



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
ESCUELA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONÓMICAS**

**REVALORIZACIÓN DE LA COCINA TRADICIONAL DEL GEOPARQUE
IMBABURA – CASO DE ESTUDIO PARROQUIA SAN PABLO DEL LAGO**

ANDERSON RICARDO ANTAMBA ANTAMBA

TUTOR: SILVIA PATRICIA SALTOS GORDILLO

IBARRA – ECUADOR

AGOSTO, 2025

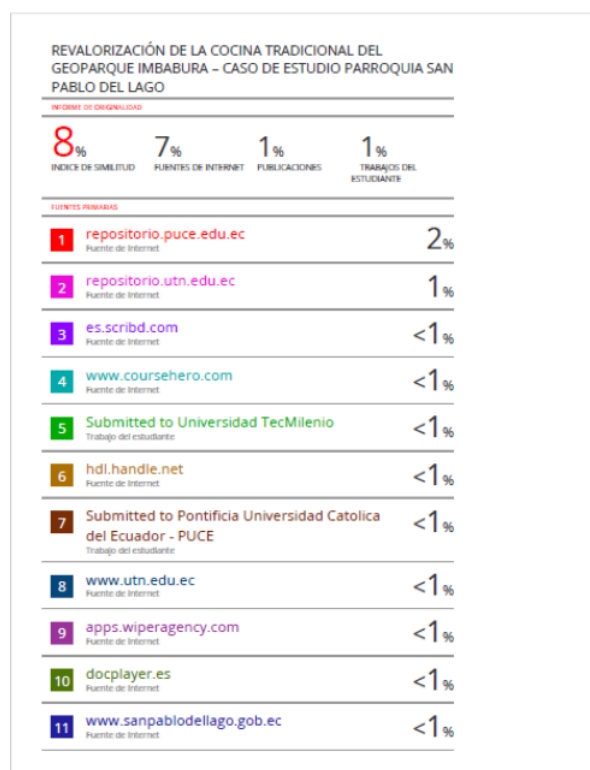
Ibarra, 9 de mayo del 2025

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de titulación: **Revalorización de la cocina tradicional del Geoparque Imbabura – caso de estudio parroquia San Pablo del Lago**, presentado por el Estudiante Anderson Ricardo Antamba Antamba con cédula de ciudadanía N° 1004676100, para obtener el Título de Licenciatura en Administración de Empresas Gastronómicas.

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

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



(f): _____
Mgs. Silvia Patricia saltos Gordillo
TUTOR DE TRABAJO
C.C.: 1002683017

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

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

(f):

Mgs. Silvia Patricia saltos Gordillo

C.C.: 1002683017

(f):

PhD. Sonia Lorena Arellano Guerrón

C.C.: 1001579802

(f):

Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera

C.C.: 0923906747

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

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

Ibarra, 26 de agosto del 2025

(f): _____

Ricardo Antamba

C.C.: 1004676100

AUTORÍA

Yo, Anderson Ricardo Antamba Antamba de la cedula de ciudadanía N° 1004676100, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor Anderson Ricardo Antamba Antamba, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):

Ricardo Antamba

C.C.: 1004676100

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Dedicatoria

Este trabajo lo dedico con todo mi amor a mis padres, quienes han sido mi inspiración y fortaleza en cada paso de mi vida. A ustedes, que me enseñaron a valorar nuestras raíces, a luchar con esfuerzo y a creer en mis sueños, les entrego este logro que también es suyo. Dedico estas páginas a mi familia entera, que con paciencia y cariño me acompañó en los momentos de cansancio y celebró conmigo cada pequeño avance.

Agradecimiento

Agradezco primero a Dios, por regalarme la vida, la fortaleza y la esperanza que me guiaron en este camino. A mis padres, por ser mi sostén inquebrantable y creer en mí incluso cuando yo dudaba. A mi familia, por sus palabras de aliento y su apoyo incondicional, que fueron el motor de mi perseverancia. A mis amigos y compañeros, que con su compañía hicieron de este proceso una experiencia más ligera y significativa. A mis maestros, por su paciencia, su guía constante y por inspirarme a crecer. Y, con profundo respeto, agradezco a la comunidad de San Pablo del Lago, que abrió las puertas de su historia y tradición, permitiendo que este trabajo tenga vida y motive a las futuras generaciones a continuar con la investigación para la conservación de su riqueza gastronómica y cultural.

ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	XI
2. ABSTRACT.....	XII
3. INTRODUCCIÓN	1
4. ESTADO DEL ARTE.....	3
4.1 Estudios internacionales	3
4.2 ESTUDIOS NACIONALES.....	5
4.3 Estudios locales en Imbabura	6
5. MATERIALES Y MÉTODOS	9
5.1 Métodos	9
5.2 Técnicas	10
5.3 Instrumentos.....	10
5.4 Cálculo de la muestra.....	11
5.5 Procedimiento	11
5.5.1 Fase 1. Diseño de instrumentos	11
5.5.2 Fase 2. Recolección de datos	11
5.5.3 Fase 3. Tratamientos de datos.....	12
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	14
6.1.1 Resultado de las entrevistas	14
6.1.2 Guion de la entrevista a personas de tercera edad	15
6.1.3 Guion de entrevista a expertos o comunidad	15
6.1.4 Datos de entrevistadas	16
6.1.5 Transcripción de la información recopilada de la entrevista de las personas adultas.	17
6.1.6 Transcripción de la información recopilada de la entrevista a personas expertas o comunidad.....	27
6.1.7 Categorización de las entrevistas a personas de la tercera edad	31
6.1.7.1 Inventario del patrimonio alimentario de la parroquia San Pablo del Lago	36
6.1.7.2 Técnicas tradicionales de cocción.....	77
6.1.7.3 Interés de las nuevas generaciones en el aprendizaje de cocina tradicional	80
6.1.8 Categorización de datos de entrevistas a expertos.....	82
6.1.9 Resumen general de las entrevistas	83

6.2 Discusión	84
6.3 Propuesta.....	86
6.3.1 Macro localización.....	87
6.3.2 Micro localización	87
6.3.3.1 Catálogo: Patrimonio culinario de la Parroquia San Pablo del Lago	89
6.3.3.2 Contenido del catálogo:	89
6.3.3.2.1 PORTADA.....	89
6.3.3.2.2 PRESENTACIÓN	90
6.3.3.2.3 ÍNDICE.....	91
6.3.3.2.4 RECETAS.....	92
6.3.3.2.5 TÉCNICAS DE COCCION.....	134
6.3.3.2.6 UTENSILIOS TRADICIONALES	135
6.3.3.2.7 GLOSARIO	136
6.3.3.2.8 CONTRA PORTADA	138
7. CONCLUSIONES	139
8. RECOMENDACIONES.....	140
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	141

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz metodológica.....	13
Tabla 2 Información General de las Personas Entrevistadas	16
Tabla 3 Platos tradicionales que recuerdan de su infancia	31
Tabla 4 Listado de ingredientes más comunes de la Parroquia San Pablo del Lago.....	33
Tabla 5 Platos más representativos de San pablo del lagoListado de ingredientes más comunes de la Parroquia San Pablo del Lago.....	34
Tabla 6 Utensilios empleados en la cocina tradicional de la parroquia San Pablo del Lago.	80

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Recetario de Preparaciones Tradicionales.....	37
Figura 2 Receta de colada de maíz	92
Figura 3 Receta colada de maíz con cuy y mote.....	93
Figura 4 Receta de colada maíz con cuy y huevo.....	94
Figura 5 Receta de colada de maíz con cuy.....	95
Figura 6 Receta de colada de maíz con fritada	96
Figura 7 Receta de colada de kau (choclo)	97
Figura 8 Receta de locro de cuy.....	98
Figura 9 Receta de sambo loco.....	99
Figura 10 Receta de sopa de quinua	101
Figura 11 Receta de arroz de cebada	102
Figura 12 Receta de sopa de trigo pelado	103
Figura 13 Receta de caldo de gallina de campo.....	104
Figura 14 Receta de caldo de patas.....	105
Figura 15 Receta de caldo de huevo con paico.....	106
Figura 16 Receta de papas con berro	107
Figura 17 Receta de bledo con papas.....	108
Figura 18 Receta de chifi mote con hierba buena.....	109
Figura 19 Receta de choclo con queso.....	110
Figura 20 Receta de choclo mote.....	111
Figura 21 Receta de habas con mellocos	112

Figura 22 Receta de fréjol con tostado en tiesto	113
Figura 23 Receta de habas calpo con pepa de sambo	114
Figura 24 Receta de papas con pepa de sambo.....	115
Figura 25 Receta de col con papas y pepa de sambo.....	116
Figura 26 Receta de fritada con papas y tostado con ají en piedra.....	117
Figura 27 Receta con pata de ganado	118
Figura 28 Receta de hornado con mote y papas	119
Figura 29 Receta de fritada con mote pelado y tostado en tiesto	120
Figura 30 Receta de cuy asado con papas en salsa de pepa de sambo	121
Figura 31 Receta de carne seca.....	122
Figura 32 Receta de carne de chanco ahumado	123
Figura 33 Receta de la colada morada	124
Figura 34 Receta de morocho con leche	125
Figura 35 Receta de sambo de leche.....	126
Figura 36 Receta de zapallo con leche.....	127
Figura 37 Receta de champús	128
Figura 38 Receta de humitas.....	129
Figura 39 Receta de quimbolito.....	130
Figura 40 Receta de tamales	131
Figura 41 Receta de tortilla de tiesto	132
Figura 42 Receta de chicha de jora	133

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

La investigación sobre la revalorización de la cocina tradicional en la parroquia San Pablo del Lago, dentro del Geoparque Imbabura, tiene como objetivo analizar y promover la conservación de las prácticas culinarias autóctonas como parte esencial de la identidad cultural local. La metodología empleada fue cualitativa, con 16 entrevistas a mujeres adultas mayores, tanto indígenas como mestizas, quienes compartieron sus conocimientos sobre los platos tradicionales, técnicas de preparación y los utensilios utilizados. Además, se realizó una observación directa de las prácticas culinarias en la comunidad, complementada con un análisis de la documentación existente sobre el tema. Además de ello, se aplicó el método etnográfico. Los resultados revelaron que los platos más representativos de la parroquia incluyen la colada de maíz, el cuy asado y la fritada, destacando el uso de ingredientes autóctonos como la quinua, el sambo y la chuchuca. Las técnicas tradicionales, como el uso del tiesto, la cocción en la tulpa y el ahumado, siguen siendo valoradas, aunque se evidenció una creciente preferencia por métodos modernos debido a la influencia de la vida actual. Las conclusiones señalan la necesidad de fortalecer la transmisión intergeneracional de estos saberes, mediante la promoción de talleres, ferias gastronómicas y la creación de recetarios que documenten estas prácticas culinarias, como parte de un esfuerzo conjunto entre las autoridades locales, la academia y la comunidad. La cocina tradicional de San Pablo del Lago, además de ser un recurso cultural, tiene un gran potencial como atractivo turístico, lo que requiere un enfoque integral para su preservación.

Palabras clave: Gastronomía, identidad culinaria, cocina tradicional, técnicas de cocción, utensilios tradicionales

2. ABSTRACT

The research on the revitalization of traditional cuisine in San Pablo del Lago, within the Imbabura Geopark, aims to analyze and promote the preservation of indigenous culinary practices as an essential part of the local cultural identity. The methodology used was qualitative, with 16 interviews conducted with elderly women, both indigenous and mestizo, who shared their knowledge about traditional dishes, preparation techniques, and the utensils used. Additionally, direct observation of culinary practices in the community was carried out, complemented by an analysis of existing documentation on the subject, along with the application of the ethnographic method. The results revealed that the most representative dishes of the parish include *colada de maíz*, roasted guinea pig, and *fritada*, highlighting the use of native ingredients such as quinoa, *sambo*, and *chuchuca*. Traditional techniques, such as using the *tiesto*, cooking on the *tulpa*, and smoking, are still valued, though a growing preference for modern methods was observed due to current lifestyle influences. The conclusions point to the need to strengthen the intergenerational transmission of this knowledge through the promotion of workshops, food fairs, and the creation of recipe books documenting these culinary practices, as part of a joint effort between local authorities, academia, and the community. The traditional cuisine of San Pablo del Lago, besides being a cultural resource, has great potential as a tourist attraction, requiring an integrated approach for its preservation.

Keywords: Gastronomy, culinary identity, traditional cuisine, cooking techniques, traditional utensils

3. INTRODUCCIÓN

En la parroquia San Pablo del Lago, la cocina tradicional enfrenta un proceso de debilitamiento debido al abandono de técnicas como el ahumado o la cocción en tiesto, el desuso de productos autóctonos y la preferencia por alimentos industrializados. Esta pérdida no solo amenaza la transmisión intergeneracional de saberes ancestrales, sino que también reduce la biodiversidad agrícola local y limita el potencial turístico y económico de la parroquia, que podría beneficiarse de la gastronomía como recurso cultural y atractivo sostenible.

La motivación para abordar esta investigación nace de una profunda preocupación por el desinterés creciente de las nuevas generaciones hacia la cocina tradicional, lo que está derivando en el olvido de técnicas como el ahumado, el uso del tiesto o la cocción en leña. A través de entrevistas realizadas a mujeres mayores consideradas portadoras del conocimiento culinario se consta que muchas recetas tradicionales ya no se practican y que los jóvenes prefieren alimentos rápidos y ajenos a su cultura. Esta desconexión plantea un desafío urgente para preservar los saberes y sabores que forman parte esencial de la identidad local.

La problemática se concreta en la pérdida progresiva y sistemática de las prácticas culinarias tradicionales en San Pablo del Lago, que ha desencadenado la desvalorización de su gastronomía, la pérdida de memoria colectiva y el debilitamiento del sentido de pertenencia cultural. Esta situación afecta directamente el potencial turístico y económico de la parroquia, ya que impide que estas expresiones sean aprovechadas como recursos sostenibles en iniciativas de turismo comunitario y cultural. Frente a esta realidad, surge la pregunta de investigación: investigación ¿Qué impacto tiene un catálogo que documente las prácticas culinarias ancestrales de la parroquia San Pablo del Lago en la revalorización de la cocina tradicional del Geoparque Imbabura?

Esta interrogante orienta el estudio hacia una solución práctica que integre el conocimiento local con estrategias de conservación y promoción cultural.

El objetivo general de esta investigación es: Revalorizar la cocina tradicional del Geoparque Imbabura, tomando como caso de estudio la parroquia San Pablo del Lago, mediante el desarrollo de un catálogo que documente sus prácticas culinarias ancestrales. Para alcanzar este objetivo, se plantearon tres objetivos específicos que son: 1. Realizar una búsqueda

bibliográfica sobre la historia, evolución y características de la cocina tradicional de la parroquia San Pablo del Lago. 2. Desarrollar un trabajo de campo mediante entrevistas a cocineras tradicionales de la parroquia, con el fin de documentar técnicas, ingredientes y recetas autóctonas. 3. Elaborar un catálogo con los hallazgos de la investigación, que incluya descripciones de las recetas, los ingredientes tradicionales y técnicas de cocción asociadas a la cocina tradicional de San Pablo.

La metodología utilizada fue cualitativa, basada en entrevistas a profundidad a mujeres adultas mayores tanto indígenas como mestizas, observación no participante y un análisis documental. Las entrevistas permitieron recopilar información sobre los platos tradicionales, utensilios y técnicas de cocción, mientras que la observación facilitó el registro de prácticas culinarias en su contexto natural.

Los resultados revelaron la existencia de una gran variedad de preparaciones tradicionales como la colada de maíz con cuy, la sopa de quinua o el champús, que utilizan ingredientes autóctonos y técnicas ancestrales. Sin embargo, también se identificaron riesgos significativos, como la falta de interés juvenil y la influencia de la cocina industrializada. Se propone la elaboración de un catálogo de recetas y técnicas tradicionales como herramienta de información al público de sus preparaciones. La discusión de los hallazgos sugiere que el rescate de la cocina tradicional no solo preserva la memoria cultural, sino que también puede integrarse en estrategias de desarrollo sostenible a través del turismo gastronómico. Esto requiere la articulación entre comunidad, autoridades locales, para implementar talleres, ferias, rutas gastronómicas y otros mecanismos de difusión del patrimonio alimentario.

Una futura línea de investigación podría centrarse en evaluar el impacto concreto del turismo gastronómico en la economía familiar y comunitaria de San Pablo del Lago, así como en el empoderamiento de las mujeres como guardianas de la tradición culinaria. Esto permitiría avanzar hacia modelos de desarrollo que integren la identidad, cultura y sostenibilidad.

La tesis está organizada en cuatro apartados. El primer apartado aborda el estado del arte, contextualizando la importancia de la cocina tradicional en Ecuador. El segundo apartado detalla los materiales y métodos utilizados en la investigación. El tercer apartado presenta los resultados obtenidos y su discusión, incluyendo la propuesta de revalorización de la cocina tradicional. El último apartado ofrece las conclusiones y recomendaciones basadas en los hallazgos del estudio.

4. ESTADO DEL ARTE

4.1 Estudios internacionales

Guadarrama et al. (2021) ofrecen un análisis profundo de las políticas públicas diseñadas para preservar y promover las cocinas tradicionales en América Latina, destacando el papel crucial que juega la gastronomía en la preservación de la identidad cultural y en la dinamización de las economías locales. Los autores subrayan la necesidad de considerar la gastronomía autóctona no solo como un aspecto cultural, sino también como un recurso estratégico para el desarrollo turístico, capaz de atraer a visitantes interesados en experiencias auténticas y enriquecedoras. Señalan que "la protección y promoción de las cocinas iberoamericanas es esencial para mantener la identidad cultural de cada nación" (p. 32), lo cual refleja la importancia de salvaguardar no solo las recetas y los ingredientes tradicionales, sino también los conocimientos y técnicas culinarias que se han transmitido de generación en generación.

Se evidencia así, la necesidad de implementar políticas integradas que involucren a los actores locales, como comunidades rurales, chefs, gestores culturales, para asegurar que el patrimonio culinario se mantenga vivo y relevante. Además, el libro discute cómo estas políticas pueden contribuir a la valorización de los productos locales, promover la soberanía alimentaria y fortalecer la conexión entre el turismo y la cultura, creando un modelo de desarrollo que respeta y celebra las raíces culturales de cada región de Iberoamérica.

Moreno Mancilla (2021) aborda el rescate y apropiación de la elaboración de alimentos típicos en la zona norte de Cauca, Colombia, un proceso que busca no solo preservar las recetas tradicionales, sino también fomentar el orgullo cultural y la cohesión social entre los habitantes. El estudio enfatiza la relevancia de la cocina tradicional como un vehículo para transmitir valores, historias y conocimientos ancestrales, lo cual contribuye a la construcción de una identidad colectiva sólida. Según el autor, "el rescate de las recetas tradicionales permite fortalecer el vínculo entre la comunidad y sus raíces culturales" (p. 19). Este proceso de recuperación no solo ayuda a preservar el legado culinario, sino que también promueve la generación de oportunidades económicas al integrar estos productos en la oferta turística y en mercados locales.

En México, Camacho (2023) analiza el rescate de la cocina tradicional a través de prácticas artísticas en el artículo “La Cocina como un espacio de resistencia y magia”, donde explora cómo la cocina tradicional mexicana, a través del arte, puede mantenerse vigente en un contexto globalizado. La autora destaca que "el arte se convierte en un medio para preservar y difundir el valor de la cocina tradicional frente a la globalización" (Camacho, 2023, p. 44). Resaltando que expresiones artísticas como la pintura, la escultura y la literatura pueden revitalizar recetas antiguas y técnicas culinarias. Además, Camacho argumenta que estas prácticas artísticas no solo sirven para conservar el conocimiento gastronómico, sino que también promueven una reflexión crítica sobre la identidad cultural y la resistencia ante la homogeneización de las costumbres alimentarias. Este estudio subraya la relevancia de la creatividad en la conservación del patrimonio culinario, ya que permite conectar las tradiciones locales con nuevos públicos, generando interés y aprecio por la riqueza de la gastronomía tradicional.

Buitrago y Quintero (2020) investigan el rescate de dulces tradicionales de Charalá-Santander, en Colombia, como una estrategia integral para preservar el patrimonio gastronómico y revitalizar la cultura local. Los autores destacan que la elaboración de dulces tradicionales no solo representa una herencia culinaria, sino también un elemento esencial de la identidad colectiva de la comunidad. Según ellos, "la recuperación de estas recetas es fundamental para mantener la identidad cultural de la región y fomentar el turismo gastronómico" (p. 22). Este proceso de rescate implica la documentación de las técnicas tradicionales, la transmisión de conocimientos entre generaciones, y la adaptación de recetas a las nuevas demandas del mercado sin perder su esencia.

