingrediente que no tenga gluten, entonces cambio la receta, así que si cambiamos se puede llamar cualquier cosa, pero menos quimbolito.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 3: ¿Cómo se puede hacer para que los envueltos ecuatorianos sean más accesibles e incluyentes para todos los gustos y necesidades dietéticas?

Tabla 14

Envueltos para diversas necesidades dietéticas

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.1	Mira de alguna manera se podría aplicar la alta cocina haciendo esponjas con algunos envueltos como por ejemplo el quimbolito, podríamos hacer una masa que vaya al sifón y hacemos una esponja y la podríamos envolver, pero igual estaríamos cambiando la técnica tradicional. Para innovar por ejemplo hacer quimbolito de chocolate con cacao y es una de las variaciones que existen.	Gastronomía	Envueltos	Los envueltos tradicionales son muy apetecidos y consumidos y el adaptar para las distintas necesidades dietéticas se lo haría, pero llevarían otro nombre por el cambio que existe en la receta tradicional.
E.3	Debemos partir de un enfoque nutricional, saber los valores nutricionales de los quimbolitos para incluir en las dietas, pero nosotros al momento de cambiar las harinas, el azúcar, el uso de grasas animales o grasas vegetales; cambiar la leche por leches vegetales para cubrir las necesidades de personas con intolerancia a la lactosa. Estaríamos irrespetando las recetas tradicionales de los envueltos.	Gastronomía	Envueltos	
E.4	Los envueltos ecuatorianos tienen mucha demanda son muy apetecibles y son muy consumidos. Si te la ponen la humita en un restaurante 50 Best el envuelto más bonito, más chiquito que se yo, pero sin tocarla sin agregarla ningún falso caviar, te juro que está lista para comer. Una humita no la grandota que estamos acostumbrados a comer, pero el mismo quimbolito que mencionábamos, estos envueltos tradicionales pudieran estar presente en cualquier restaurante de talla gourmet o de mantel blanco.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 4: ¿Cómo se puede incorporar la innovación en la elaboración de los envueltos ecuatorianos para destacar su sabor y presentación?

Tabla 15

Innovación de sabor y presentación para envueltos ecuatorianos

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.1	La presentación de cada uno de los envueltos es digna de ser destacado en cualquier restaurante de alta categoría o gourmet, por ejemplo, la tonga es un envuelto que al momento de abrir es estético y fácil de abrir para degustar su contenido. El sabor depende los ingredientes y hasta del tipo de hoja que usamos para envolver es imprescindible porque el doblez que tiene cada envuelto es fundamental para la textura.	Envueltos	Innovación	Los envueltos ecuatorianos están listos para ser presentados y deleitados así tal cual, claro está que en restaurantes gourmet el único cambio en su presentación sería el tamaño que no sean tan grandes para que sea más atractivo y no sea tan contundente.
E.3	Para nosotros destacar su sabor necesitamos acentuar bien los sabores que es lo que se hace, por ejemplo, ahora ya no solo se hace los quimbolitos solo de vainilla o de anís, sino que también de chocolate y esto lo hace tener un plus. En presentación tenemos una pequeña duda pues como hacemos un envuelto sin hacer un envuelto porque necesitamos las hojas de achira, maíz, plátano para realizar porque si no envolvemos entre hojas dejaría de ser un envuelto y tendríamos una masa esponjosa y nada más.	Envueltos	Innovación	
E.4	Cualquier cocinero que amé el Ecuador y su gastronomía va a decirte lo mismo que te mencioné, no hay porque topas las recetas de los envueltos solo tenemos que estilizar la presentación de los envueltos esto en reducir el tamaño que usualmente consumimos, una buena presentación en las hojas que están envueltas y que sean las adecuadas porque las hojas influyen en el sabor y aroma porque de por sí ya son alimentos que están perfectos y listos para ser consumidos.	Envueltos	Innovación	

Pregunta 5: ¿Cuáles son las características que hacen atractivos a los envueltos ecuatorianos para los consumidores?

Tabla 16

Características atractivas de los envueltos

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.1	Las características que más destacan en los envueltos es su textura, aroma y el tipo de hoja que se utiliza, porque te digo que la textura es por la variedad de envueltos ecuatorianos que tenemos y unos son diferentes a otros unos más esponjosos, suaves, otros más tersos.	Gastronomía	Envueltos	Las características organolépticas son el atractivo de los envueltos por su sabor, olor, textura y color que poseen lo esencial para ser consumidos.
E.3	Su envoltura en hoja, así como sus características organolépticas como el olor, el olor de los envueltos llama la atención de la gente y esto hace que sean apetecidos, por ejemplo, al sentir el olor a humitas o tamales, hace que genere la salivación y por ende lleva a las personas comprar los envueltos por el deseo. Una característica importante es que es un alimento que la gente considera sostenible y sustentable porque la gente no quiere tener desechos plásticos y las hojas usadas en los envueltos pueden ser usadas en compostas.	Gastronomía	Envueltos	
E.4	Haber son las cinco condiciones organolépticas que tienen los envueltos ecuatorianos son perfectas para atraer a cualquier persona desde el sonido de la hoja al desenvolverla, desde el aroma que desprende la hoja al abrir y percibir todos los aromas encapsulados en la cocción, desde oler, desde probar, desde ver las texturas y los colores, probar o degustarlo e ingerirlo. Yo creo que el envuelto ecuatoriano en todos sus ámbitos, en todas sus dimensiones, en todas sus secciones y todas sus variaciones hablese desde los envueltos ahumados, envueltos asados, envueltos a vapor, envueltos a las brasas y hasta los envueltos horneados tienen todas las características para estar dentro de un restaurante gourmet.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 6: ¿Cuáles son las oportunidades de negocio en la innovación de los envueltos ecuatorianos para los chefs y emprendedores gastronómicos?