En Perú, Piñar-Alvarez et al. (2022) investigan cómo la gastronomía tradicional puede ser un motor para el desarrollo del turismo sostenible, destacando la conexión entre los ingredientes autóctonos y la conservación de la biodiversidad. Los granos andinos, como la quinua, la *kiwicha* y la *cañihua*, no solo son fundamentales en la dieta ancestral, sino que también representan un patrimonio biocultural que vincula las prácticas agrícolas tradicionales con las comunidades locales. Los autores señalan que “la protección de los cultivos tradicionales es esencial para preservar no solo las recetas, sino también la biodiversidad de los ecosistemas locales” (p. 33).

4.2 Estudios nacionales

Rivera (2020) investiga el uso de ingredientes autóctonos en la cocina contemporánea de Ecuador, analizando cómo chefs y restaurantes de alta gama están incorporando productos tradicionales en sus menús. El autor señala que "la utilización de ingredientes locales en la cocina moderna no solo ayuda a conservar la biodiversidad, sino que también promueve la revalorización del patrimonio alimentario del país" (p. 41). El estudio analiza varios casos de chefs ecuatorianos que han revitalizado el uso de ingredientes como el chocho, el maíz y la yuca en sus platos, destacando cómo estas iniciativas han generado interés tanto en el ámbito local como internacional.

Altamirano et al. (2024), en su estudio sobre el rescate del patrimonio gastronómico lojano, destacan la importancia de preservar las recetas tradicionales como un recurso esencial para la cultura y el turismo de la región. Los autores enfatizan que estas prácticas culinarias no solo constituyen un elemento de la identidad cultural, sino que también representan un legado histórico que conecta a las comunidades con su pasado. Señalan que "la conservación de la cocina tradicional permite que las nuevas generaciones comprendan el valor de su historia y sus raíces" (p. 16), subrayando la necesidad de transmitir este conocimiento a las futuras generaciones para evitar que se pierda. Además, la investigación procede la recuperación de las recetas local mediante la creación de experiencias turísticas auténticas, como la organización de festivales gastronómicos y la promoción de rutas culinarias.

López Reina (2022), en su investigación sobre el rescate cultural de la gastronomía del pueblo indígena Chibuleo, resalta la importancia de la cocina tradicional no sólo como un elemento gastronómico, sino como un medio de resistencia cultural frente a la homogeneización global. El autor destaca que "la cocina tradicional es una forma de transmitir conocimientos ancestrales que fortalezcan la identidad de los pueblos" (p. 34), señalando que cada platillo lleva consigo una historia, un simbolismo y un conjunto de saberes que han sido preservados por generaciones.

Mosquera Flores (2021) estudia la cocina patrimonial en la conformación del destino turístico en Ambato, Ecuador, destacando el papel crucial de la gastronomía tradicional como un recurso para atraer turistas y fortalecer la identidad cultural de la región. La autora señala que "la gastronomía tradicional es un elemento diferenciador que puede dinamizar el turismo local" (p. 25), sugiriendo que los sabores únicos y las recetas ancestrales de la región

pueden convertirse en un atractivo turístico significativo. Este enfoque se centra en la capacidad de la cocina local para ofrecer a los visitantes una experiencia auténtica, conectándolos con las raíces culturales y el patrimonio de Ambato.

Garzón Jiménez (2024), en su estudio sobre la cocina tradicional y la motivación de visita al cantón Salcedo, destaca el papel fundamental que desempeña la gastronomía local como un atractivo para los turistas que buscan experiencias auténticas y diferenciadas. El autor menciona que "la gastronomía local es un factor clave para atraer a los turistas interesados en experiencias auténticas" (p. 41), sugiriendo que los sabores únicos y las tradiciones culinarias de la región ofrecen a los visitantes la posibilidad de conectarse de manera más profunda con la cultura y la historia del lugar. El estudio sugiere que la inclusión de la gastronomía tradicional en las estrategias turísticas ayuda a diversificar la oferta de actividades en el cantón Salcedo, permitiendo que los visitantes experimenten no solo la belleza de sus paisajes, sino también la riqueza de su herencia culinaria.

4.3 Estudios locales

Moreira et al. (2021) llevan a cabo una investigación enfocada en el rescate de la identidad cultural gastronómica de la parroquia Piartal, ubicada en la provincia de Imbabura, Ecuador. En su estudio, los autores subrayan la importancia de las prácticas culinarias tradicionales como un medio esencial para preservar la identidad cultural de la comunidad. Al respecto, destacan que "la preservación de las técnicas culinarias tradicionales es fundamental para mantener la conexión con la historia local" (p. 33), resaltando cómo estas costumbres alimentarias no solo representan formas de preparación de alimentos, sino también un vínculo directo con las raíces históricas y culturales de la región.

Vásquez (2022) aborda el rescate de la gastronomía andina en el cantón Cotacachi, explorando cómo la preservación de las recetas tradicionales se convierte en un pilar fundamental para mantener la conexión de la comunidad con sus raíces históricas y culturales. El autor destaca que las recetas tradicionales "constituyen un vínculo esencial con la historia y la identidad de la población local" (p. 31), subrayando que cada preparación culinaria refleja no solo los conocimientos ancestrales, sino también la relación de las comunidades con su entorno natural y los ciclos agrícolas.

Vásquez (2022) examina cómo los ingredientes autóctonos, como el maíz, la quinua y la papa, forman parte integral de la gastronomía de Cotacachi, y cómo su uso se mantiene vigente en las festividades y prácticas cotidianas de la población. Además, el estudio resalta que el rescate de estas recetas puede revitalizar el turismo local, atrayendo a visitantes interesados en experimentar la autenticidad de la cocina andina, lo cual a su vez impulsa la economía local. Vásquez también subraya la importancia de iniciativas comunitarias y el apoyo de instituciones locales para documentar y promover estas prácticas culinarias, asegurando que no se pierdan ante la influencia de hábitos alimenticios externos.

Salazar (2023) analiza la cocina kichwa y su impacto en el turismo comunitario en Otavalo, destacando cómo la gastronomía tradicional se ha convertido en un pilar fundamental para la dinamización de la economía local. El autor subraya que "la gastronomía tradicional es un medio para fortalecer el turismo cultural y proporcionar ingresos sostenibles a la comunidad" (p. 19), enfatizando que los platillos kichwa no solo representan una herencia cultural, sino también una oportunidad para que los visitantes experimenten de manera auténtica la riqueza de las tradiciones locales.

Salazar (2023) resaltó que, a través de la oferta de experiencias culinarias como demostraciones de preparación de alimentos tradicionales, degustaciones y la participación en festivales gastronómicos, se crea un vínculo directo entre los turistas y la comunidad, fortaleciendo el sentido de identidad y pertenencia de los habitantes. Además, la investigación muestra que la inclusión de la cocina kichwa en el turismo comunitario ha permitido a muchas familias generar ingresos adicionales, contribuyendo a la diversificación de la economía de Otavalo y fomentando la sostenibilidad de las prácticas culturales. En este contexto, la cocina kichwa se convierte en un atractivo que no solo enriquece la experiencia turística, sino que también protege y preserva los conocimientos ancestrales transmitidos de generación en generación.

Un estudio de Ramírez (2023) se centra en cómo las prácticas culinarias tradicionales de diferentes comunidades dentro del Geoparque Imbabura, incluyendo San Pablo del Lago, contribuyen a la construcción de una identidad cultural compartida. Ramírez señala que "la cocina tradicional no solo preserva la historia alimentaria, sino que también fortalece el sentido de pertenencia de las comunidades al Geoparque" (p. 33). A través de un estudio etnográfico, el autor documenta los procesos de preparación de platos como la chicha de jora

y la colada morada, enfatizando la importancia de los ingredientes autóctonos en su elaboración. Ramírez también subraya la necesidad de generar políticas de apoyo que promuevan la capacitación de los habitantes locales en técnicas de conservación de alimentos y gestión del patrimonio cultural.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología utilizada en esta investigación se fundamentó en una investigación básica y un alcance cualitativo, centrada en el contexto en la parroquia San Pablo del Lago de la ciudad de Otavalo, Ecuador. El marco geográfico abarca esta localidad ubicada en la provincia de Imbabura, considerando su entorno cultural y gastronómico como parte de estudio. En cuanto al marco temporal, la investigación se desarrolló desde el 2 de octubre de 2024 hasta enero 2025, lo que permitió analizar datos sobre la cocina tradicional y acontecimientos dentro de ese periodo específico.

5.1 Métodos

Los datos recopilados de la investigación de la Cocina Tradicional del Geoparque Imbabura, caso de estudio parroquia San Pablo del Lago, a través de las entrevistas y la observación fueron analizados utilizando los métodos inductivo-deductivo y analítico-sintético. A través del marco metodológico se identificaron los platos más representativos de la cocina tradicional de San Pablo del Lago, se documentaron las técnicas culinarias ancestrales vigentes.

Método inductivo-deductivo: El método inductivo permitió construir categorías a partir de la observación empírica de la realidad, como los ingredientes autóctonos, las técnicas de cocción o los utensilios tradicionales. A su vez, el método deductivo facilitó contrastar los hallazgos con los marcos teóricos sobre patrimonio alimentario, identidad cultural y sostenibilidad.

Método analítico-sintético: Permitted descomponer la realidad compleja de la cocina tradicional en elementos más manejables y, posteriormente, integrar esos elementos para ofrecer una visión completa de la gastronomía local. Considerando tanto los aspectos culturales como las oportunidades de desarrollo turístico, y facilitando la construcción de un marco de análisis que conectara la tradición culinaria con el bienestar y la sostenibilidad de la comunidad.

Método etnográfico: Se aplicó para comprender en profundidad la realidad cultural de la parroquia San pablo del Lago, mediante la observación de la vida cotidiana de sus habitantes y la interacción con sus prácticas gastronómicas. Esto permitió captar de manera directa la forma en que la comunidad se relaciona con su cocina tradicional.

5.2 Técnicas

Una técnica es el conjunto de procedimientos prácticos y operativos que permiten recolectar, registrar y organizar información relevante en función de los objetivos del estudio. Las técnicas constituyen herramientas aplicadas en el trabajo de campo, facilitando la interacción directa con los sujetos de estudio y el entorno investigado.

En esta investigación, las técnicas utilizadas como es la entrevista y la observación no participante permitieron acceder a los saberes ancestrales y prácticas culinarias de la parroquia San Pablo del Lago, documentando con fidelidad los conocimientos transmitidos oralmente por las portadoras de la tradición gastronómica. Estas técnicas se emplearon por su capacidad de captar en profundidad tanto los discursos como las acciones cotidianas vinculadas a la cocina tradicional, fortaleciendo así la validez y riqueza etnográfica del estudio.

Entrevista: Permitió recolectar información detallada, narrativa y experiencial de los portadores de saberes, cocineras tradicionales, adultos mayores y otros actores clave. El uso de preguntas abiertas permitió explorar percepciones, valores y memorias gastronómicas. La validez se garantizó mediante el diseño riguroso del guion, centrado en los objetivos de investigación; mientras que la fiabilidad se reforzó mediante grabación, transcripción textual y codificación de datos.

Observación no participante: Consistió en observar prácticas culinarias sin intervenir en ellas, durante eventos comunitarios y espacios familiares. Esta técnica captó comportamientos, gestos, utensilios y técnicas de preparación en su contexto real, lo cual complementó la información obtenida en las entrevistas. Se utilizó una ficha de observación para registrar sistemáticamente los datos, acompañada de notas de campo y registro fotográfico. La triangulación entre técnicas permitió validar los resultados y mejorar su confiabilidad

5.3 Instrumentos

- Guion de entrevista
- Ficha de observación
- Diario de campo
- Laptop
- Teléfono celular

5.4 Cálculo de la muestra

Universo y Muestra

Se aplicó un muestro no probabilístico por conveniencia. Se escogió a una muestra representativa, compuesta por personas de la tercera edad de la parroquia San Pablo del Lago, quienes son considerados portadores de los conocimientos sobre la cocina tradicional de la región. Este grupo fue elegido porque su experiencia y memoria histórica representan una fuente valiosa de saberes relacionados con la preparación de platillos autóctonos y la preservación de las tradiciones culinarias locales.

5.5 Procedimiento

Para la recolección, tratamiento y análisis de datos se siguieron tres fases que se detalla a continuación.

5.5.1 Fase 1. Diseño de instrumentos

En esta fase se elaboraron los instrumentos de recolección de datos, como el guion de entrevista y la ficha de observación. Se puso especial énfasis en asegurar su coherencia con los objetivos de la investigación y su adecuación al contexto cultural local. Se diseñó un guion de entrevista semiestructurada dirigido a los habitantes de la parroquia, lo cual tuvo como objetivo recolectar la mayor cantidad de información posible sobre prácticas culinarias, ingredientes, técnicas y sus utensilios.

El diseño de esta herramienta permitió profundizar las experiencias y conocimientos de las personas entrevistadas brindando datos específicos de la investigación. El diseño del guion de entrevista fue importante para asegurar la validez y confiabilidad de los datos obtenidos, enfocándose en responder las preguntas relacionadas con los objetivos. Además, un diseño adecuado ayudó a estandarizar la recopilación de datos, garantizando la coherencia de la información obtenida y facilita el análisis posterior.

5.5.2 Fase 2. Recolección de datos

El enfoque cualitativo fue esencial para captar la complejidad y la riqueza de las prácticas culinarias tradicionales, así como para entender la percepción de la comunidad sobre la revalorización de su gastronomía. Esta fase permitió abordar la investigación desde una perspectiva integral, considerando tanto las particularidades culturales de la cocina tradicional como su relevancia en el contexto más amplio del Geoparque Imbabura.

Las entrevistas semi estructuradas permitieron acceder a los conocimientos y saberes tradicionales de la comunidad, mientras que la observación no participante ofreció una mirada directa a las prácticas culinarias y su contexto. El diario de campo, por su parte, enriqueció la comprensión de la vida cultural de la parroquia, aportando detalles contextuales que complementaron la información recolectada y facilitaron un análisis más profundo y completo.

La fase de recolección de datos fue fundamental para recopilar información de la cocina tradicional. La información obtenida durante las entrevistas sirvió como base para diseñar un catálogo, donde se van a anexar las recetas y su proceso de elaboración para conservar su cultura gastronómica. La fase de recolección de datos ocupó un marco temporal que se extiende desde el mes de octubre del 2024. Así mismo, se posee las grabaciones de los testimonios de entrevistados.

5.5.3 Fase 3. Tratamientos de datos

Una vez finalizada la fase de recolección de datos, se procedió con el crucial proceso de tratamiento de la información obtenida, el cual implicó una serie de pasos meticulosos para garantizar la calidad de los datos recopilados. En primer lugar, los datos provenientes de las entrevistas fueron organizados de manera sistemática, clasificando la información de acuerdo con criterios previamente establecidos.

El tratamiento y análisis de datos fueron fundamentales para enriquecer la comprensión de la identidad gastronómica y su cultura, identificar y salvaguardar la cocina tradicional de la parroquia de San Pablo del Lago. Los hallazgos de este proceso para la recopilación de las recetas tradicionales y su cultura, además se realizó un análisis sobre las preguntas que se hicieron a las personas entrevistadas.

5.6 Matriz metodológica

Tabla 1

Matriz metodológica

Pregunta de Investigación	Objetivo General	Objetivo Específico	Sujeto de estudio	Técnicas	Instrumentos	Resultado alcanzado
¿Qué impacto tiene un catálogo que documente las prácticas culinarias ancestrales de la parroquia San Pablo del Lago en la revalorización de la cocina tradicional del Geoparque Imbabura?	Revalorizar la cocina tradicional del Geoparque Imbabura, tomando como caso de estudio la parroquia San Pablo del Lago, mediante el desarrollo de un catálogo que documente sus prácticas culinarias ancestrales.	Realizar una búsqueda bibliográfica sobre la historia, evolución y características de la cocina tradicional de la parroquia San Pablo del Lago.	Cocina tradicional	Documental	Fuentes secundarias	Número de recetas documentadas, Lista de ingredientes autóctonos, Descripción de métodos de preparación.
		Desarrollar un trabajo de campo mediante entrevistas a cocineras tradicionales de la parroquia, con el fin de documentar técnicas, ingredientes y recetas autóctonas.	Cocineras tradicionales	Entrevistas	Guion de entrevista	Testimonios de cocineras tradicionales Recetas tradicionales
		Elaborar un catálogo con los hallazgos de la investigación, que incluya descripciones de las recetas, los ingredientes tradicionales y técnicas de cocción asociadas a la cocina tradicional de San Pablo.	Catálogo Recetas Ingredientes Técnicas Utensilios	Documental Entrevistas	Guion de entrevista Diario de campo Fichas de observación	Testimonios de cocineras tradicionales Recetas tradicionales Ingredientes autóctonos Técnicas de cocción Utensilios tradicionales Glosario

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1.1 Resultado de las entrevistas

En este apartado se presentan los resultados de 16 entrevistas realizadas a personas de la tercera edad y 4 a expertos en gastronomía. La fecha de la realización de las entrevistas fue en el mes de octubre del 2024, dentro del territorio de la parroquia san pablo del lago en la provincia de Imbabura - Ecuador.

Los hallazgos obtenidos en San Pablo del Lago se alinean con estudios internacionales como el de Moreno Mancilla (2021), quien destaca que la cocina tradicional cumple una función identitaria y cohesionadora dentro de las comunidades. En el caso local, platos como la colada de maíz, el cuy asado y el champús no solo representan alimentos, sino vínculos con la memoria colectiva y las prácticas ancestrales. Tal como señala Buitrago y Quintero (2020), la transmisión oral y práctica es esencial para que la cocina tradicional continúe vigente.

A nivel nacional, López Reina (2022) indica que “la cocina tradicional es una forma de transmitir conocimientos ancestrales que fortalezcan la identidad de los pueblos” (p. 34). Esta afirmación se refleja en San Pablo, donde las portadoras del saber culinario insisten en que cocinar en olla de barro o con leña “se mantiene sus sabores y textura de sus platos”.

Sin embargo, también se evidencian barreras culturales. Según Garzón Jiménez (2024), la falta de interés de los jóvenes se debe a la desconexión con su historia. En San Pablo, varias entrevistadas señalaron que “ya no quieren cocinar porque es demoroso” o “prefieren comer en la calle”. Esta pérdida de vínculo es una amenaza latente que coincide con lo señalado por Salazar (2023), quien sugiere que el turismo comunitario puede ser una vía para reintegrar las prácticas tradicionales a las dinámicas económicas locales.

Una de las principales causas del desinterés de las nuevas generaciones por mantener las prácticas culinarias tradicionales radica en los cambios del estilo de vida contemporáneo. Las entrevistadas coincidieron en que la juventud “prefiere la comida rápida”, “ya no cocina en la tupa” y “no valora el esfuerzo que toma preparar estos platos”. Esta situación refleja

un proceso de ruptura intergeneracional, influenciado por la migración, el acceso a tecnologías modernas y la sobrecarga de actividades extracurriculares, lo que limita el tiempo disponible para cocinar en casa. A esto se suma una creciente estigmatización de lo rural y lo indígena, como lo señala el chef entrevistado Favio Antamba, quien identificó la “vergüenza” como un obstáculo para la práctica y difusión de la cocina tradicional.

6.1.2 Guion de la entrevista a personas de tercera edad

1. ¿Podría compartir algunos recuerdos de los platos tradicionales de la parroquia que preparaba su familia cuando era niño/a?
2. ¿Cuáles eran los ingredientes más comunes que utilizaban?
3. ¿Cuáles son los platos tradicionales que considera más representativos de la parroquia San Pablo del Lago?
4. ¿Podría describir paso a paso la preparación de algún plato tradicional de la parroquia?
5. ¿Qué técnicas de cocina tradicionales se utilizaban y se mantienen?
6. ¿Cuáles son los utensilios tradicionales que se utilizan para la preparación de los platos tradicionales y aún se mantienen?
7. ¿Cree que las nuevas generaciones están interesadas en aprender sobre la cocina tradicional?

6.1.3 Guion de entrevista a expertos o comunidad

1. Desde su perspectiva, ¿cuál es la importancia de la cocina tradicional de San Pablo del Lago dentro del Geoparque Imbabura?
2. ¿Qué elementos de la cocina tradicional considera más representativos de la identidad cultural de la parroquia?
3. ¿Qué factores cree que facilitan o dificultan la revalorización de las prácticas culinarias tradicionales en la parroquia?
4. ¿Qué medidas considera efectivas para la conservación de la cocina tradicional de San Pablo del Lago?
5. ¿Qué acciones o actividades recomendaría para dar a conocer la cocina tradicional de San Pablo del Lago a nivel regional o nacional?

6. ¿Cree que la creación de recetario, catálogos y talleres de cocina podrían ser útiles para la preservación de la gastronomía tradicional? ¿Por qué?
7. ¿Qué rol podrían tener los eventos culturales y ferias gastronómicas en la promoción de la cocina tradicional de la parroquia?