Tabla 17

Rentabilidad de negocio con envueltos ecuatorianos

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.1	Mira la verdad siento que, si hay negocio en la venta de envueltos porque los ecuatorianos son arraigados a sus raíces, aquí en Quito donde estoy trabajando he visto varios lugares por el centro que tienen negocios de humitas, tamales y quimbolitos que les va muy bien que hay locales en los cuales la gente hace fila para poder adquirir los envueltos.	Gastronomía	Envueltos	Las oportunidades de negocio con los envueltos son amplias y da excelentes ganancias, sabiendo conocer el mercado, respetando las recetas tradicionales y aplicando la industrialización para potenciar la producción.
E.3	Como oportunidad de negocio nosotros tenemos que ver la innovación, cambiando ciertos sabores, colores como la harina de maíz morado que es algo que llamaría la atención a las personas, el usar la harina de amaranto porque es otro alimento que fue consumido por nuestros ancestros por el masivo consumo de harina de trigo. Siendo importante respetar las tradiciones por el uso de las hojas y las masas deben tener sabores equilibrados.	Gastronomía	Envueltos	
E.4	Mi mamá era lojana y como buena lojana nos llevaba a la Casa de la humita y tamal lojano. Íbamos a comprar las humitas, los quimbolitos y los tamales en las Casas tenían un cuchito de 5x5 m, hacíamos fila para comprar y había a veces que comer en el carro porque no había donde sentarse, hoy por hoy vas a la Casa de la humita y tamal lojana y es una casa de tres pisos de cafetería este es el claro ejemplo. Tuve la oportunidad de conocer la fábrica o donde ellos elaboran los envueltos y como la industrializaron y como venden 8.000 humitas diarias; la ponen en tolvas que las mecanizaron, tienen unos grifos donde baja la mezcla, es una locura eso es el claro ejemplo de cómo una humita pudo hacer millonaria a una familia.	Gastronomía	Envueltos	

Pregunta 7: ¿Cree que es fundamental la creación de un manual de técnicas para elaborar los envueltos ecuatorianos?

Tabla 18

Importancia de manual de técnicas

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.1	De ley es fundamental tener un manual de técnicas para elaborar los envueltos ecuatorianos y primordial para que las nuevas generaciones tengan los conocimientos y los pongan en práctica, siendo detallados en los aspectos de pesos en ingredientes, los tipos de cocción y la forma en que se envuelve las distintas masas o contenidos de los envueltos para que estos saberes perduren y no sean olvidados, pero claro esto de forma didáctica para que sea entendible para cualquier persona.	Envueltos	Manual de técnicas	Es importante crear un manual de técnicas tradicionales sobre los envueltos ecuatorianos para no perder los saberes empíricos que tienen las cocineras tradicionales para preservar el patrimonio gastronómico.
E.3	Si es esencial tener un manual, porque muchas personas, aunque tengan la receta no les sale la masa, por el eso aparte de regirte a los ingredientes o dobleces, hay que enfocarse en la forma que se realiza la masa, como no usar la batidora sino las mano, eliminar el uso del polvo de hornear y sean más aireados de forma natural. Además, las nuevas generaciones le han perdido la importancia de elaborar los envueltos y podría llegar a perderse dichas recetas.	Envueltos	Manual de técnicas	
E.4	Para la nueva generación de cocineros ecuatorianos es fundamental un manual de técnicas para hacer los envueltos, porque para todos esos jóvenes que recién están empezando a estudiar o están metidos en cocina creería que es necesario porque deben saber cómo realizarlo que tipo de hojas deben utilizar para envuelto y no perder estas técnicas milenarias.	Envueltos	Manual de técnicas	

Pregunta 8: ¿Cuáles son las técnicas tradicionales y los pasos clave necesarios para elaborar una variedad de envueltos ecuatorianos, y cómo se pueden representar de manera visual en un manual gráfico para facilitar su comprensión y práctica?

Tabla 19

Técnicas tradicionales y visualización

Código	Respuestas	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E.1	La hoja adecuada para el envuelto que vamos a realizar porque digamos que no tienes una hoja específica para hacer n envuelto esto puede cambiar en su sabor y aroma. Por otro lado, la textura de la masa porque sin estos dos puntos no obtendremos un envuelto perfecto. El manual es tener fotos de un paso a paso de como elaborar las masas, de cómo poner dicha mezcla en las hojas, indicar la forma que se debe envolver	Envueltos	Técnicas Tradicionales	Los elementos fundamentales al elaborar los envueltos son el tipo hoja que aporta un aroma y sabor único e ingredientes frescos.
E.3	Las técnicas tradicionales, así como los ingredientes tradicionales como la harina de maíz, aireando con el uso de la mano para incorporar o mezclar la masa, realizar los dobleces correctamente para evitar que los envueltos se desborden de las hojas en las cuales han sido envueltas. Sería importante que tanto para la realizar la masa se haga fotos del procedimiento, así mismo fotos del paso a poso de los dobleces que se realizan con cada uno de los envueltos especificando las indicaciones exactas para mayor comprensión del lector.	Envueltos	Técnicas Tradicionales	
E.4	Bueno hay varias, pero podríamos empezar por el tipo de hoja importantísimo de cada envuelto se hace con diferente tipo de hoja, el aroma que le aporta la hoja es clave en un envuelto porque define el aroma del envuelto. Lo que deberías hacer en caso de cada envuelto es un trabajazo, porque como me dices que son doce envueltos tienes que poner 72 fotografías que debes tener por lo menos.	Envueltos	Técnicas Tradicionales	