6.1.4 Datos de entrevistadas

Tabla 2

Información General de las Personas Entrevistadas

Código	Nombre	Dedicación	Fecha de la entrevista
E1	Sra. Zoila Anrango	Ama de casa y alfarera	18/10/2024
E2	Sra. María Gualacata	Ama de casa y alfarera	18/10/2024
E3	Sra. Innes Yaselga	Ama de casa	18/10/2024
E4	Sra. María Rivadeneira	Ama de casa	19/10/2024
E5	Sra. Erlinda Antamba	Ama de casa	19/10/2024
E6	Sra. María Guzmán	Ama de casa	19/10/2024
E7	Sra. Eulalia Fonte	Ama de casa	19/10/2024
E8	Sra. María Antamba	Ama de casa, agricultora	20/10/2024
E9	Sra. María Guzmán	Ama de casa	20/10/2024
E10	Sra. María Yaselga	Ama de casa	20/10/2024
E11	Sra. Rosa Yaselga	Ama de casa	20/10/2024
E12	Sra. Marta Yaselga	Ama de casa	
E13	Sra. María Rosales	Ama de casa	25/10/2024
E14	Sra. María Velasco	Ama de casa	25/10/2024
E15	Sra. María Perugachi	Ama de casa, agricultura.	25/10/2024
E16	Sra. Juana Anrango	Ama de casa, partera	25/10/2024
Expertos			
E17	Romel Gualacata	Trabaja en un hotel medina.	26/10/2024
E18	Docente Fernando Aguirre	De la escuela de Pedro Maldonado.	26/10/2024
E19	Chef Fabio Antamba	Chef ejecutivo de las cabañas del Lago	27/10/2024
E20	Marcelo Antamba	Propietario del restaurante Encanto del Lago.	27/10/2024

6.1.5 Transcripción de la información recopilada de la entrevista de las personas adultas

E1. Sra. Zoila Anrango

P.1 Tortilla con tiesto, sambo loco, caldo de huevo, colada de sal

P.2 Papas, habas, melloco, maíz, trigo

P.3 Papas con berro, fritada, habas con melloco.

P.4 Papas con berro

Ingredientes. Papas, Berro, sal. Procedimiento: Lavar bien las papas, luego cocinamos y la reservamos. Lavamos el berro, lo cortamos la mano. En una olla agregar el berro con poca agua durante 15 minutos, verifica la sal y al final. Agregan las papas peladas sin cascara. Lo mezclamos bien y servimos.

Tortilla de tiesto

Ingredientes. huevos, harina de trigo o maíz, levadura. Procedimiento: Dejamos hervir agua. Después en un recipiente agregamos la harina de trigo, huevos, la levadura y el agua caliente. Amasamos por 5 a 10 minutos cuando este la masa homogénea y lo reservamos, Ponemos el tiesto en el fogón de leña, dejamos que se caliente, La masa lo hacemos bolas, después lo estiran y lo llevan al tiesto, Con un cuchillo le dan la vuelta cuando estén cocinadas lo ponemos en una canasta de bambú.

P.5 Ahumado, al vapor, al carbón.

P.6 Olla de barro, tiesto, cucharas de palo, cuchillos, piedra moler, cucharas de palo.

P.7 Ya no quieren cocinar porque es demoroso y buscan cocinar más rápido.

E2. Sra. María Gualacata

P.1 Sopa de quinua, sopa de chuchuca, colada de sal.

P.2 Ajo, habas, papas, maíz, trigo, ocas, camote.

P.3 Fritada con papas, tostado y ají en piedra, Choclo con queso, Caldo de gallina de campo, Caldo de patas.

P.4 Papas con berro.

Ingredientes. Papas, Berro, sal. Procedimiento: Lavar bien las papas, luego cocinamos y la reservamos. Lavamos el berro, lo cortamos a mano. En una olla agregar el berro con poca

agua durante 15 minutos, verifica la sal y al final. Agregar las papas peladas sin cáscara. Lo mezclamos bien y servimos.

Tortilla de tiesto

Ingredientes: huevos, harina de trigo o maíz, levadura. Procedimiento: Dejamos hervir agua, Después en un recipiente agregamos la harina de trigo, huevos, la levadura y el agua caliente Amasamos por 5 a 10 minutos cuando este la masa homogénea y lo reservamos, Ponemos el tiesto en el fogón de leña, dejamos que se caliente, La masa lo hacemos bolas, después lo estiran y lo llevan al tiesto, Con un cuchillo le dan la vuelta cuando estén cocinadas lo ponemos en una canasta de bambú.

P.5 Al vapor, al carbón, ahumado.

La cocina al vapor se sigue manteniendo por la preparación de la humita, el tamal y los quimbolitos.

P.6 Olla de barro, tiesto, cuchara de palo, cuchillo, bateas de madera, molino.

P.7 No están interesados en seguir la costumbre.

E3. Sra. Innes Yaselga

P.1 La chuchuca, el frejol, haba calpo, colada con cuy y mote.

P.2 El ajo, achiote, cebolla, comino.

P.3 Cuy asado con papas, colada con cuy, el champús.

P.4 Colada con cuy y mote

Ingredientes: Maíz, cuy, mote. Preparación: Se tuesta el Maíz en el tiesto de barro. Molemos en la piedra. En una olla agregamos agua. luego la harina de maíz recién molida junto con el hueso. Lo dejamos cocinar por una hora.

Cuy al carbón

Ingredientes: cuy, achiote en grano, sal, ajo. Preparación: El cuy lo pelan y le sacan sus intestinos, y lo vana bien, En la piedra mole, agrega el achote en grano, al ajo, y la sal, o machacan bien hasta obtener una pasta, El cuy pelado y lavado, se agrega lo recién molido y lo deja reposar por 20 minutos hasta que agarre sus sabores, Dar la vuelta constantemente hasta que esté de un color dorado.

Mote pelado

Ingredientes: Maíz. Procedimiento: El maíz lo cocinamos junto con la ceniza hasta que se salga la cáscara, Luego lo llevamos a una canasta y lo lavamos bien Lo dejamos remojar

para cocinar. Prendemos la tulpa, agregamos la olla y la dejamos hervir. Después agregamos el mote y lo cocinamos hasta que se abran, durante 5 horas.

Carne ahumada

Ingredientes: carne, sal, en grano, achiote, comino, ajo. Preparación: Lavar bien las carnes y luego agregar la sal. Le cuelga en una soga sobre la tulpa.

Mote con pata de ganado, Ingrediente: mote pelado, patas de vacas. Preparación: En la olla hervir se agrega el mote junto con la pata de vaca. Lo cocinamos por 2 a 3 horas en la tulpa de leña.

Habas calpo con pepa

Ingredientes: habas secas, papas, pepa de sambo. Procedimiento: Tostamos las habas en el tiesto, Luego lo cocinamos en la tulpa por 2 horas, después agregamos las papas. Tostamos la pepa en el tiesto y lo molemos junto con la sal en grano. Agregamos en la pepa molida y lo ponemos en un plato. Sacamos las habas de la tulpa y lo servimos.

P.5 Ahumado y no se sigue realizando.

P.6 Cuchara de palo, bateas de madera, ollas de barro, wislla de palo.

P.7 No están interesados en seguir con la cocina tradicional porque se demora mucho en cocinar.

E4. Sra. María Rivadeneira

P.1 Colada con cuy y huevo.

P.2 Sal en grano, cebolla, ajo.

P.3 Hornado con mote, colada con cuy.

P.4 Colada de maíz

Ingredientes: harina de maíz, cebolla, hueso. Preparación: En una olla dejar hervir, agrega el hueso. Después agrega la harina de maíz con agua, junto con la cebolla. cociné por una hora.

P.5 Ahumado y no se mantiene porque ahora hay refrigeradores que conservan los alimentos.

P.6 Olla barro, cuchara de palo.

P.7 Si porque la preparación de antes es muy diferente que la actualidad y su sabor es distinto y más rico su comida.

E5. Sra. Erlinda Antamba

P.1 Sambo, morocho, chuchuca, berro, coles, arroz de cebada.

P.2 Papas, pepa de sambo, cebada.

P.3 Colada con cuy y huevo, caldo de menudo.

P.4 Tostado de tiesto

Ingredientes: Maíz. Preparación: Poner a calentar el tiesto en la tulpa, Ponemos el maíz y lo removemos con la villa de palo. Guardaban en la canasta de bambú.

Sambo de leche

Ingredientes: Sambo, leche, canela, dulce. Preparación: Pelar el sambo y sacar las pepas., cortar el sambo en cortes pequeños y poner en una olla. Prende la tulpa, y pon la olla con agua más de la mitad de los botones, Dejamos cocinar por una hora, luego agregamos la leche, la canela y el dulce. Después lo dejamos hervir 10 minutos, sacamos le dulce en una caldera y lo sacamos de la tulpa.

Arroz de cebada

Ingrediente: arroz de cebada, cebolla, ajo, papas, sal en grano. Preparación: Ponemos el arroz en la olla y lo dejamos cocinar. Ponemos la cebolla picada, el ajo y las papas. Al final ponemos sal.

P.5 Ahumado y no se siguen realizando aplicando esta técnica.

P.6 Olla de barro, cuchara de palo, toneles, cuchillo. Tiesto, piedra de moler.

P.7 No están interesados en seguir cocinando en la tulpa, porque prefieren salir a comer afuera de la casa.

E6. Sra. María Guzmán

P.1 Colada con cuy y mote, colada morada, sambo con leche, morocho.

P.2 Chuchuca, arroz de cebada

P.3 ¿Cuáles son los platos tradicionales que considera más representativos de la parroquia San Pablo del Lago?

Trigo pelado, arroz de cebada, mote, chifi mote (mote y fréjol), berro, nabos.

P.4 ¿Podría describir paso a paso la preparación de algún plato tradicional de la parroquia?

Chifi mote con hierbabuena

Ingredientes: Mote, Fréjol, hierbabuena. Preparación: Prendemos la tulpita de leña, ponemos una olla con agua, agregamos el maíz pelado, cocinamos por 3 horas, después agregamos el fréjol. Lo dejamos cocinar hasta que el maíz y el fréjol estén suave.

Morocho con leche

Ingredientes: morocho, leche, canela. Procedimiento: Remojar un día el morocho, Cocinar el morocho por media hora a una hora, Después agregar la leche junto con la canela, lo sacamos de la tulpita y lo servimos.

P.5 Ahumado y no se sigue aplicando.

P.6 wislla de palo, olla de hierro, plato de barro, cuchara de palo, pondos.

P.7 No están interesados porque ahora prefieren una sopa de fideo, arroz con pollo

E7. Sra. Eulalia Fonte

P.1 Fritada con mote pelado, cuy asado, papas con salsa de pepa de sambo, chicha de jora.

P.2 Ajo, comino, achiote.

P.3 Mote, la fritada, ceviche de chocho

P.4 Cuy asado con papa en salsa de pepa de sambo

Ingredientes: cuy, papas, pepa de sambo, cebolla, lechuga. Procedimiento: El cuy se aliña con el ajo, el comino y la sal(pasta). Lo cocinamos en la tulpita y lo guardamos. Cocinamos las papas. Tostamos la pepa en el tiesto, luego lo molem en la piedra moler. Servimos el cuy con las papas y la lechuga.

Colada morada

Ingredientes: Mora, mortiño, mi pingo, clavo de dulce, pimienta dulce, piña, fresa.

Procedimientos: Licuar la mora y el mortiño, El ishpingo, el clavo de dulce, la pimienta dulce lo cocinamos en una olla por 20 minutos y lo retiramos. En una olla cocinamos la mora junto con el mortiño, después agrega la piña cortada en cuadrita y la fresa. Se agrega el agua del mi pingo y lo dejamos espesar solo con la fruta. Al final ponemos el azúcar.

P.5 ahumado

P.6 wislla de palo. Olla de barro, tiesto.

P.7 No está interesado en seguir con la tradición en la manera que se prepara los platos tradicionales.

E8. Sra. María Antamba

P.1 Estofado de lengua, sopa de arroz de cebada, locro de cuy, colada morada.

P.2 Cebolla, zanahoria, comino en grano, paico.

P.3 Tamales, habas con melloco, ocas con leche, papas con nano y pepa de sambo.

P.4 Locro de cuy

Ingredientes: cuy, cebolla, zanahoria, ajo, comino molido en piedra, papas. Procedimiento: De manera primera se pone una olla de agua a hervir con cebolla, zanahoria, pimienta, ajo, comino y el cuy. Después se deja hervir durante 20 minutos después se agrega papas. Se cocinan bien las papas una vez que ese las papas, se pone color se pica cilantro y ese listo para servirse.

Carne seca

Ingrediente: Ajo, sal en grano, comino en grano. Procedimiento: El ajo, la sal en grano y comino se molían en la piedra haz que tengamos una pasta. Se aliña la carne con el aliño durante un día.

P.5 Secado, ya no se utiliza

P.6 Ollas de barro, cuchara de palo, cuchillo, tieso de barro, piedra de moler.

P.7 Yo pienso que no ya que están acostumbrados comer comidas rápidas, de fácil preparación solo al que realmente ama la cocina y sobre todo sus padres le enseñaron a comer desde pequeños estos deliciosos platos valorará el significado que representa cada plato.

E9. Sra. María Guzmán

P.1 Colada de maíz con mote cuy, colada morada, sambo con leche, morocho con leche.

P.2 Cebada, chuchuca, quinua.

P.3 Colada morada, berro con papas.

P.4 Ingredientes: Leche, canela, anís, clavo de olor. Procedimiento: Se lava el sambo y pelamos. Sacamos las pepas y lo cortamos. Lo ponemos en una olla, agregamos agua y lo dejamos cocinar hasta que se reduzca. Cuando esta cocina se agrega la leche, el anís, la canela, clavo de olor. Dejamos hervir por un momento, después ponemos el atado de dulce. Después sacamos el dulce y lo servimos.

P.5 Ahumado, vapor.

La técnica de cocción al vapor se conserva por la elaboración de las humitas.

P.6 wislla de palo, platos de barro, cucharas de palo, pondos.

P.7 Si están interesados en aprender la cocina tradicional porque su comida es mucha más sana que la que hay hoy.

E10. Sra. María Yaselga

P.1 Colada de maíz con fritada, colada de maíz con cuy.

P.2 Berro, bledo.

P.3 Colada con cuy, champús, colada morada.

P.4 Champús

Ingrediente: Maíz, dulce, canela, clavo de olor. Preparación: El maíz se remoja por un día, después le escurre. Pone en un canasto y le tapa hasta que se fermente o salga raíces. Moler el maíz en la piedra. En una olla poner el dulce, la canela, clavo de olor y dejar hervir y reservar. Cocinamos la harina de maíz en la cocina de leña hasta que se espese y removemos con una cuchara de palo para que no se asiente, lo dejamos cocinar a bajo lento por 1 o más tiempo dependiendo de la cantidad que va cocinar, después agregamos las especias dejamos que siga hirviendo, hasta que esté a punto. Lo sacamos de la tupa y lo servimos.

Pan de maíz

Ingredientes: maíz, manteca de cerdo, agua, levadura, sal, huevos. Procedimiento: Se tuesta el maíz en el tiesto, se guarda en una funda de tela. Lo molem y lo cernimos con un tamiz, quitando las impurezas. En una olla caliente el agua, pone la levadura junto con el azúcar. Después lo lleva a lado del horno de leña que se endeudé y tapamos una tela. En una tina ponemos la harina, los huevos, la levadura y la sal. Lo mezclamos bien y amasamos por 10 a 15 minutos. Dejamos reposar la masa por una hora tapada con una tela. Esparcimos el carbón del horno de leña para que el suelo agarre calor. Prendemos una fogata pequeña. Ponemos la masa en la mesa y con un cuchillo cortamos en tiras y empieza hacer formas de pan. En una lata pone manteca de cerdo, luego agrega el pan y por encima le ponen nuevamente manteca. Después lo llevan al horno de leña y lo tapan por 5 minutos y le dan la vuelta. Nuevamente lo llevan al horno para que coja color. Lo sacan del horno de leña y lo ponen en un canasto. Lo tapa con una tela.

P.5 Secado, ahumado.

Ahora en la actualidad ya no se practica.

P.6 Platos de barro, cazuelas de barro, piedra de moler

P.7 No están interesados porque más están enfocados en comer afuera de la casa que en su hogar, por motivos que realizan deporte entre otras actividades. Mientras que los padres cocinan y los hijos no llegan a la casa.

E11. Sra. Rosa Yaselga

P.1 Quinoa con cuero de choncho, colada de kau (choclo maduro) con choclo asado.

P.2 Quinoa, el ajo, la cebolla, maíz

P.3 Colada con cuy y mote, el champús.

P.4 Champús

Ingredientes: mías, clavo de olor, hoja de naranja. Procedimiento: El maíz crudo se muele. Calentamos el agua y ponemos la harina, se hace de sedar durante 15 días, Se cocina el ishpingo, clavo de olor y la naranja, dejamos cocinar bien. Se cierne en una olla y lo cocinamos durante tres horas. Después pone la miel dependiendo si van a comer pocas o más personas. Se sirve frío o caliente.

P.5 Ahumado, secado.

Ya se perdió por completo en la actualidad y se olvidaron.

P.6 wislla de madera, olla de barro, platos de barro, cucharas de palo.

P.7 Si están porque su alimentación es más sana y no se enferma, además viven más tiempo que la actualidad de hoy, que tiene muchas enfermedades por no haber tener cuidado en la comida.

E12. Sra. Marta Yaselga

P.1 Tostado en tiesto, habas calpo,

P.2 Col, el berro, el bledo, nabo.

P.3 Col con papas y pepa de sambo

P.4 Col con papa y pepa de sambo.

Ingredientes: col, pepa de sambo, papas, sal en grano. Procedimiento: Lavamos papas bien y cocinamos. Se corta la col en pedazos y la cocinamos. La pepa tostamos en el tiesto y la molemos en la piedra de moler. Se mezcla la col con las papas y la pepa, lo dejamos 5 minutos más hasta que se mezcle bien. Lo servimos.

P.5 Ahumado, ya no se mantiene.

P.6 Caldera, pailas.

P.7 Ya no quieren cocinar como era antes, sino que prefieren arroz, pollo y carne.

E13. Sra. María Rosales

P.1 Trigo, chuchuca, quinua, sambo.

P.2 Cebolla, ajo, manteca de cerdo.

P.3 Colada de maíz con cuy, mote.

P.4 Colada de kau (maíz)

Ingredientes: maíz tierno, cebolla, col y papa. Preparación: Se muele el maíz y se lava. En una olla ponemos agua, después el maíz servido y lo dejamos cocinar. Cotamos la cebolla, lavamos el cuy y hacemos pedazos con la mano y ponemos en la olla. Después ponemos las papas y lo dejamos cocinar por 20 minutos, al final ponemos la sal en grano, lo servimos.

P.5 Ahumado

P.6 wislla de palo. olla de barro, cucharas de palo.

P.7 No están interesados en cocinar en leña, ahora cocina a gas, cocinas eléctricas.

E14. Sra. María Velasco

P.1 Frejol con tostado en tiesto, leche con tostado en tiesto, sopa de chuchuca, huevos en tiesto.

P.2 Maíz, quinua, cebada

P.3 Colada de maíz.

P.4 Carne de cerdo ahumada

Ingredientes: carne de cerdo, sal en grano, harina. Procedimiento: Lavar bien la carne de cerdo, agregar sal en grano y harina. Lo cubren bien y ponen encima, colgada en un palo mientras cocinaban. Después lo asaban en la tulpa.

Chicha de jora

Ingredientes: maíz, dulce. Preparación: Remoja el maíz una arroba. Ponían en hoja de cura pango, ponían el maíz remojado y nuevamente tapaban con las hojas de cura pango. Encima de esa hoja ponían costal. Lo dejamos 15 días para que se haga jora. Después lo secaban y lo llevan al molino. Cocina por 3 horas y después pone el dulce. Notas: se intercambia con otros productos y lo llevaban en mulas.

P.5 Ahumado, ya no realizan.

P.6 Olla de barro, Wislla de palo

P.7 No están interesados en continuar con la cocina tradicional, porque prefieren cocinar a gas y es más rápido en cocinar.

E15. Sra. María Perugachi

P.1 Chuchuca, morocho, colada de maíz, habas, chulpi.

P.2 melloco, ocas, sambo

P.3 melloco, malluita, sambo, ocas, mote.

P.4 Papas con cuy

Ingredientes: cuy, sal en grano, comino en piedra, achiote en grano, ajo, papas, pepa de sambo. Preparación: El cuy se mata y se pela, después le sacamos las tripas. En la piedra de moler se muele la sal en grano, el comino en grano, el achiote y el ajo, hasta obtener una pasta. Lo ponemos en el cuy por 10 minutos, tostamos la pepa de sambo, lo molemos en la piedra de moler y ponemos la sal en grano, después un poco de agua y lo sacamos en un traste. Asamos el cuy en carbón hasta que se cocine bien, lo servimos.

P.5 ahumado

P.6 Paila de bronce, olla de barro

P.7 Si están interesados porque la comida es más sabrosa en la olla de barro.

E16. Sra. Juana Anrango

P.1 Choclo mote, chifi mote con hierba buena, huevo con paico, sambo con leche y maíz reventado,

P.2 Hierba buena, maíz, frejol, paico.

P.3 Sambo, zapallo con leche, oca loco

P.4 Zapallo con leche

Ingredientes: Zapallo, leche, dulce, canela. Preparación: Le lava el zapallo, se pela la cáscara. Sacamos las pepitas y lo cortamos. En una olla ponemos el zapallo, le agregamos agua y lo dejamos cocinar bien, Después agregamos la leche, la canela y el dulce. Dejamos hervir por 10 minutos más y le sacamos el dulce en una olla. Lo sacamos de la tulpá de leche y servimos.

P.5 Ahumado, no se conserva porque ahora existen las refrigeradoras para la conservación de los alimentos.

P.6 Olla china, olla de barro.

P.7 Ya no cocinan, prefiere ir a comer en el mercado, en el salón.

6.1.6 Transcripción de la información recopilada de la entrevista a personas expertas o comunidad.

E1. Sr Romel Gualacata

P.1 Ofrecer una gran variedad de platos típicos, que más les gustas deleitar a los turistas acompañado, de una increíble experiencia enriquecedora; como son nuestros bellos paisajes, ya sean paseos en botes, o caminatas que hacen únicos a la provincia Imbabura.

P.2 Lo que considero más representativos, es que aún se sigue preparando los alimentos en ollas de barro, pailas de bronce, horno de leña dependiendo de los alimentos que se preparen es una forma única de conservar los sabores de nuestra tierra, y mantener vivas nuestras tradiciones como preparaban nuestra gente que es lo que más les llama la atención a los turistas.

P.3 Los factores que influyen y dificultan es la forma como preparan cada alimento de diferentes maneras desde mi punto de vista, cada persona tiene su toque especial de preparar la comida como mejor considere, yo me enfoco más en como solía preparar mi abuela con pocas cosas pero con mucho cariño, tal es el caso que condimenta mucho la comida, una forma sencilla y practica es mantener los sabores con pocos ingrediente haciendo un plato diferente saludable, dándole una imagen autentica de que las personas que la consuman sientan que es hecho en casa.

P.4 Preparar más de esos exquisitos platos de una forma tradicional, tal como preparaban nuestros antepasados, que han sabido preservar la forma de preparar los alimentos usando técnicas sencillas, como una deliciosa fritada preparada con carne de cerdo, mote, tostado, papas, madura y choclo cocinado a leña que le da un sabor exquisito al paladar.

P.5 Para que las personas puedan conocer y deleitar de estos exquisitos platos es realizar una feria gastronómica, además se puede promover a través de los medios digitales como; el Facebook, Instagram etc. Que es una de las herramientas que ayudan a promover el turismo y gastronomía de nuestra provincia de Imbabura, sobre todo dar una buena imagen a nuestros turistas que cada fin de semana nos visitan lo cual nos ayudado mucho, ya ellos son los que nos pueden recomendar a más personas extranjeras que son lo que más disfrutan de los bellos paisajes y la buena comida que ofrecemos.

P.6 Si porque eso nos aportaría bastante en la preservación de la gastronomía tradicional porque a través de los recetarios, talleres podemos adquirir mayor información e incluso

aprender nuevas experiencias que aporten a la gastronomía tradicional. además de poder dar a conocer al resto de personas la preparación de cada plato y lo que representa en nuestra cultura.

P.7 El rol que puede tener estos eventos es que todas las personas puedan conocer y degustar más de estos platos tradicionales, y a la vez ofrecen una gran cantidad de información para los visitantes a que conozcan los productos su preparación, ingredientes y aprendan un poco más, sobre cada alimento, su historia y lo que representa cada uno es importante recalcar, que la comida y la cultura forman una buena combinación única de las personas que comen y conocen nuestras tradiciones manteniendo una buena conexión con las raíces de nuestros pueblos, preservando legados culinarios para las futuras generaciones, cocinar y compartir platos representa una forma de honrar y celebrar la propia herencia fomentando un sentido de orgullo único.

E2. Sr Fernando Aguirre

P.1 La importancia de la cocina de San pablo del Lago es conocida por sus costumbres y tradiciones, como también sus productos propios de la zona cuidado siempre su identidad cultural y su gastronomía, que se sigue manteniendo en la actualidad.

P.2 Los elementos de la cocina tradicional más importantes son sobre las técnicas de la elaboración de sus productos manteniendo sus sabores e ingredientes locales. Tomando en cuenta los utensilios como son; la olla de barro, el tiesto, la piedra de moler que han sido fundamental para la preparación de sus alimentos.

P.3 La facultad sería creer en los mismos valores que tenemos, y reflejar el amor a nuestra tierra, tradiciones y a los productos que se dan en la parroquia, además no debemos olvidar el proceso de la elaboración de los platos tradicionales que aún sigue manteniendo. Pero ahora están dejando poco a poco las costumbres y en especial la cocina tradicional.

P.4 La media sería realizar un estudio sobre la cocina tradicional, el uso y la utilización de productos propios de la zona, conservando el proceso de la elaboración de sus platos tradicionales y la implementación de nuevas técnicas en la cocina tradicional manteniendo la esencia de su cocina.

P.5 Realizar un encuentro con las personas mayores y jóvenes, donde se hablará sobre el tema de la cocina tradicional y su procedimiento, en el cual ha tenido cambios bruscamente con el pasar del tiempo y se ha perdido sus preparaciones, sus recetas, sus productos. Esto

ha ocasionado pérdida en su cultura gastronómica y costumbres que se han realizado en la parroquia de San Pablo del Lago.

P.6 Los recetarios son importantes por la razón que contiene la información de los platos tradicionales como también de sus preparaciones, donde cada plato tiene su historia sobre sus procesos de elaboración.

P.7 El rol más importante de las ferias es dar a conocer los productos que se dan en la parroquia, además de eso la elaboración que se realizó para llegar al producto final. Esto nos permitirá tener una mejor acogida por las personas locales y fuera de la provincia.

E3. Sr Favio Antamba

P.1 De San Pablo y de todo el Ecuador es importante, mientras que la identidad gastronómica local y su patrimonio alimentario no se sigue conservando en la actualidad por la falta de práctica en la elaboración de sus preparaciones. Para ello debemos implementar estrategias para rescatar los sabores de nuestras abuelas y madres, ahí está la esencia de nuestra cocina.

P.2 Los elementos más importantes de la parroquia son los utensilios, por ejemplo: Tiestos, ollas de barro, menaje de madera, platos de barro, maltas, piedras de moler. Donde nacieron las recetas como es el champús, las habas calpo, sambo entre otras recetas que han sido el pilar fundamental en la conservación de su cocina y sus productos.

P.3 Una puede ser vergüenza, la juventud de ahora en su mayoría desconoce con que se alimentaban nuestros abuelos y padres, estamos influenciados por muchas propuestas que no aportan a no perder identidad, y la falta de interés de nuestras autoridades a través de sus competencias.

P.4 Importante, investigar y documentar primero, luego trabajar en un programa de proponer, degustar, dar un toque de vanguardia sin manosear mucho su esencia.

P.5 Hacer un inventario de nuestro patrimonio alimentario y documentar para luego ofertar en el distinto negocio de manera que se maneje una receta estándar... Por ejemplo: ceviche de chochos.

P.6 Es vital, establecer procesos y crear recetas... Podemos tomar un ejemplo de otro País-Perú, un ceviche es el mismo en la carretilla, mercado u hotel (Varía su presentación).

P.7 Ayudarían mucho y mejor si interviene el estado, el productor, la academia y la parroquia.

Viví la experiencia de TERTULIAS GASTRONÓMICAS, sería una valiosa fuente de investigación, buscando el espacio para un conversatorio entre El Adulto Mayor y todos los jóvenes gastronómicos y toda la gente que está en la noble industria de los alimentos y bebidas.

E4. Sr Marcelo Antamba

P.1 La cocina tradicional es una de las gastronomías que no debería perderse. Porque estamos en una parroquia que está compuesta por mestizos y pueblos indígenas.

P.2 Los elementos que son más representativos son los utensilios de cocina que utilizaban anteriormente, ya que su sabor es muy distinto al de la preparación actual. Pero ahora su sabor cambió por completo porque no son el mismo utensilio de cocina, además tienen peligro de enfermarse más fácilmente.

P.3 Prácticamente aquí lo que afecta la situación económica, falta de interés de las autoridades competentes. En este caso, las entidades turísticas, que no hay que apoyó en la conservación de su cocina. Y por ello, que la gastronomía tradicional del sector o sectores se pierden.

P.4 Las medidas, considero que está en nosotros, en las familias. Es decir, mis abuelos nos daban para comer la comida tradicional, pero mis padres la van perdiendo poco a poco. Por eso, como núcleo familiar, debemos conservar y seguir elaborando estos tradicionales alimentos para nuestros hijos, para que puedan transmitirlos a sus generaciones.

P.5 Prácticamente aquí venimos a hacer algunas ferias gastronómicas, pero siempre que exista la colaboración de las entidades. Entonces, para hacer ferias, publicaciones, para eso tenemos todos los medios que hay ahora, redes, todo eso. y a invitar a desconocidos a disfrutar de esta gastronomía local.

P.6 Por supuesto, estoy de acuerdo. Los talleres, los cursos, los foros, todo esto es muy importante porque nos ayudaría a seguir preservando estos alimentos tradicionales.

P.7 Son muy importantes, como mencionamos anteriormente, donde se dará a conocer los productos y preparaciones de las diferentes comunidades que pertenecen a la parroquia de San Pablo del Lago.

6.1.7 Categorización de las entrevistas a personas de la tercera edad

Pregunta 1 ¿Podría compartir algunos recuerdos de los platos tradicionales de la parroquia que preparaba su familia cuando era niño/a?

En el análisis cualitativo de las entrevistas realizadas a mujeres de la parroquia San Pablo del Lago, en Imbabura, se identifican algunos platos que las entrevistadas recuerdan de su niñez. Los números de la tabla indican la frecuencia de respuesta de cada plato.

Tabla 3

Platos tradicionales que recuerdan de su infancia

Sopas / coladas		Platos fuertes		Postre		Bebida	
Sopa de chuchuca	6	Papas con berro	5	Colada morada	4	Chicha de jora	2
Colada de maíz	4	Habas calpo con pepa de sambo	4	Morocho con leche	3		
Sopa de quinua	4	Chifi mote con hierva buena	2	Sambo de leche	3		
Colada de maíz con cuy y mote	3	Fritada con papas y tostado acompañado con ají en piedra	1	Champús	2		
Colada de maíz con cuy y huevo	2	Choclo con queso	1	Humitas	1		
Arroz de cebada	2	Bledo con papas	1	Quimbolito	1		
Sopa de trigo pelado	2	Frejol con tostado en tiesto	1	Tamales	1		
Colada de kau (choclo maduro)	2	Choclo mote	1	Zapallo con leche	1		
Caldo de gallina de campo	1	Mote con pata de ganado	1	Tortilla en tiesto	1		
Locro de cuy	1	Hornado con mote	1				
Colada de maíz con fritada	1	Col con papas y pepa de sambo	1				
Colada de maíz con cuy	1	Habas con melloco	1				
Caldo de huevo con paico	1	Papas con pepa de sambo	1				
Sambo loco	1	Fritada con mote pelado y tostado en tiesto	1				
Caldo de patas de vaca	1	Cuy asado con papas y pepa de sambo	1				
		Carne de cerdo ahumada	1				
		Carne seca	1				

Pregunta 2 ¿Cuáles eran los ingredientes más comunes que utilizaban?

El análisis de los productos utilizados en la cocina tradicional de San Pablo de Lago muestra una jerarquía clara en la frecuencia de uso, destacando al maíz como el ingrediente predominante. El maíz está presente en seis preparaciones de sopas, mientras que otros productos, como la quinua, el arroz de cebada y el trigo, se utilizan en una sola preparación cada uno. Las papas aparecen en cuatro sopas o locros, y la yuca en dos sopas. El maíz es el ingrediente más usado debido a su disponibilidad histórica, adaptabilidad a diversas preparaciones y significado cultural en la dieta andina. El maíz no solo aporta sabor, sino también nutrientes esenciales, siendo una base energética fundamental para la población local. El maíz, además de su alta frecuencia de uso, es un símbolo cultural que representa la conexión entre la gastronomía y las raíces ancestrales de la comunidad. Su versatilidad en sopas, bebidas y otros platos lo convierte en un pilar de la identidad culinaria de San Pablo de Lago, destacando por su capacidad de adaptación y su valor nutritivo, rico en carbohidratos y fibra. Este ingrediente es más que un alimento: es un legado que conecta a generaciones y consolida la riqueza de la cocina tradicional.

Aunque también la papa es un cultivo esencial de la región, su uso se asocia a platos específicos como los locros, donde su textura cremosa es clave.

La yuca se usa menos frecuente que el maíz o las papas, probablemente por su dureza, siendo la amarilla la que se consume más por ser más suave. Otra razón del bajo consumo puede ser porque la yuca se produce en tierras cálidas lo que la hace menos accesible. Esto significa que en San Pablo solo se consume la yuca, mas no se cultiva.

En cuanto a la quinua, trigo y arroz de cebada, aunque son valiosos, se usan esporádicamente, posiblemente porque el maíz y las papas ya cubren gran parte de las necesidades culinarias locales.

Tabla 4

Listado de ingredientes más comunes de la Parroquia San Pablo del Lago

No.	Producto	Elaboración
1	Maíz	6 sopas
2	Quinoa	1 sopa
3	Arroz de cebada	1 sopa
4	Trigo	1 sopa
5	Papas	4 sopas/locros
6	Yuca	2 sopas

Maíz (4 menciones): El maíz es un ingrediente central en la cocina tradicional de San Pablo del Lago, como se evidencia en su frecuente uso en una variedad de platos. Su valor cultural está vinculado tanto a su relevancia en la agricultura local como en las festividades. La versatilidad del maíz se refleja en preparaciones como las coladas, las tortillas, las sopas y los envueltos como las humitas, los quimbolitos y tamales. Es un símbolo de conexión con la tierra y representa uno de los pilares de la dieta diaria, siendo un elemento que trasciende generaciones.

Papas (3 menciones): Las papas también son esenciales en la gastronomía de la parroquia, siendo cultivadas y consumidas en diversos platos, desde sopas hasta acompañamientos. Las papas, como alimento autóctono de los Andes, tienen un significado profundo en la cultura local. En las entrevistas, las mujeres destacaron su uso en preparaciones como el locro cuy, el sambo loco, que son dos platos más representativos de la cocina tradicional andina de San Pablo, reflejando no solo la riqueza agrícola sino también la tradición culinaria.

Mellico, Habas, Trigo, Ocas (2 menciones cada uno): Estos ingredientes, aunque menos mencionados en comparación con el maíz y las papas, son fundamentales en platos tradicionales. El mellico y las ocas son tubérculos andinos que han sido utilizados por generaciones. Su bajo costo y fácil acceso los convierte en ingredientes básicos en la alimentación cotidiana. Las habas y el trigo también se utilizan en sopas, guisos, y en el pan, demostrando la importancia de los granos y cereales en la dieta local.

Cebolla, Ajo, Comino, Achiote, Paico (1-2 menciones cada uno): Estos condimentos y especias son esenciales para realzar el sabor de los platos. La cebolla y el ajo, ingredientes básicos para hacer el refrito que se incorpora en la mayoría de las preparaciones, aportan un sabor característico, mientras que el achiote es una especia autóctona que dan color y sabor. El paico, una hierba aromática, es utilizada tradicionalmente en la cocina indígena para aromatizar sopas y guisos, subrayando la conexión entre la cocina y el uso de plantas locales. Lastimosamente, el uso del paico poco a poco se ha ido perdiendo siendo reemplazado con condimentos industrializados.

5. Sambo, Quinoa, Chuchuca, Cebada, Frejol (1 mención cada uno): La inclusión de estos productos refleja la diversidad de la agricultura local. La quinoa y la cebada son cereales altamente nutritivos que forman parte de la herencia agrícola de la región, mientras que el sambo y el fréjol se utilizan tanto en sopas, guisos, dulces, menestras entre otros. Estos ingredientes destacan por su importancia nutricional y su uso en preparaciones festivas como el kukavi y cotidianas, lo que refuerza la identidad cultural.

Pregunta 3 ¿Cuáles son los platos tradicionales que considera más representativos de la parroquia San Pablo del Lago?

Este análisis examina las preparaciones tradicionales identificadas en las entrevistas, enfatizando su relevancia cultural y su rol en la vida cotidiana de la comunidad.

Tabla 5

Platos más representativos de San pablo del lago

Lugar	Preparación
1	Papas con berro
2	Mote con habas y melloco
3	Cuy asado con papas
4	Hornado con mote
5	Colada de maíz con cuy y fritada
6	Tamales
7	Quimbolito
8	Tamales
9	Colada morada

Papas con berro

Este plato, mencionado en múltiples entrevistas, representa la conexión de la comunidad con los productos agrícolas autóctonos. La papa, un alimento esencial en la dieta andina, se complementa con el berro, una hierba local que no solo aporta sabor, sino que también refleja el uso de ingredientes propios del entorno natural de San Pablo del Lago. Este plato simboliza la sostenibilidad de las prácticas agrícolas tradicionales y el vínculo entre la cocina y la tierra.

Mote y habas con melloco

El mote y las habas con melloco son preparaciones que subrayan la importancia de los cereales y legumbres en la alimentación diaria de la comunidad. Estos platos no solo destacan la riqueza nutricional de los ingredientes locales, sino que también refuerzan la identidad culinaria de la región. La combinación de mote, habas y melloco demuestra la sabiduría ancestral en el uso de ingredientes simples, pero nutritivos, que han sido cultivados por generaciones en las tierras de Imbabura.

Cuy asado con papas y hornado con mote

Tanto el cuy asado como el hornado con mote son platos tradicionales presentes en festividades y eventos importantes. El cuy, como parte fundamental de la gastronomía andina, simboliza la conexión con el pasado indígena y las raíces culturales de la región. La preparación de estos platos, particularmente el uso de métodos de cocción como el asado en leña o en hornos tradicionales, refuerza la idea de la continuidad cultural a través de la comida.

Colada de maíz con cuy y fritada

La colada de maíz con cuy y la fritada son ejemplos de cómo las preparaciones festivas reflejan el rol social de la gastronomía. La colada, una bebida espesa hecha a base de maíz, es consumida especialmente en celebraciones, mientras que la fritada de cerdo es otro plato icónico, asociado con reuniones familiares y eventos importantes. Ambos platos demuestran cómo la comida trasciende lo puramente alimenticio, convirtiéndose en una forma de celebrar la vida y mantener la cohesión social.

Platos festivos: Tamales, quimbolitos, humitas, colada morada

Estos platos son elaborados generalmente durante las festividades religiosas o comunitarias, reflejando la intersección entre la gastronomía y las celebraciones culturales. La colada morada, por ejemplo, es parte esencial del Día de los Difuntos, mientras que los tamales, quimbolitos y humitas son típicos en fiestas familiares y comunitarias. Estas preparaciones muestran cómo la cocina es utilizada para preservar las tradiciones y cómo los ingredientes locales son transformados en platos que refuerzan la identidad cultural de la comunidad.

Pregunta 4 ¿Podría describir paso a paso la preparación de algún plato tradicional de la parroquia?


6.1.7.1 Inventario del patrimonio alimentario de la parroquia San Pablo del Lago en base a 16 testimonios de las portadoras de saberes culinarios


En esta sección se presentan los resultados de las 16 entrevistas. En las respuestas se detallan las recetas (nombre del plato, ingredientes, técnicas y datos de las portadoras). La siguiente tabla resume las respuestas de las 16 mujeres adultas mayores de las comunidades de: Lomakunga, Araque, Abatag, Imbabura, Cocha Loma, Cusín Pamba, Gualabí, Casco Valenzuela, Topo, Ugsha. Los datos de la tabla, se condensarán en un catálogo que se muestra en la sección de: propuesta.


Pregunta 4 Documentación de recetas en base a testimonios de las portadoras de los saberes culinarios de San Pablo del Lago


Figura 1


Recetario de Preparaciones Tradicionales


N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
1	Colada de maíz		Autora de la receta: Sra. Zoila Anrango Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Topo Parroquia: San pablo del Lago
		Colada	Procedimiento
		5 l agua 200 g de harina de maíz 15 g de cebolla larga Sal en grano (al gusto)	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla, dejar hervir el agua. 2. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos. 3. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador. 4. Incorporar la cebolla cortada en finamente picada, Cocinar durante 1 hora. 5. Remover constantemente con la wislla de palo. 6. Verificar la sal. 7. Servir el plato.


N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
2	Colada de maíz con cuy y mote		Autora de la receta: Sra. María Gualacata Edad: 70 años Género: Mujer Comunidad de: Valenzuela Parroquia: San pablo del Lago
		5 l agua 200 g de harina de maíz 15 g de cebolla larga Un cuy entero 500maíz blanco	Colada de maíz <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla, dejar hervir el agua. 2. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos. 3. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador. 4. Incorporar la cebolla cortada en finamente, cocinar durante 1 hora. 5. Remover constantemente con la wislla de palo. Mote <ol style="list-style-type: none"> 6. Agregar el agua hasta los botones de la olla, agregar el maíz junto con la ceniza. 7. Cocinar por dos horas o más, hasta que la cáscara del maíz se desprenda. 8. Lavar el maíz en un canasto con abundante agua para eliminar completamente la ceniza. 9. Hervir el agua en una olla, añadir el maíz pelado y cocinar por cinco horas o más, utilizando suficiente leña. Cuy asado <ol style="list-style-type: none"> 10. En la piedra de moler, se machacan bien el ajo, el comino y la sal en grano hasta obtener una pasta.


			<ol style="list-style-type: none"> 11. Aderezar el cuy y dejar reposar por una hora. Posteriormente, llevarlo a la tupa y cocinar hasta que quede asado. 12. Verificar la sal. 13. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
3	Colada de maíz con cuy y huevo		<p>Autora de la receta: Sra. Innes Yaselga Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lago</p>
		<p>6 l agua 200 g harina de maíz 15 g cebolla larga Un cuy entero 73 g huevo (1 huevo) Sal en grano (al gusto)</p>	<p>Colada de maíz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla, dejar hervir el agua. 2. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos. 3. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador. 4. Incorporar la cebolla cortada en finamente, cocinar durante 1 hora. 5. Remover constantemente con la wislla de palo. Cuy asado 6. En la piedra de moler, se machacan bien el ajo, el comino y la sal en grano hasta obtener una pasta. 7. Aderezar el cuy y dejar reposar por una hora. Posteriormente, llevarlo a la tupa y cocinar hasta que quede asado. Huevo cocinado


			<ol style="list-style-type: none"> 8. Cocinar el huevo durante 5 a 7 minutos. Luego, pasar a un recipiente que contenga agua fría, quitar la cáscara cuidadosamente y reservar. 9. Verificar la sal. 10. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
4	Colada de maíz con cuy		<p>Autora de la receta: Sra. Innes Yaselga Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lago</p>
		<p>5 l agua 200 g de harina de maíz 15 g de cebolla larga 7 g de ajo 1 g comino 300 g cuy Sal en grano (al gusto)</p>	<p>Colada de maíz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla, dejar hervir el agua. 2. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos. 3. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador. 4. Incorporar la cebolla cortada en finamente, cocinar durante 1 hora. 5. Remover constantemente con la wislla de palo. Cuy asado 6. En la piedra de moler, se machacan bien el ajo, el comino y la sal en grano hasta obtener una pasta. 7. Aderezar el cuy y dejar reposar por una hora. Posteriormente, llevarlo a la tulpa y cocinar hasta que quede asado. 8. Revisar la sal. 9. Servir el plato.


N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
5	Colada de maíz con fritada		Autora de la receta: Sra. Innes Yaselga Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lago
		5 l agua 200 g harina de maíz 450 g carne de chanco 15 g de cebolla 7 g ajo Sal en grano (al gusto)	Colada de maíz <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla, dejar hervir el agua. 2. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos. 3. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador. 4. Incorporar la cebolla cortada en finamente, cocinar durante 1 hora. 5. Remover constantemente con la wislla de palo. Fritada <ol style="list-style-type: none"> 6. En un sartén, agregar la carne de chanco cortada, cortar la cebolla larga y el ajo machacado. 7. Agregar el agua hasta cubrir bien la carne, cocinar durante 1 hora. 8. Remover con la wislla de palo para que su cocción sea uniforme. 9. Verificar la sal. 10. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
6	Colada de kau (choclo maduro)		Autora de la receta: Sra. María Rivadeneira Edad: 70 años Género: Mujer Comunidad de: Abatag


			Parroquia: San pablo del Lagos
		<p>5 l agua 1000 g maíz choclo maduro 15 g cebolla larga 250 g col 500 g papa chola Una rama de culantro Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla, agregar el agua y dejar hervir. 2. Cortar el culantro en finamente y reservar. 3. Moler el maíz maduro muy en una batea de madera. 4. Mezclar con la leche del mismo maíz, removiendo bien con la wislla de palo. 5. Cernir la mezcla utilizando un colador en la olla del agua hirviendo. 6. Incorporar la cebolla finamente picada, la col troceada y las papas en cubos pequeños. 7. Cocinar durante 20 minutos. 8. Remover constantemente con la wislla de palo para evitar que la colada se asiente. 9. Verificar la sal. 10. Servir el plato.
Locros			
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
7	Locro de cuy		<p>Autora de la receta: Sra. María Antamba Edad: 70 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>5 l agua Un cuy entero 15 g cebolla larga 7 g ajo 1 g comino 500 g papas chola Una rama de culantro Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar una olla con agua al fuego y dejar hervir. 2. Agregar la cebolla cortada finamente, el ajo finamente picado, el comino y el cuy. 3. Añadir las papas cortada en cuadritos, cocinar por 30 minutos. 4. Cortar el culantro finito y reservar. 5. Remover con la wislla de palo constantemente.


			<ol style="list-style-type: none"> 6. Verificar la sal. 7. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
8	Sambo loco		Autora de la receta: Sra. Erlinda Antamba Edad: 71 años Género: Mujer Comunidad de: Imbabura Parroquia: San pablo del Lagos


		<p>10 l agua Un sambo 450 g costilla de res 25 g zanahoria 15 g cebolla larga 20 g ajo 400 g fréjol tierno 400 g choclo tierno Una rama de culantro Una rama de tomillo 500 ml leche Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el sambo, cortar y retirar las pepas. 2. En una olla, colocar el sambo limpio y sin venas con agua, y llevar a la cocina de leña. 3. Cocinar por 1 o 2 horas. 4. Cortar la zanahoria finita, la cebolla larga finamente picado, el ajo de igual manera y las papas en cuadritos. 5. Agregar la costilla de res, la zanahoria, el ajo, la cebolla, el fréjol tierno, el choclo tierno, una rama de tomillo y las papas. 6. Remover constantemente con la wislla de palo para que no sé asiente. 7. Añadir la sal y la leche, dejar hervir por 10 minutos. 8. Servir el plato.
Sopas			
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
9	Sopa de chuchuca		Autora de la receta: Sra. María Guzmán Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Cusín Pamba Parroquia: San pablo del Lagos


		<p>4 l agua 250 g Chuchuca 15 g Cebolla larga 15 g ajo Una rama de hierbas (culantro, apio) 30 g de zanahoria 100 ml leche Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la chuchuca dos veces para quitar las impurezas. 2. Dejar hervir el agua 3. Agregar la chuchuca, dejar cocinar por 1 hora. 4. Incorporar la cebolla larga Finamente picada, el ajo, la zanahoria cortar de igual manera, las papas cortadas en cuadritos y las hierbas. Cocinar por 30 minutos. 5. Remover con la wislla de palo la sopa de chuchuca. 6. Añadir la leche y la sal, hervir por 5 minutos. 7. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
10	Sopa de quinua		<p>Autora de la receta: Sra. María Yaselga Edad: 70 años Género: Mujer Comunidad de: Cusín Pamba Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>5 l agua 250 g quinua 15 g cebolla larga 7 g ajo 30 g zanahoria Una rama de culantro 500 g papas chola 1 g comino 100 ml de leche 450g carne de chacho Sal grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la quinua en recipiente, este proceso se debe realizar tres veces. Con el propósito de quitar las impurezas que tiene. 2. Dejar hervir el agua. 3. Agregar la carne de cerdo cortada en porciones pequeñas junto con la quinua, cocinar por 1 hora. 4. Añadir la cebolla larga finamente picada, el ajo finamente picado, la zanahoria finita, las papas cortadas en dados medianos. Cocinar por 30 minutos.


			<ol style="list-style-type: none"> 5. Remover con la wislla de palo constantemente. 6. Incorporar la leche y la sal, dejando hervir por 5 minutos. 7. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
11	Arroz de cebada		Autora de la receta: Sra. María Yaselga Edad: 70 años Género: Mujer Comunidad de: Cocha loma Parroquia: San pablo del Lagos



		<p>5 l agua 150 g Arroz de cebada 25 g cebolla larga 7 g ajo 15 g zanahoria 3 hojas de col blanca 500 g papas chola 100 ml leche Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el arroz de cebada en un recipiente. 2. Poner agua en una olla y dejar hervir. 3. Incorporar el arroz de cebada y cocinar durante 1 hora. Agregar la cebolla finamente picada, el ajo, la zanahoria de igual manera, las papas en cuadros medianos, y la col finita. Cocinar por 30 minutos. 4. Remover con la wistla de palo constantemente el arroz de cebada. 5. Incorporar la leche y la sal, hervir durante 5 minutos. 6. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
12	Sopa de trigo pelado		<p>Autora de la receta: Sra. María Yaselga Edad: 70 años Género: Mujer Comunidad de: Cocha loma Parroquia: San pablo del Lagos</p>


		<p>4 L de agua 200 g Trigo pelado 450 g costilla de res 7 g ajo 15 g cebolla larga 15 g zanahoria Una rama de culantro 500 g papas chola 100 ml leche Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el trigo en un recipiente. 2. Dejar hervir el agua. 3. Agregar el trigo junto con la costilla de res cortada en porciones pequeñas. Cocinar durante 1 hora. 4. Incorporar la zanahoria cortada finito, el ajo finamente picado, la cebolla finamente picada, las papas cortadas en cuadros medianos. Cocinar por 30 minutos. 5. Remover constantemente con la wislla de palo la sopa de trigo pelado. 6. Agregar la leche y la sal, hervir durante 5 minutos. 7. Servir el plato.
Caldos			
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
13	Caldo de gallina de campo		Autora de la receta: Sra. Rosa Yaselga Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Lomakunga Parroquia: San pablo del Lagos


		<p>10 l agua Una Gallina de campo 15 g ajo 25 g zanahoria 25 g cebolla larga Una rama apio Una rama de culantro 500 g papas 250 g arrocillo sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sacrificar la gallina, desplumar y retirar los intestinos. lavar bien y reservar. 2. Poner una olla con agua en la cocina de leña y dejar hervir. 3. Añadir la gallina de campo entera, cocinar por dos horas o más tiempo. Dependiendo de su edad. 4. Remover con la wislla de palo y dar vuelta la gallina de campo. 5. Cortar el ajo finamente, la zanahoria en cuadritos pequeños, la cebolla larga finamente picada. 6. Pelar las papas, lavar y reservar. 7. Cocinar las papas por 30 minutos y reservar. 8. Cuando la gallina esté cocida, agregar las verduras picadas, el arrocillo, el apio, culantro. Cocinar por 30 minutos. 9. Verificar la sal. 10. Servir el plato. <p>Nota: una persona puede servir, si no se aceda el caldo de gallina.</p>
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
14	Caldo de patas de vaca		<p>Autora de la receta: Sra. Rosa Yaselga Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Lomakunga Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>20 l agua 2 patas de vaca 15 g cebolla larga</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encender la tulpa y lavar bien las patas de vaca.



		<p>Una rama de culantro 100 g maní 250 ml de leche Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. En una olla, poner abundante agua junto con las patas de vaca. Cocinar toda la noche con leña gruesa. 3. Al día siguiente, cortar la cebolla larga finamente picada y las papas en dados medianos. 4. Cocinar las papas en una olla con la sal en grano durante 30 minutos. 5. Licuar el maní con la leche y reservar. 6. Añadir al caldo de patas la cebolla larga finamente picada y el maní licuado. Cocinar por 10 minutos. 7. Cortar el culantro finito y reservar. 8. Remover con la wislla de palo el caldo de patas. 9. Verificar la sal. 10. Servir el plato. <p>Nota: solo una persona debe servir, ya que se daña.</p>
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
15	Caldo de huevo con paico		<p>Autora de la receta: Sra. Marta Yaselga Edad: 71 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>4 l agua 7 g ajo 15 g cebolla larga 15 g zanahoria Una rama de paico 73 g huevo (1 huevo) 500 g de papa chola</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla, agregar agua y dejar hervir. 2. Añadir la cebolla larga cortada finito, el ajo finamente picado, la zanahoria de igual manera, el paico finito, las papas cortadas en cuadritos medianos. 3. Cocinar por 30 minutos.


		Sal en grano (al gusto)	<ol style="list-style-type: none"> 4. Agregar un huevo, remover con la wislla de palo hasta integrar bien. 5. Hervir por 5 minutos. 6. Verificar la sal. 7. Servir el plato.
Platos fuertes			
Hierbas			
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
16	Papas con berro		Autora de la receta: Sra. Rosa Yaselga Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Lomakunga Parroquia: San pablo del Lagos


		<p>1 l agua 500 g de papas Un atado de berro (2000 g) Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar bien las papas. 2. Cocinar las papas por 30 minutos y reservar. 3. Lavar el berro y cortar finito. 4. En una olla, agregar el berro con poca agua. Cocinar durante 15 minutos. 5. Añadir las papas peladas junto con el berro. 6. Mezclar bien todos los ingredientes. 7. Verificar la sal. 8. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
17	Bledo con papas y tostado en tiesto		<p>Autora de la receta: Sra. Rosa Yaselga Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Lomakunga Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>1 l agua Un Atado de bledo (2000 g) 500 g de papas 450 g maíz Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el bledo 2. Cortar el bledo finito, cocinar por 10 a 15 minutos. 3. Cocinar las papas lavadas junto con la sal en grano por 30 minutos. Luego, se cuelean y se pelan. 4. Calentar el tiesto. 5. Agregar el maíz, con la wislla de palo remover constantemente hasta que adquiera un color marrón.


			<ol style="list-style-type: none"> 6. Retirar el maíz con la wislla de palo en un canasto y reservar. 7. Mezclar las papas peladas con el bledo, mezclar bien los ingredientes. 8. Verificar la sal. 9. Servir el plato.
Granos			
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
18	Chifi mote con hierba buena		Autora de la receta: Sra. María Velasco Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Gualabí Parroquia: San pablo del Lagos
		5 l agua 900 g choclo tierno desgranado 900 g fréjol Hierbabuena (al gusto)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prender la tulpa de leña. 2. Colocar una olla con agua y dejar hervir. 3. Agregar el choclo tierno y el fréjol. 4. Cocinar por una hora y reservar. 5. Cortar la hierba buena finito 6. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
19	Choclo con queso		Autora de la receta: Sra. María Perugachi Edad: 70 años



			Género: Mujer Comunidad de: Casco Parroquia: San pablo del Lagos
		10 l agua 2 dólares de choclo tierno Un queso entero	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prender la tulpa de leña. 2. En una olla, colocar agua y dejar hervir. 3. Descatular los choclos y reservar. 4. Colocar el choclo en la olla hirviendo, cocinar por 1 hora. 5. Cortar el queso en rodajas. 6. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
20	Choclo mote		Autora de la receta: Sra. María Velasco Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Gualabí Parroquia: San pablo del Lagos

		<p>3 l agua 900 g choclo tierno</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quitar las hojas del choclo, desgranar en un recipiente el choclo tierno y reservar. 2. Encender la tulpa de leña y colocar una olla con agua. Esperar hasta que el agua este hirviendo. 3. Añadir el choclo tierno desgranado. 4. Cocinar por 1 hora. 5. Retira de la tulpa y reservar. 6. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
21	Habas con melloco		<p>Autora de la receta: Sra. Juana Anrango Edad: 72 años Género: Mujer Comunidad de: Upsha Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>5 l agua 900 g habas 900 g melloco</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar los mellocos y las habas en un recipiente. 2. Poner agua en una olla y dejar hervir. 3. Añadir las habas y los mellocos en la olla del agua hirviendo. 4. Cocinar durante 1 hora. 5. Servir el plato.



N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
22	Frejol con tostado en tiesto		Autora de la receta: Sra. Juana Anrango Edad: 72 años Género: Mujer Comunidad de: Upsha Parroquia: San pablo del Lagos
		10 l agua 1000 g fréjol seco 450 g maíz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dejar el fréjol en remojo un día antes con abundante agua. 2. Encender la tulpá de leña y poner una olla con agua al fuego, dejar hervir. 3. Agregar el fréjol remojado y cocinar durante 2 a 4 horas, dependiendo de su antigüedad. Tostado en tiesto. 4. Calentar el tiesto. 5. Agregar el maíz, con la wislla de palo remover constantemente hasta que adquiera un color marrón. 6. Retirar el maíz con la wislla de palo en un canasto y reservar. 7. Mezclar las papas peladas con el bledo, mezclar bien los ingredientes. 8. Verificar la sal. 9. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
23	Habas calpo con papas y pepa de sambo		Autora de la receta: Sra. Innes Yaselga Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lagos

		<p>10 l agua 900 g habas secas 1500 g de papas 100 g pepa de sambo Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encender la tulpa de leña. 2. Poner el tiesto en la tulpa de leña, dejar calentar. 3. Agregar las habas secas en el tiesto, remover constantemente con la wislla de palo las habas hasta que tenga un color oscuro. 4. En una olla agregar el agua y dejar hervir. 5. Agregar las habas en la olla hirviendo, cocinar durante 2 horas. 6. Después, agregar las papas. Cocinar por 30 minutos. Pepa de sambo 7. Tostar la pepa en el tiesto removiendo con la wislla de palo, luego moler junto con la sal en grano en la piedra de moler. 8. Añadir agua, luego remover bien. 9. Reservar la salsa de pepa de sambo. 10. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
24	Papas con pepa de sambo		<p>Autora de la receta: Sra. Juana Anrango Edad: 72 años Género: Mujer Comunidad de: Upsha Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>3 l agua 1000 g de papas 100 g de pepa de sambo 15 g de cebolla larga 15 g manteca de cerdo. 5 ml achiote Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir el agua en una olla. 2. Agregar las papas y cocinarlas durante 30 minutos. 3. Pepa de sambo 4. Tostar la pepa en el tiesto removiendo con la wislla de palo, luego moler junto con la sal en grano en la piedra de moler.


			<ol style="list-style-type: none"> 5. Añadir agua, luego remover bien. 6. Reservar la salsa de pepa de sambo En un sartén, sofreír la cebolla larga. 7. Agregar la pasta de pepas de sambo, el achiote, hervir 5 minutos. 8. Verificar sal. 9. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
25	Col con papas y pepas de sambo		Autora de la receta: Sra. María Velasco Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Gualabí Parroquia: San pablo del Lagos
		3 l agua Un repollo de col 20 g pepa de sambo 500 g papas Sal en grano (al gusto)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la col hoja por hoja y reservar. 2. Lavar las papas bien. 3. Cocinar las papas por 30 minutos. 4. Cortar la col finita, cocinar por 15 minutos. Pepa de sambo 5. Tostar la pepa en el tiesto removiendo con la wislla de palo, luego moler junto con la sal en grano en la piedra de moler. 6. Añadir agua, luego remover bien. 7. Reservar la salsa de pepa de sambo


			<ol style="list-style-type: none"> 8. Mezclar la col con las papas y la pepa, cocinar durante 5 minutos. 9. Removiendo despacio para que se integre los ingredientes. 10. Verificar la sal. 11. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
26	Fritada con papas y tostado acompañado con ají en piedra		<p>Autora de la receta: Sra. María Yaselga Edad: 71 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lagos</p>
26		<p>3 l agua 1500 g carne chancho 15 g ajo 50 g cebolla larga 1000 g de papa 450 g de maíz 12 g de ají Sal en grano (al gusto)</p>	<p>Fritada</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén, agregar la carne de chancho cortada, cortar la cebolla larga y el ajo machacado. 2. Agregar el agua hasta cubrir bien la carne, cocinar durante 1 hora. 3. Remover con la wissla de palo para que su cocción sea uniforme. Papas cocinadas 4. Lavar bien las papas y cocinar por 30 minutos. Tostado en tiesto


			<ol style="list-style-type: none"> 5. Desgranar el maíz en un recipiente. 6. En un sartén, añadir la manteca de cerdo, luego incorporar el maíz desgranado. 7. Remover constantemente con una wislla de palo hasta que se dore. 8. Agregar la sal y retirar del sartén a una batea de madera. Ají en piedra 9. Agregar el ají en la piedra de moler, hasta obtener una pasta. Añadir un poco de agua, la sal, la cebolla larga cortada en pluma. 10. Mezclar bien los ingredientes. 11. Verificar la sal. 12. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
27	Mote con pata de ganado		<p>Autora de la receta: Sra. María Yaselga Edad: 71 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lagos</p>


		<p>20 l agua 2250 g de maíz blanco 2 pata de ganado</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agregar el agua hasta los botones de la olla, agregar el maíz junto con la ceniza. 2. Cocinar por dos horas o más, hasta que la cáscara del maíz se desprenda. 3. Lavar el maíz en un canasto con abundante agua para eliminar completamente la ceniza. 4. Hervir el agua en una olla, añadir el maíz pelado junto con la pata de ganado. cocinar por cinco horas o más, utilizando suficiente leña. 5. Retirar la olla de la tupa. 6. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
28	Hornado con mote y papas		<p>Autora de la receta: Sra. María Guzmán Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>20 l agua Un chanco 2 atados de ajo 150 g comino en grano 450 g de maní 2 atado cebolla larga 1000 g papa chola 2250 g de maíz blanco 15 ml achiote Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dar muerte al chanco, chamuscar y raspar con un cuchillo para quitar los restos de pelo. 2. Lavar con una esponja de metal y abundante agua. 3. Abrir el estómago del chanco y retirar los intestinos. 4. En la piedra de moler, preparar una pasta con ajo, comino, cebolla larga y sal en grano, repetir el proceso hasta obtener la cantidad necesaria.


			<ol style="list-style-type: none"> 5. Untar la pasta en todo el chanco y dejar reposar desde el día anterior. 6. Encender el horno de leña y calentar por unas 5 horas hasta que alcance la temperatura adecuada. 7. Esparcir el carbón para calentar el suelo del horno. 8. En una lata, untar manteca en todos los bordes y colocar el cerdo. Luego, introducirlo en el horno y tapar. 9. Luego abrir la tapa del horno de leña, para que el cuero del cerdo se dore y este crocante, lo dejamos cocinar por 1 hora. <p>Mote</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Agregar el agua hasta los botones de la olla, agregar el maíz junto con la ceniza. 11. Cocinar por dos horas o más, hasta que la cáscara del maíz se desprenda. 12. Lavar el maíz en un canasto con abundante agua para eliminar completamente la ceniza. 13. Hervir el agua en una olla, añadir el maíz pelado <p>Papas cocinadas</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. En otra olla, poner agua a hervir y agregar las papas. Cocinar durante 30 minutos. <p>Salsa de pepa</p> <ol style="list-style-type: none"> 15. Tostar el maní y licuar. En un sartén, preparar un refrito con cebolla larga cortada en finamente picado con un poco de achiote. Añadir el maní licuado, cocinar durante 10 minutos.
--	--	--	--


N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
29	Fritada con mote pelado y tostado en tiesto		16. Verificar la sal. 17. Servir el plato. Autora de la receta: Sra. María Guzmán Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Cusín pampa Parroquia: San pablo del Lagos
		20 l agua 2250 g Carne de chancho 200 g cebolla larga 10 g ajo 1500 g maíz blanco Sal en grano (sal gusto)	Mote <ol style="list-style-type: none"> 1. Agregar el agua hasta los botones de la olla, agregar el maíz junto con la ceniza. 2. Cocinar por dos horas o más, hasta que la cáscara del maíz se desprenda. 3. Lavar el maíz en un canasto con abundante agua para eliminar completamente la ceniza. 4. Hervir el agua en una olla, añadir el maíz pelado y cocinar por cinco horas o más, utilizando suficiente leña. Fritada <ol style="list-style-type: none"> 5. En un sartén, agregar la carne de chancho cortada, cortar la cebolla larga y el ajo machacado. 6. Agregar el agua hasta cubrir bien la carne, cocinar durante 1 hora. 7. Remover con la wislla de palo para que su cocción sea uniforme. Tostado en tiestos <ol style="list-style-type: none"> 8. Desgranar el maíz en un recipiente. 9. En un sartén, añadir la manteca de cerdo, luego incorporar el maíz desgranado.


			<ol style="list-style-type: none"> 10. Remover constantemente con una wislla de palo hasta que se dore. 11. Agregar la sal y retirar del sartén a una batea de madera. 12. Verificar la sal. 13. Servir el plato.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
30	Cuy asado con papa en salsa de pepa de sambo		Autora de la receta: Sra. María Guzmán Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Cusín pampa Parroquia: San pablo del Lagos
		2 l agua Un cuy entero 500 g papas 250 g pepa de sambo 15 g cebolla larga Un repollo de lechuga. 60 g aguacate 60 g tomate riñón Sal en grano (al gusto)	Cuy asado <ol style="list-style-type: none"> 1. En la piedra de moler, se machacan bien el ajo, el comino y la sal en grano hasta obtener una pasta. 2. Aderezar el cuy y dejar reposar por una hora. Posteriormente, llevarlo a la tulpa y cocinar hasta que quede asado. Papas cocinadas 3. Cocinar las papas durante 30 minutos y reservar. Pepa de sambo 4. Tostar la pepa en el tiesto removiendo con la wislla de palo, luego moler junto con la sal en grano en la piedra de moler. 5. Añadir agua, luego remover bien. 6. Reservar la salsa de pepa de sambo 7. Agregar la cebolla larga finamente picada, el achiote. Dejar sofreír por unos 5 minutos y agregamos la pepa de sambo. Hervir por unos


			<p>minutos hasta que se incorporen todos los ingredientes y lo reservamos.</p> <p>8. Cortar el tomate riñón en rodajas y partir el aguacate por la mitad.</p> <p>9. Verificar la sal.</p> <p>10. Servir el plato.</p>
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
31	Carne seca		<p>Autora de la receta: Sra. María Antamba</p> <p>Edad: 70 años</p> <p>Género: Mujer</p> <p>Comunidad de: Araque</p> <p>Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>450 g carne de res.</p> <p>150 g ajo</p> <p>30 g comino en grano</p> <p>Sal en grano (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Moler el ajo, la sal en grano, comino en la piedra de moler. Hasta obtener una pasta. 2. Reservar la mezcla en un recipiente. 3. Lavar la carne de res, secar y reservar. 4. Filetear la carne de res. 5. Untar la mezcla en la carne. 6. Secar en los alambres al aire libre, durante 3 días. 7. Guardar en un recipiente de vidrio. 8. Servir el plato. <p>Nota: la carne seca dura 3 meses para su consumo.</p>
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
			<p>Autora de la receta: Sra. Juana Anrango</p> <p>Edad: 72 años</p> <p>Género: Mujer</p> <p>Comunidad de: Upsha</p> <p>Parroquia: San pablo del Lagos</p>



32	Carne de chanco ahumada 	450 g Carne de cerdo 30 g achiote 150 g ajo 30 g Comino Sal en grano (al gusto)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar bien la carne de cerdo, secar bien y reservar. 2. Moler el achiote en grano, el ajo, el comino, la sal en grano en la piedra de moler. 3. Reservar la mezcla en un recipiente. 4. Untar la pasta obtenida en la carne de cerdo y llevar a la tupa de leña. 5. Dejar ahumar por 3 a 6 días 6. Servir el plato. <p>Nota: la carne ahumada dura 3 a 6 meses al aire libre.</p>
Postres			
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
33	Colada morada		<p>Autora de la receta: Sra. Marta Yaselga Edad: 71 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lagos</p>

		<p>3 l agua 450 g mora 450 g mortiño Un ishpingo 1 g clavo de dulce 1 g pimienta dulce Una piña 150 g maicena 500 g frutilla Azúcar (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar la mora, el mortiño hasta obtener una mezcla homogénea. 2. Cocinar el ishpingo, el clavo de olor dulce y la pimienta dulce durante 15 minutos. Luego, retirar del fuego y reservar. 3. Mezclar en un recipiente la maicena con el agua, remover bien para evitar que se formen grumos y reservar. 4. Cocinar la mora y el mortiño por 30 minutos. 5. Añadir la maicena en la colada morada. 6. Añadir el agua infundada en la colada morada. 7. Agregar la piña cortada en cuadros pequeños y la fresa en trozos pequeños. 8. Remover constantemente con la wislla de palo. 9. Incorporar azúcar. 10. Hervir por 5 a 10 minutos. 11. Servir el postre.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
34	Morocho con leche		<p>Autora de la receta: Sra. María Guzmán Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Cusín pampa Parroquia: San pablo del Lagos</p>


		<p>5 l agua 250 g morocho 750 ml leche 1 g canela Dulce (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar el morocho por 30 minutos. 2. Se prende la tupa de leña. 3. Poner el agua en la olla, dejar hervir. 4. Agregar el morocho, cocinar por una hora. 5. Remover con la wislla de palo, para que no se asiente en la olla. 6. Agregar la leche, la canela. Hervir por 5 minutos. 7. Retirar el dulce en un recipiente. 8. Servir el postre.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
35	Sambo de leche		<p>Autora de la receta: Sra. Eulalia Fonte Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Imbabura Parroquia: San pablo del Lagos</p>


		<p>7 l agua Un sambo 750 ml de Leche 1 g canela Dulce (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y pelar el sambo, retirando las pepas. 2. Cortar el sambo en trozos pequeños sin las venas. 3. En una olla, colocar el sambo junto con suficiente agua y cocinar a fuego medio hasta que el agua se reduzca y el sambo esté suave. 4. Remover con la wislla de palo para que no se asiente. 5. Agregar la leche, la canela y el dulce. Hervir por 5 a 10 minutos. 6. Sacar el dulce en un recipiente. 7. Servir el postre.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
36	Zapallo con leche		<p>Autora de la receta: Sra. María Perugachi Edad:70 años Género: Mujer Comunidad de: Casco Parroquia: San pablo del Lagos</p>


		<p>5 l agua 1500 g Zapallo 600 ml leche 1 g de canela Dulce (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lava bien el zapallo. 2. Retirar las pepas y cortar en dados medianos. 3. Colocar el zapallo en una olla, añadir suficiente agua cubriendo totalmente. 4. Cocinar a fuego medio hasta que el zapallo esté cocinado (aproximadamente 30 a 45 minutos). 5. Añadir la leche, la rama de canela y el dulce. 6. Remover bien con la wislla de palo para que todo se mezcle. 7. Dejar hervir durante 10 minutos para que se integren bien los ingredientes. 8. Retirar la olla de la tupa de leña. 9. Sacar el dulce en un recipiente. 10. Servir el postre.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
37	Champús		<p>Autora de la receta: Sra. Rosa Yaselga Edad: 68 años Género: Mujer Comunidad de: Lomakunga Parroquia: San pablo del Lagos</p>

		<p>10 l agua 1250 g Maíz 5 g canela 5 g clavo de dulce Dulce (al gusto)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Moler el maíz y agregar el agua. Dejar reposar durante 15 días hasta que fermente. 2. En una olla, poner el dulce, la canela y el clavo de olor, cocinar por 5 minutos a 15 minutos. 3. Reservar el agua miel. 4. Cocinar la harina de maíz en la cocina de leña hasta que espese, removiendo constantemente con una wislla de palo para evitar que se asiente. 5. Cocinar a fuego lento durante 1 hora o más, dependiendo de la cantidad. 6. Añadir el agua miel, cocinar por 10 minutos para que se integren los sabores. 7. Retirar la olla de la tulpa. 8. Servir el postre.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
38	Humitas		<p>Autora de la receta: Sra. María Antamba Edad: 70 años Género: Mujer Comunidad de: Araque Parroquia: San pablo del Lagos</p>
		<p>3 l agua 10 mazorcas de choclos 15 g cebolla larga 250 g queso 200 g mantequilla 292 g huevo (4 huevos) 300 ml leche 30 g polvo de hornear 30 g sal</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prender la tulpa de leña. 2. Cortar las hojas del choclo con cuidado para no romperlas, ya que se utilizarán más adelante. 3. Desgranar el choclo y moler en el molino hasta obtener una masa suave. 4. En un recipiente grande, agregar el choclo molido, la mantequilla, los huevos, el polvo de hornear, un vaso de leche y queso rallado.

			<ol style="list-style-type: none"> 5. Aparte, se realiza un refrito con cebolla larga cortada finito con un poco de aceite, hasta que la cebolla esté bien dorada. 6. Agregar el refrito en el recipiente del choclo molido, mezclar bien hasta que se integren todos los ingredientes. 7. Poner una cucharada en cada hoja de choclo, envolver bien. 8. Colocar en la olla tamalera con poca agua, cocinar a fuego lento durante 30 minutos. 9. Retiramos de la tupa de leña. 10. Servir el postre.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
39	Quimbolitos		Autora de la receta: Sra. Erlinda Antamba Edad: 71 años Género: Mujer Comunidad de: Imbabura Parroquia: San pablo del Lagos

		<p>3 l agua 900 g de harina flor 730 g huevos (10 huevos) 100 g mantequilla 250 g de azúcar 60 ml de esencia de vainilla 250 ml de leche 30 g polvo de hornear 250 g pasas hojas de achira.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encender la cocina de leña. 2. Colocar la harina, el polvo de hornear y la mantequilla. 3. Añadir la leche, la esencia de vainilla. mezclar suavemente hasta que todo esté bien integrado. 4. Batir las claras de huevo a punto de nieve. Añadir el azúcar poco a poco y seguir batiendo hasta que tenga una consistencia firme y esponjosa. 5. Incorporar las yemas de huevo, las clavitas del huevo batidas. 6. Mezclar con movimientos envolventes para que la masa quede suave y esponjosa. 7. Colocar dos cucharas grandes sobre cada hoja de achira. 8. Doblar las hojas cuidadosamente para evitar que se abran durante la cocción. 9. Llevar a la olla tamalera con poca cantidad de agua, cocinar a fuego bajo por 30 minutos. 10. Retirar de la cocina de leña. 11. Servir el postre.
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
40	Tamales		Autora de la receta: Sra. María Yaselga Edad: 70 años Género: Mujer Comunidad de: Cocha loma Parroquia: San pablo del Lagos

	<p>3 l agua 450 g harina maíz 120 g manteca de chanco 80 g mantequilla 40 g sal 30 g polvo de hornear 125 ml caldo de pollo, 450 g pollo 70 g zanahorias 450 g alverja 50 g cebolla larga 50 g cebolla paiteña 7 g ajo 15 g pimienta. 15 g comino 30 ml achote. Hojas de achira.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el pollo con cebolla, pimienta, ajo, comino y media cucharadita de sal. 2. Retirar el pollo de la olla, dejar enfriar un poco. Desmenuzar con un tenedor y reservar. 3. Cocinar las arvejas junto con la zanahoria cortada finamente picado, cocinar durante 20 a 30 minutos. 4. Prender la cocina de leña. 5. En un sartén, Agregar de cebolla paiteña finito, una cucharadita de achiote. Una vez que esté la cebolla bien dorada, agregar la zanahoria y las alverjas. 6. Mezclar bien y dejar que se cocine todo junto por unos minutos. 7. En un recipiente grande, coloca la harina de maíz, Una taza de caldo de gallina, manteca de chanco, polvo de hornear. Mezclar bien hasta que la masa esté bien disuelta y espesa. 8. Colocar en cada hoja de achira, tres cucharadas de masa. Añade un poco del pollo desmenuzado, la zanahoria y la arveja. 9. Envuelve bien las hojas para que no salga la masa. 10. Colocar los tamales en una olla tamalera con agua. Cocinar a fuego lento durante 30 a 40 minutos. 11. Servir el postre. 	
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
41	Tortilla en tiesto		Autora de la receta: Sra. María Perugachi

			Edad: 70 años Género: Mujer Comunidad de: Casco Parroquia: San pablo del Lagos
		900 g harina de maíz 228 g huevos (3 huevos) 150 gramos de mantequilla 30 g sal (una cuchara) 250 ml leche	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cernir la harina de maíz tostada en un recipiente. 2. En un sartén derretir la mantequilla. 3. Agregar los huevos, la mantequilla, la sal y la leche en la harina de maíz. 4. Amasar la harina de maíz hasta que esté suave lo reservamos. 5. Prender la tulpa de leña. 6. Poner el tiesto en la tulpa de leña, dejar calentar por 5 a 10 minutos. 7. Agregar la masa de maíz en el tiesto en forma de tortilla. 8. Dar la vuelta con un cuchillo para que su cocción sea uniforme. 9. Sacar las tortillas de maíz, en un canasto con una tela. 10. Tapar las tortillas con la misma tela. 11. Servir el postre.
Bebidas			
N°	Nombre de la receta	Ingredientes	Datos de la portadora de saberes culinarios
42	Chicha de jora		Autora de la receta: Sra. María Velasco Edad: 69 años Género: Mujer Comunidad de: Gualabí Parroquia: San pablo del Lagos



10 l agua
2250 g de Maíz
5 g pimienta dulce
5 g canela
Un atado de hierbas aromáticas
(cedrón, hierva luisa, limoncillo,
hoja de naranja)
Dulce (al gusto)

1. Colocar una base de hojas de curapango.
2. Añadir el maíz previamente remojado y cubrir nuevamente con hojas de curapango.
3. Colocar un costal encima y dejar reposar durante 15 días para que el maíz se convierta en jora.
4. Secar la jora al sol y luego llevar al molino.
5. Cocinar la jora molida durante 3 horas.
6. Cocinar la pimienta dulce, la canela, las hierbas aromáticas junto con el dulce durante 10 a 15 minutos.
7. Agregar el agua miel en la chicha con un colador.
8. Dejar de fermentar durante 3 días.
9. Servir la bebida.

Pregunta 5 ¿Qué técnicas de cocina tradicionales se utilizaban y se mantienen?

6.1.7.2 Técnicas tradicionales de cocción

Las técnicas identificadas a través de las entrevistas son: ahumado, vapor, secado y cocción a carbón son prácticas culinarias ancestrales que no solo preservan los sabores autóctonos, sino que también reflejan las costumbres locales y el vínculo profundo entre la gastronomía y la identidad cultural.

Ahumado

La técnica del ahumado es una de las más antiguas y fundamentales en la conservación de alimentos en San Pablo del Lago. Este método, que consiste en exponer carnes (principalmente cerdo y cuy) a humo durante largas horas, no solo permite prolongar la vida útil de los alimentos, sino que también otorga un sabor característico que es apreciado en la gastronomía local. El ahumado es clave en la preparación de carnes que son consumidas durante las festividades o en momentos importantes, lo que demuestra su relevancia cultural. Además, esta técnica resalta el ingenio de las comunidades andinas para adaptar los recursos naturales (como la leña y el fuego) a sus necesidades cotidianas, evitando la pérdida de alimentos en tiempos en que la refrigeración no estaba disponible. Sin embargo, la modernidad ha desplazado en parte esta práctica debido a la introducción de refrigeradores, lo que plantea un desafío para su conservación.

Vapor

El método de cocción al vapor es otro ejemplo de la sabiduría ancestral de las comunidades de San Pablo del Lago. Este procedimiento, empleado principalmente en la preparación de platos como las humitas y los tamales, permite conservar los nutrientes de los alimentos y resaltar los sabores naturales de los ingredientes, como el maíz. Además, la cocción al vapor refleja un enfoque más saludable en la gastronomía tradicional, donde se evita el uso excesivo de grasas. El vapor, mediante el uso de tulpas (fogones tradicionales), conecta a las generaciones más jóvenes con los métodos de cocción más antiguos, preservando una técnica que sigue vigente en los hogares durante las festividades y celebraciones.

Secado

El secado es una técnica de conservación utilizada principalmente en la preparación de carnes como son de chanco y de la res(vaca). Esta técnica, que expone los alimentos al sol o a bajas temperaturas durante largos periodos, es clave para garantizar la durabilidad de ingredientes básicos en la dieta local. En un entorno montañoso como San Pablo del Lago, donde las estaciones secas son marcadas, el secado no solo era una solución para la conservación, sino una forma de asegurar alimentos durante las épocas de escasez. Las mujeres entrevistadas subrayan cómo el secado mantiene intactas las propiedades de los alimentos y conserva los sabores tradicionales, aspectos que resultan fundamentales para la continuidad de la gastronomía local.

Carbón

La cocción a carbón, utilizada en la preparación de platos como el cuy asado, es una técnica que imprime un sabor particular a las carnes, debido a la exposición directa al calor de las brasas. El uso de carbón o leña no solo es una técnica de cocción, sino un ritual que se asocia con eventos familiares o comunitarios, lo que resalta su valor simbólico. Esta práctica, aunque exigente en términos de tiempo y habilidad, es altamente valorada por los habitantes de San Pablo del Lago, ya que proporciona un sabor que no se consigue con métodos más modernos. No obstante, el uso de cocinas eléctricas y a gas ha hecho que esta técnica sea menos común entre las generaciones más jóvenes, lo que sugiere la necesidad de fomentar su preservación como parte de la identidad culinaria local.

Pregunta 6

¿Cuáles son los utensilios tradicionales que se utilizan para la preparación de los platos tradicionales y aún se mantienen?

El análisis de los utensilios tradicionales utilizados en la parroquia San Pablo del Lago, de acuerdo con los resultados obtenidos en las entrevistas con mujeres adultas mayores, tanto indígenas como mestizas, revela la persistencia de prácticas culinarias ancestrales. A continuación, se argumenta cada utensilio tradicional mencionado:

Olla de barro: Es el utensilio más mencionado por las entrevistadas, lo que refleja su importancia dentro de la cocina tradicional. La olla de barro no solo es valorada por su

capacidad para conservar el calor y mejorar el sabor de los alimentos, sino también por su valor cultural y simbólico. En la gastronomía local, su uso continúa siendo fundamental en la preparación de platos típicos como sopas y coladas. Este utensilio representa una conexión directa con las raíces culinarias y, a su vez, preserva técnicas ancestrales de cocción.

Cuchara de palo y wislla de palo: Ambos utensilios aparecen frecuentemente mencionados, con seis referencias cada uno, lo que resalta su relevancia en la manipulación de alimentos durante la preparación de las comidas. Las cucharas de palo son indispensables para mezclar y servir los alimentos sin alterar el sabor de las preparaciones, mientras que la villa de palo es esencial en técnicas de cocción como el tostado en el tiesto, un método que también está profundamente arraigado en la cocina tradicional. Estos utensilios no solo son funcionales, sino que también representan un símbolo de continuidad de las tradiciones culinarias.

Tiesto: Este utensilio, mencionado tres veces, es fundamental en la cocina de San Pablo del Lago. El tiesto de barro se utiliza principalmente para tostar maíz y otros granos, lo que contribuye al sabor característico de los alimentos cocinados en él. El tiesto es parte de un proceso de cocción específico que no puede ser replicado con utensilios modernos, y su preservación es clave para mantener la autenticidad de las recetas locales.

Piedra de moler: También con tres menciones, la piedra de moler es un elemento esencial para la preparación de alimentos que requieren ser triturados, como la pepa de sambo, el ají, el achiote, el comino, el ajo. El uso de la piedra de moler es una técnica que ha sido transmitida a lo largo de generaciones y que sigue siendo practicada en la parroquia. Su importancia radica no solo en su funcionalidad, sino en el vínculo que crea con los métodos tradicionales de procesamiento de alimentos.

Cuchillo, bateas de madera y platos de barro: Estos utensilios, aunque con menos menciones (dos cada uno), son igualmente significativos en la cocina local. Los cuchillos son esenciales para el procesamiento de carnes y vegetales, mientras que las bateas de madera se usan para lavar y mezclar los ingredientes. Los platos de barro, por otro lado, no solo son funcionales, sino que representan un aspecto estético y cultural de la cocina tradicional, manteniendo una conexión con los estilos de vida tradicionales.

Pondos y paila de bronce: Los pondos son recipientes tradicionales utilizados para almacenar alimentos, mientras que la paila de bronce, mencionada una vez, es un utensilio menos común, pero aún relevante en la preparación de ciertas recetas locales, como la fritada. Estos utensilios también son reflejo de la variedad de herramientas que, aunque no se usan tan frecuentemente, son esenciales para mantener las prácticas culinarias heredadas.

Olla china: Aunque solo se menciona una vez, la presencia de una olla china indica la incorporación de utensilios más modernos en la cocina local, lo que sugiere una adaptación parcial a nuevas tecnologías. Sin embargo, esta modernización no ha desplazado el uso de los utensilios tradicionales, que siguen siendo los preferidos por la comunidad.

Tabla 6

Utensilios empleados en la cocina tradicional de la parroquia San Pablo del Lago.

N.º	Utensilio tradicional	Nombre kichwa	Frecuencia de mención
1	Olla de barro	manka	15
2	Piedra de moler	rumi	13
3	Cuchara de palo	kincha	12
4	Tiesto	kallana	10
5	Wislla de palo	Wislla qiru	8
6	Platos de barro	Mulo de turu	6
7	Batea de madera	kaspibatea	5
8	Toneles	Qiru ukku	1
9	Olla china	Chulla manca	1

Pregunta 7 ¿Cree que las nuevas generaciones están interesadas en aprender sobre la cocina tradicional?

6.1.7.3 Interés de las nuevas generaciones en el aprendizaje de cocina tradicional

La preservación de la cocina tradicional en San Pablo del Lago y la adopción de métodos modernos que transforman las prácticas alimentarias. A través de las entrevistas realizadas, se pueden identificar distintos enfoques y actitudes hacia la cocina tradicional que revelan aspectos importantes de su sostenibilidad y cambio.

Desinterés y modernización en la cocina: Un factor recurrente en las respuestas es el desinterés que muestran las nuevas generaciones hacia la cocina tradicional, prefiriendo métodos de cocción modernos como el uso de gas y cocinas eléctricas por su rapidez. Esta situación refleja una tendencia global en la que la eficiencia y la conveniencia han desplazado las técnicas ancestrales, como la cocción en leña o la tulla. La introducción de alimentos rápidos y la falta de tiempo en la vida moderna también contribuyen a la disminución del interés por la cocina tradicional, ya que muchos jóvenes prefieren consumir alimentos como arroz con pollo y sopas instantáneas.

Apreciación por la comida tradicional y sus beneficios: A pesar de la modernización, algunas mujeres entrevistadas enfatizan el valor de la cocina tradicional por sus beneficios para la salud, considerando que esta comida es más sana y sabrosa cuando se prepara en utensilios tradicionales como la olla de barro. Las respuestas también destacan que las generaciones mayores reconocen que la comida preparada de forma tradicional, con ingredientes autóctonos, contribuye a una mayor longevidad y a una vida más saludable, en comparación con las enfermedades modernas relacionadas con la alimentación.

Preservación y transmisión intergeneracional: Un punto clave es que la transmisión de conocimientos culinarios desde las generaciones mayores a las jóvenes es crucial para la preservación de la cocina tradicional. Algunas mujeres expresan su deseo de que los jóvenes valoren y aprendan las recetas ancestrales, aunque también reconocen que esta transferencia depende del contexto familiar y del entorno cultural en el que crezcan los jóvenes. Aquellos que han sido criados en un ambiente que valora las tradiciones culinarias muestran mayor disposición a seguir practicando estas costumbres, mientras que otros prefieren adoptar hábitos alimentarios más modernos.

Interés selectivo hacia la cocina tradicional: A pesar de estas dificultades, algunas entrevistadas mencionan que sí existe un interés en la cocina tradicional, especialmente entre quienes han crecido valorando la comida preparada con métodos antiguos. Este interés selectivo está ligado a la importancia que se otorga a la identidad cultural y a las memorias familiares relacionadas con los alimentos tradicionales.

6.1.8 Categorización de datos de entrevistas a expertos

Romel Gualaca nos da a conocer que “La cocina tradicional de San Pablo del Lago no sólo como un elemento clave del patrimonio cultural y gastronómico de la comunidad, sino también como un factor estratégico en la oferta turística de la región”. Al mismo tiempo, la cocina tradicional actúa como un puente entre la tradición y el turismo, enriqueciendo la experiencia de los visitantes y fortaleciendo la identidad de la comunidad.

Chef Marcelo Antamba manifiesta que “Los utensilios tradicionales y las técnicas culinarias de San Pablo del Lago son elementos esenciales de su identidad cultural. El uso de herramientas como las ollas de barro, los tiestos y las piedras de moler no solo conserva los sabores autóctonos, sino que también preserva las formas ancestrales de cocinar que han sido transmitidas de generación en generación”. Las recetas tradicionales, como el champús, el bleado con papas y la pepa de sambo, no solo refuerzan los lazos culturales, sino que también sirven como testimonio de la riqueza gastronómica de la parroquia.

Chef Favio Antamba indica que “La revalorización de la cocina tradicional en San Pablo del Lago está relacionada con la preservación de las recetas ancestrales y el uso de ingredientes locales, aspectos que conectan emocionalmente a las personas con sus raíces culturales”. Sin embargo, los factores dificultadores, como la influencia de la modernidad, la falta de apoyo de las autoridades, el desconocimiento de las nuevas generaciones y la vergüenza hacia las prácticas tradicionales, constituyen serias amenazas para la conservación de la gastronomía local.

Fernando Aguirre destaca lo siguiente” La conservación de la cocina tradicional de San Pablo del Lago gira en torno a tres áreas clave: la preservación de las técnicas y sabores autóctonos, la investigación y documentación de los procesos culinarios, y la transmisión intergeneracional de los conocimientos”. Esto permite preservar el legado cultural y garantizar que las futuras generaciones mantengan viva la esencia de la cocina local.

Chef Fabio Antamba menciona lo siguiente “La cocina tradicional de San Pablo del Lago se centra en tres pilares principales: la promoción de la gastronomía local a través de eventos como ferias gastronómicas y la utilización de redes sociales, el intercambio de conocimientos entre generaciones para preservar las recetas tradicionales, y la

documentación y estandarización de estas recetas”. De igual manera, se enfatiza la necesidad de crear espacios educativos que fomenten la transmisión del conocimiento culinario entre las diferentes generaciones.

Fernando Aguirre pone al descubierto” La importancia de los recetarios y los talleres como medios para la preservación de la gastronomía tradicional de San Pablo del Lago. Los recetarios no solo permiten documentar las recetas, sino también preservar la historia y los procesos detrás de cada plato.” De la misma manera, los talleres y cursos se consideran herramientas fundamentales para transmitir los conocimientos culinarios a nuevas generaciones, garantizando que las técnicas de cocina tradicionales no se pierdan con el tiempo.

Chef Marcelo Antamba señala que” Los eventos culturales y ferias gastronómicas juegan un rol fundamental en la promoción de la cocina tradicional de San Pablo del Lago. A través de ellos, no solo se difunden los productos locales y las preparaciones tradicionales, sino que también se fomenta una conexión entre la gastronomía y la cultura, lo que refuerza el sentido de identidad y orgullo comunitario”. Además, estos espacios facilitan la transmisión del conocimiento culinario entre generaciones, ayudando a preservar el legado gastronómico para el futuro.

6.1.9 Resumen general de las entrevistas

La cocina tradicional de San Pablo del Lago es reconocida como un elemento clave de la identidad cultural y la oferta turística de la región, según Romel Gualaca, quien subraya su papel estratégico para fortalecer la conexión entre tradición y turismo. El chef Marcelo Antamba resalta la importancia de los utensilios y técnicas ancestrales, como ollas de barro y piedras de moler, en la preservación de los sabores autóctonos y la transmisión cultural. Por su parte, el chef Favio Antamba enfatiza la revalorización de las recetas ancestrales y los ingredientes locales, aunque advierte sobre amenazas como la modernidad y el desconocimiento de las nuevas generaciones sobre la cocina tradicional local. El docente de gastronomía Fernando Aguirre destaca tres áreas esenciales para la conservación culinaria: preservación de técnicas, investigación y transmisión intergeneracional, incluyendo recetarios y talleres como herramientas clave. Además, los chefs Antamba y Aguirre

coinciden en la relevancia de eventos culturales y ferias gastronómicas para promover la gastronomía local, fortalecer la identidad comunitaria y garantizar la continuidad de este patrimonio.

6.2 Discusión

López Reina (2022) señala que "la cocina tradicional es una forma de transmitir conocimientos ancestrales que fortalezcan la identidad de los pueblos" (p. 34), un aspecto claramente reflejado en la cocina de San Pablo del Lago. El Chef Fabio Antamba resalta tres pilares fundamentales para su preservación: la promoción de la gastronomía local a través de eventos como ferias gastronómicas y el uso de redes sociales, el intercambio de conocimientos entre generaciones y la documentación y estandarización de las recetas tradicionales. La señora Rosa Yaselga menciona que "A pesar de los avances de la modernización, las mujeres entrevistadas valoran la cocina tradicional por sus beneficios para la salud, destacando que los alimentos preparados en utensilios tradicionales, como la olla de barro, son más sabrosos y saludables".

Las prácticas culinarias tradicionales, como menciona Rosales et al. (2020), "abarcán desde la selección de semillas hasta los métodos de preparación" (p. 25): y no solo reflejan la identidad cultural de la región, sino que también muestran una relación integral entre las comunidades y su entorno natural. En San Pablo del Lago, Fernando Aguirre resalta que la conservación de la cocina tradicional se basa en tres áreas principales: la preservación de los sabores y técnicas autóctonos, la investigación y documentación de los procesos culinarios, y la transmisión intergeneracional de conocimientos. La señora María Guzmán manifiesta que todavía existe un interés por la cocina tradicional, especialmente entre quienes valoran los métodos antiguos de preparación.

Altamirano et al. (2024) afirman que "la conservación de la cocina tradicional permite que las nuevas generaciones comprendan el valor de su historia y sus raíces" (p. 16), destacando la importancia de esta práctica como puente entre el pasado y el presente. Fernando Aguirre subraya la relevancia de los recetarios y los talleres como medios clave para preservar la gastronomía tradicional de San Pablo del Lago, pues no solo documentan las recetas, sino también la historia y los procesos que acompañan a cada plato. Las entrevistas a mujeres adultas mayores, tanto indígenas como mestizas, revelan diversos enfoques hacia la cocina

tradicional, mostrando aspectos que son esenciales para su sostenibilidad y los cambios que ha experimentado.

Camacho (2023) destaca que "el arte se convierte en un medio para preservar y difundir el valor de la cocina tradicional frente a la globalización" (p. 44), lo que refleja cómo diversas estrategias pueden contrarrestar las influencias externas. En el contexto de San Pablo del Lago, el chef Favio Antamba enfatiza la importancia de revalorizar las recetas ancestrales y los ingredientes locales, aunque advierte sobre las amenazas que representan la modernidad y el desconocimiento por parte de las nuevas generaciones. Un tema recurrente en las entrevistas es el desinterés de los jóvenes por la cocina tradicional, prefiriendo métodos de cocción modernos, como el gas y las cocinas eléctricas, debido a su rapidez y conveniencia.

Camacho (2023) describe "La Cocina como un espacio de resistencia y magia", resaltando cómo la cocina tradicional se mantiene frente a los desafíos de la modernidad. De manera similar, en San Pablo del Lago, el chef Marcelo Antamba subraya la importancia de los utensilios tradicionales y las técnicas culinarias, como las ollas de barro, los tiestos y las piedras de moler, que son esenciales para preservar la identidad cultural. Antamba menciona que estas herramientas "no solo conservan los sabores autóctonos, sino que también preservan las formas ancestrales de cocinar que han sido transmitidas de generación en generación". La señora María Rivadeneira recalca que estas prácticas son exigentes en tiempo y habilidad durante la elaboración de sus platos, y son valoradas por los habitantes locales, quienes creen que proporcionan un sabor incomparable, difícil de obtener con métodos más modernos.

Moreira et al. (2021) afirman que "la preservación de las técnicas culinarias tradicionales es fundamental para mantener la conexión con la historia local" (p. 33), subrayando la importancia de estas prácticas para el legado cultural. En este contexto, el chef Marcelo Antamba destaca el rol crucial de los utensilios y técnicas ancestrales, como las ollas de barro y las piedras de moler, para preservar los sabores autóctonos y transmitir conocimientos culturales. La señora Erlinda Antamba ha señalado una situación preocupante que también refleja una tendencia global: la eficiencia y la conveniencia han ido desplazando las técnicas tradicionales, como la cocción en leña o en la tulpa. Esta transformación pone en riesgo la continuidad de estos métodos ancestrales, esenciales para la preservación del patrimonio cultural y gastronómico.

Buitrago y Quintero (2020) afirman que "la recuperación de estas recetas es fundamental para mantener la identidad cultural de la región y fomentar el turismo gastronómico" (p. 22), subrayando el valor que tienen las tradiciones culinarias para el desarrollo local. En el mismo sentido, el chef Favio Antamba enfatiza la importancia de revalorizar las recetas ancestrales y los ingredientes locales, aunque también advierte sobre las amenazas que la modernidad y el desconocimiento de las nuevas generaciones representan para la cocina tradicional. Estas preparaciones no solo preservan las tradiciones, sino que transforman los ingredientes locales en platos que refuerzan la identidad cultural de la comunidad.

Moreno Mancilla (2021) señala que "el rescate de las recetas tradicionales permite fortalecer el vínculo entre la comunidad y sus raíces culturales" (p. 19), destacando el papel de la cocina como un medio para preservar la identidad local. En San Pablo del Lago, el docente Fernando Aguirre menciona la importancia de los talleres y cursos se consideran herramientas fundamentales para transmitir los conocimientos culinarios a nuevas generaciones, garantizando que las técnicas de cocina tradicionales no se pierdan con el tiempo. Además, las generaciones mayores resaltan que la comida preparada de manera tradicional, utilizando ingredientes autóctonos, no solo refuerza su cultura, sino que también promueve una mayor longevidad y una vida más saludable, en contraste con las enfermedades modernas relacionadas con la alimentación.

Bermeo y Alvarado (2021) afirman que "la creación de un catálogo de recetas tradicionales no solo documenta los platos ancestrales, sino que también fomenta su difusión y preservación, permitiendo que las nuevas generaciones tengan acceso a este conocimiento" (p. 45). Chef Marcelo Antamba agrega: "A través de ellos, no solo se difunden los productos locales y las preparaciones tradicionales, sino que también se fomenta una conexión entre la gastronomía y la cultura, lo que refuerza el sentido de identidad y orgullo comunitario". Estas preparaciones muestran cómo la cocina es utilizada para preservar las tradiciones y cómo los ingredientes locales son transformados en platos que refuerzan la identidad cultural de la parroquia.

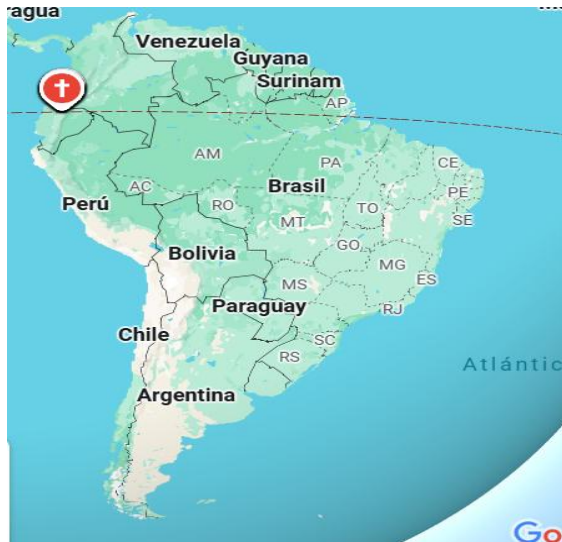
6.3 Propuesta

El objetivo general de la presente investigación fue: revalorizar la cocina tradicional del Geoparque Imbabura, tomando como caso de estudio la parroquia San Pablo del Lago, mediante el desarrollo de un catálogo que documente sus prácticas culinarias ancestrales.

Para identificar el sitio donde se realizó la investigación, es necesario colocar información sobre la parroquia San Pablo del Lago de Imbabura, Ecuador.

6.3.1 Macro localización

La parroquia de San Pablo está ubicada en Suramérica, Ecuador, provincia de Imbabura

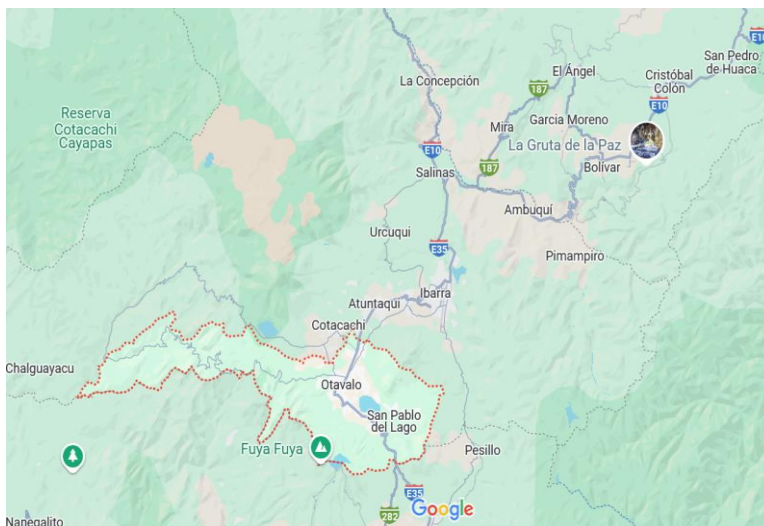


Google. (2024). *Imbabura, Ecuador [Mapa]*. Google Maps.

<https://www.google.com/maps/place/Imbabura/@-12.433721,-73.173135,2.97z/data=!4m6!3m5!1s0x8e2a3ca1785b375d:0xf7db73d8e67a536b!8m2!3d0.3499768!4d-78.1260129!16zL20vMDM2NjNq?entry=ttu>

6.3.2 Micro localización

Provincia de Imbabura, Cantón Otavalo



Google. (2024). *Provincia de Imbabura, Cantón Otavalo [Mapa]*. Google Maps.

<https://www.google.com/maps/place/Otavalo/@0.4197521,-78.1222957,10z/data=!4m6!3m5!1s0x8e2a6bf77cd465f1:0xda02a18913131dda!8m2!3d0.2381908!4d-78.3159411!16s%2Fg%2F11fm42ktqx?entry=ttu>

La provincia de Imbabura, conocida como la "Provincia de los Lagos", cuenta con seis cantones: Ibarra, Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante, Urcuquí y Pimampiro. Este territorio se caracteriza por su rica diversidad cultural y natural, donde destacan paisajes como el volcán Imbabura, las lagunas de Mojanda y San Pablo, y una variedad de ecosistemas que van desde páramos hasta bosques montanos.

El cantón Otavalo, situado en el corazón de la provincia, se distingue por su fuerte tradición agrícola y cultural. Entre sus actividades económicas predominantes se encuentra el cultivo de productos de ciclo corto como maíz y papa, además de la crianza de ganado. Culturalmente, Otavalo es conocido por la vestimenta típica de los indígenas kichwa, sus celebraciones como el Inti Raymi, y su música, representada por los reconocidos grupos de música andina. Según datos del INEC (2010), el cantón tenía una población de 104,874 habitantes, de los cuales el 57,24% se identifican como indígenas.

En cuanto a la gastronomía, los hábitos alimenticios de la población incluyen platos tradicionales como la colada de maíz, la sopa de quinua, el arroz de cebada, sopa de trigo, la chica de jora elaborado con maíz de siete variedades, y la fritada, una preparación de carne de cerdo acompañada de mote, papas, tostado y ají en piedra. Estos platos reflejan el vínculo entre la identidad cultural y los recursos locales. Geográficamente, el cantón está ubicado entre los 960 y 4,440 msnm, limitando al norte con Ibarra y Cotacachi, y al sur con Quito y Pedro Moncayo, lo que lo convierte en un punto estratégico para el turismo y la conectividad regional.

6.3.3 Desarrollo de la propuesta

La propuesta de esta investigación consiste en la elaboración de un catálogo que recopile las recetas de cocina tradicional de la parroquia San Pablo del Lago, ubicada en el cantón Otavalo, provincia de Imbabura. Este catálogo busca salvaguardar los conocimientos culinarios transmitidos por generaciones y documentados a través de las experiencias y saberes de 16 personas de la comunidad, quienes compartieron preparaciones representativas de la identidad local. La importancia de este proyecto radica en su función como herramienta de preservación cultural frente a los riesgos de olvido o pérdida de estas tradiciones, especialmente en un contexto de creciente modernización. Además, el catálogo se plantea como un recurso educativo, turístico y de empoderamiento comunitario, al valorar el rol de

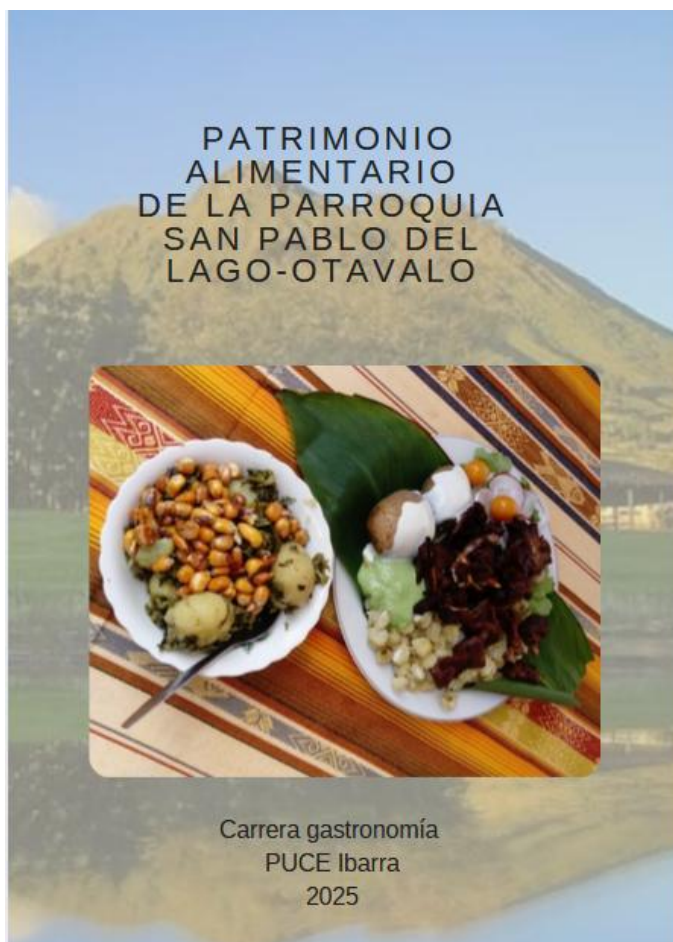
los portadores del conocimiento gastronómico y fomentar su reconocimiento como patrimonio vivo del Geoparque Imbabura.

6.3.3.1 Catálogo: Patrimonio culinario de la Parroquia San Pablo del Lago

6.3.3.2 Contenido del catálogo:

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| a) Portada | e) Técnica de cocción |
| b) Presentación | f) Utensilio tradicionales |
| c) Índice | g) Glosario |
| d) Receta | h) Contra portada |

6.3.3.2.1 PORTADA



Tomado de Canva (2025) <https://www.canva.com/design/DAGXr5r-OjQ/97Ehx462O6EOCmN0U9SICQ/edit>

6.3.3.2.2 PRESENTACIÓN

La culinaria de San Pablo del Lago es un reflejo vivo de la rica herencia cultural de la parroquia, situada en el corazón del Geoparque Imbabura. En sus cocinas, las mujeres adultas mayores han conservado por generaciones técnicas ancestrales, el uso de ingredientes autóctonos y recetas que narran la historia de la comunidad. Platos como la sopa de chochos, el cuy asado y las tortillas de maíz preparados en ollas de barro son solo algunos ejemplos de su riqueza gastronómica.

La alimentación en San Pablo del Lago no es solo un acto cotidiano, sino una expresión de identidad que conecta a sus habitantes con la tierra, las festividades y los ciclos agrícolas. Esta tradición culinaria, profundamente arraigada en la vida comunitaria, representa un valioso patrimonio cultural que merece ser documentado, celebrado y compartido con las nuevas generaciones y el mundo.



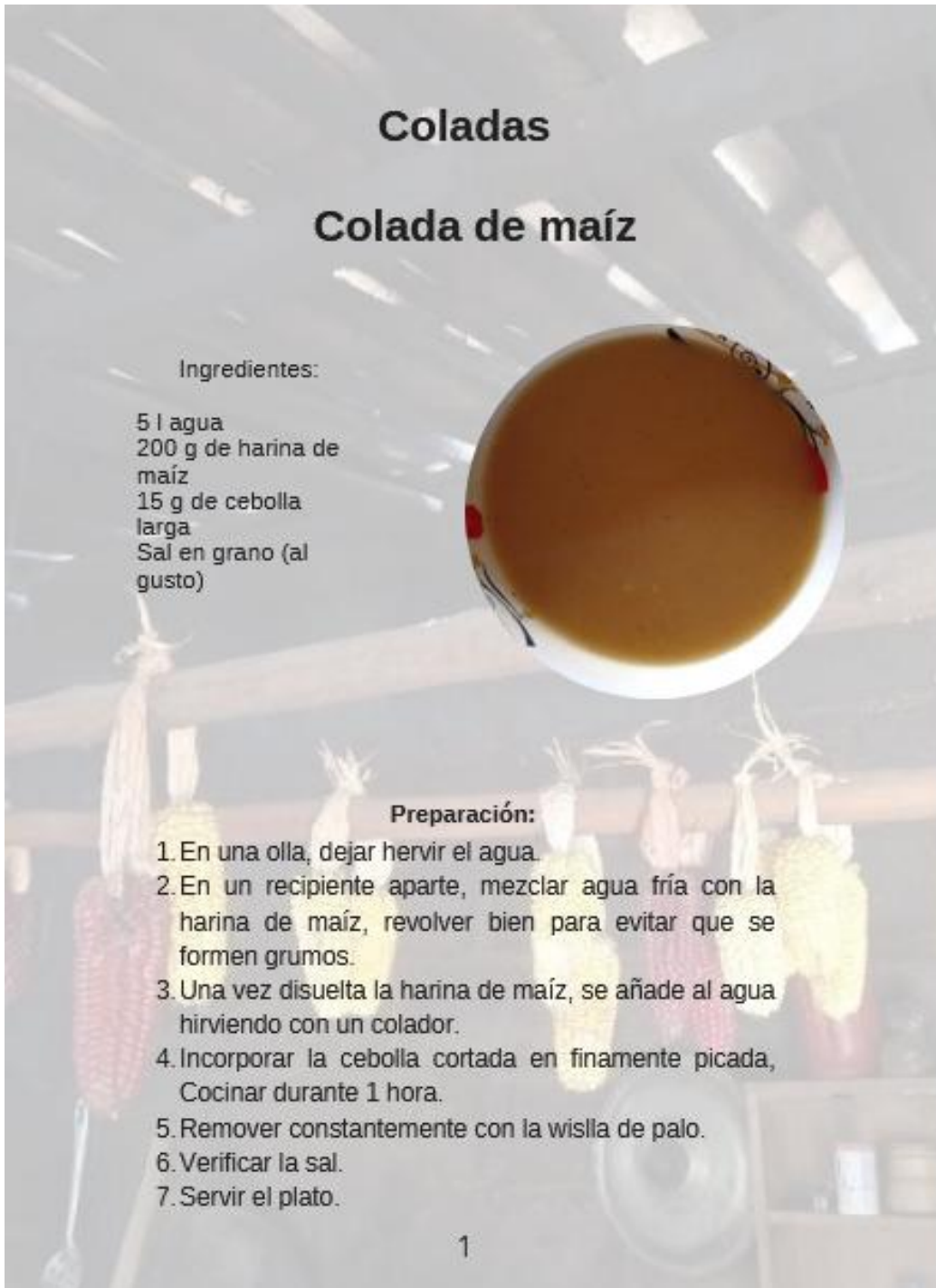
6.3.3.2.3 ÍNDICE

ÍNDICE	
Coladas	
Colada de maíz.....	1
Colada de maíz con cuy y mote	2
Colada de maíz con cuy y huevo....	3
Colada de maíz con cuy	4
Colada de maíz con fritada.....	5
Colada de Kau (choclo maduro)....	6
Locros	
Locro de cuy.....	7
Sambo loco.....	8
Sopas	
Sopa de chuchuca.....	9
Sopa de quinua.....	10
Sopa de cebada.....	11
sopa de trigo pelado.....	12
Caldos	
Caldo de gallina de campo.....	13
Caldo de papas de vaca.....	14
Caldo de huevo con paico.....	15
Plato fuertes	
Hierbas	
Papas con berro.....	16
Bledo con papas.....	17
Granos	
Chifi mote con hierba buena.....	18
Choclo con queso.....	19
Choclo mote.....	20
Habas con mellocos.....	21
Fréjol con tostado en tiesto.....	22
Habas calpo con pepa de sambo.....	23
Papas con pepa de sambo.....	24
Col con papas y pepa de sambo.....	25
Carnes	
Fritada con papas y tostado acompañado con aji en piedra.....	36
Mote con pata de ganado.....	27
Hornado con mote y papas.....	28
Fritada con mote pelado y tostado en tiesto.....	29
Cuy asado con papa en salsa de pepa de sambo.....	30
Carne seca.....	31
Carne ahumada de chancho.....	32
Postres	
Colada morada.....	33
Morocho con leche.....	34
Sambo de leche.....	35
Zapallo con leche.....	36
Champus.....	37
Humitas.....	38
Quimbolitos.....	39
Tamales.....	40
Tortilla de tiesto.....	41
Bebida	
Chicha de jora.....	42

6.3.3.2.4 RECETAS

Figura 2

Receta de colada de maíz



Coladas

Colada de maíz

Ingredientes:

- 5 l agua
- 200 g de harina de maíz
- 15 g de cebolla larga
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. En una olla, dejar hervir el agua.
2. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos.
3. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador.
4. Incorporar la cebolla cortada en finamente picada, Cocinar durante 1 hora.
5. Remover constantemente con la willa de palo.
6. Verificar la sal.
7. Servir el plato.

1


Figura 3

Receta colada de maíz con cuy y mote

Colada de maíz con cuy y mote

Ingredientes:

- 3 L de agua
- 200 g de harina de maíz
- 15 g de cebolla larga
- Un cuy entero
- 500 g maíz blanco



Preparación:

1. Colada de maíz
2. En una olla, dejar hervir el agua.
3. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos.
4. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador.
5. Incorporar la cebolla cortada en finamente, cocinar durante 1 hora.
6. Remover constantemente con la wislla de palo.

Mote

1. Agregar el agua hasta los botones de la olla, agregar el maíz junto con la ceniza.
2. Cocinar por dos horas o más, hasta que la cáscara del maíz se desprenda.
3. Lavar el maíz en un canasto con abundante agua para eliminar completamente la ceniza.
4. Hervir el agua en una olla, añadir el maíz pelado y cocinar por cinco horas o más, utilizando suficiente leña.

Cuy asado

1. En la piedra de moler, se machacan bien el ajo, el comino y la sal en grano hasta obtener una pasta.
2. Aderezar el cuy y dejar reposar por una hora. Posteriormente, llevarlo a la tulpa y cocinar hasta que quede asado.
3. Verificar la sal.
4. Servir el plato.

2

Figura 4*Receta de colada maíz con cuy y huevo*

Colada de maíz con cuy y huevo

Ingredientes:

- 6 l agua
- 200 g harina de maíz
- 15 g cebolla larga
- Un cuy entero
- 73 g huevo (1 huevo)
- Sal en grano (al gusto)



Preparación:

Colada de maíz

1. En una olla, dejar hervir el agua.
2. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos.
3. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador.
4. Incorporar la cebolla cortada en finamente, cocinar durante 1 hora.
5. Remover constantemente con la wislla de palo.

Cuy asado

1. En la piedra de moler, se machacan bien el ajo, el comino y la sal en grano hasta obtener una pasta.
2. Aderezar el cuy y dejar reposar por una hora. Posteriormente, llevarlo a la tulpa y cocinar hasta que quede asado.

Huevo cocinado

1. Cocinar el huevo durante 5 a 7 minutos. Luego, pasar a un recipiente que contenga agua fría, quitar la cáscara cuidadosamente y reservar.
2. Verificar la sal.
3. Servir el plato

3

Figura 5*Receta de colada de maíz con cuy*


Colada de maíz con cuy

Ingredientes:

- 5 l agua
- 200 g de harina de maíz
- 15 g de cebolla larga
- 7 g de ajo
- 1 g comino
- 300 g cuy
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. En una olla, dejar hervir el agua.
2. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos.
3. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador.
4. Incorporar la cebolla cortada en finamente, cocinar durante 1 hora.
5. Remover constantemente con la wislla de palo.
6. Cuy asado
7. En la piedra de moler, se machacan bien el ajo, el comino y la sal en grano hasta obtener una pasta.
8. Aderezar el cuy y dejar reposar por una hora. Posteriormente, llevarlo a la tulpá y cocinar hasta que quede asado.
9. Revisar la sal.
10. Servir el plato.



4

Figura 6*Receta de colada de maíz con fritada*


**Colada de maíz con
fritada**

Ingredientes:

- 5 l agua
- 200 g harina de maíz
- 450 g carne de chancho
- 15 g de cebolla
- 7 g ajo
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

Colada de maíz

1. En una olla, dejar hervir el agua.
2. En un recipiente aparte, mezclar agua fría con la harina de maíz, revolver bien para evitar que se formen grumos.
3. Una vez disuelta la harina de maíz, se añade al agua hirviendo con un colador.
4. Incorporar la cebolla cortada en finamente, cocinar durante 1 hora.
5. Remover constantemente con la wissla de palo.

Fritada

1. En un sartén, agregar la carne de chancho cortada, cortar la cebolla larga y el ajo machacado.
2. Agregar el agua hasta cubrir bien la carne, cocinar durante 1 hora.
3. Remover con la wissla de palo para que su cocción sea uniforme.
4. Verificar la sal.
5. Servir el plato.

5

Figura 7

Receta de colada de kau (choclo)



Colada de kau (choclo)

Ingredientes:

- 5 l agua
- 1000 g maíz choclo maduro
- 15 g cebolla larga
- 250 g col
- 500 g papa chola
- Una rama de culantro
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. En una olla, agregar el agua y dejar hervir.
2. Cortar el culantro en finamente y reservar.
3. Moler el maíz maduro muy en una batea de madera.
4. Mezclar con la leche del mismo maíz, removiendo bien con la wislla de palo.
5. Cernir la mezcla utilizando un colador en la olla del agua hirviendo.
6. Añadir la cebolla cortada, la col juntos con las papas en cuadritos.
7. Cocinar durante 20 minutos.
8. Remover constantemente con la wislla de palo para evitar que la colada se asiente.
9. Verificar la sal.
10. Servir el plato.

6

Figura 8*Receta de locro de cuy*

Locros

Locro de cuy

Ingredientes:

- 5 l agua
- Un cuy entero
- 15 g cebolla larga
- 17 g ajo
- 1 g comino
- 500 g papas chola
- Una rama de culantro
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. Colocar una olla con agua al fuego y dejar hervir.
2. Agregar la cebolla cortada finamente, el ajo finamente picado, el comino y el cuy.
3. Añadir las papas cortada en cuadritos, cocinar por 30 minutos.
4. Cortar el culantro finito y reservar.
5. Remover con la wislla de palo constantemente.
6. Verificar la sal.
7. Servir el plato.

7

Figura 9*Receta de sambo loco*

Sambo loco

Ingredientes:

- 10 l agua
- Un sambo
- 450 g costilla de res
- 25 g zanahoria
- 15 g cebolla larga
- 20 g ajo
- 400 g fréjol tierno
- 400 g choclo tierno
- Una rama de culantro
- Una rama de tomillo
- 500 ml leche
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. Lavar el sambo, cortar y retirar las pepas.
2. En una olla, colocar el sambo limpio y sin venas con agua, y llevar a la cocina de leña.
3. Cocinar por 1 o 2 horas.
4. Cortar la zanahoria finito, la cebolla larga finamente picado, el ajo de igual manera y las papas en cuadritos.
5. Agregar la costilla de res, la zanahoria, el ajo, la cebolla, el fréjol tierno, el choclo tierno, una rama de tomillo y las papas.
6. Remover constantemente con la wislla de palo para que no sé asiente.
7. Añadir la sal y la leche, dejar hervir por 10 minutos.
8. Servir el plato.

8

Figura 10

Receta de sopa de chuchuca



Sopas

Sopa de chuchuca

Ingredientes:

- 4 l agua
- 250 g Chuchuca
- 15 g Cebolla larga
- 15 g ajo
- Una rama de hierbas (culantro, apio)
- 30 g de zanahoria
- 100 ml leche
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. Lavar la chuchuca dos veces para quitar las impurezas.
2. Dejar hervir el agua
3. Agregar la chuchuca, dejar cocinar por 1 hora.
4. Incorporar la cebolla larga cortada en chiffonade, el ajo finamente picado, la zanahoria cortada en fine brunoise, las papas cortadas en dados medianos y las hierbas. Cocinar por 30 minutos.
5. Remover con la wislla de palo la sopa de chuchuca.
6. Añadir la leche y la sal, hervir por 5 minutos.
7. Servir el plato.

9

Figura 10

Receta de sopa de quinua



Sopa de quinua

Ingredientes:

- 5 l agua
- 250 g quinua
- 15 g cebolla larga
- 7 g ajo
- 30 g zanahoria
- Una rama de culantro
- 500 g papas chola
- 1 g comino
- 100 ml de leche
- 450g carne de chacho
- Sal grano (al gusto)

Preparación:

1. Lavar la quinua en recipiente, este proceso se debe realizar tres veces. Con el propósito de quitar las impurezas que tiene.
2. Dejar hervir el agua.
3. Agregar la carne de cerdo cortada en porciones pequeñas junto con la quinua, cocinar por 1 hora.
4. Añadir la cebolla larga finamente picada, el ajo finamente picado, la zanahoria finito, las papas cortadas en dados medianos. Cocinar por 30 minutos.
5. Remover con la wisla de palo constantemente.
6. Incorporar la leche y la sal, dejando hervir por 5 minutos.
7. Servir el plato.

10

Figura 11*Receta de arroz de cebada*

Arroz de cebada

Ingredientes:

- 5 l agua
- 150 g Arroz de cebada
- 25 g cebolla larga
- 7 g ajo
- 15 g zanahoria
- 3 hojas de col blanca
- 500 g papas chola
- 100 ml leche
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. Lavar el arroz de cebada en un recipiente.
2. Poner agua en una olla y dejar hervir.
3. Incorporar el arroz de cebada y cocinar durante 1 hora. Agregar la cebolla finamente picada, el ajo, la zanahoria de igual manera, las papas en cuadros medianos, y la col finita. Cocinar por 30 minutos.
4. Remover con la wislla de palo constantemente el arroz de cebada.
5. Incorporar la leche y la sal, hervir durante 5 minutos.
6. Servir el plato.

11

Figura 12

Receta de sopa de trigo pelado



Sopa de trigo pelado

Ingredientes:

- 4 L de agua
- 200 g Trigo pelado
- 450 g costilla de res
- 7 g ajo
- 15 g cebolla larga
- 15 g zanahoria
- Una rama de culantro
- 500 g papas chola
- 100 ml leche
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. Lavar el trigo en un recipiente.
2. Dejar hervir el agua.
3. Agregar el trigo junto con la costilla de res cortada en porciones pequeñas. Cocinar durante 1 hora.
4. Incorporar la zanahoria cortada finito, el ajo finamente picado, la cebolla finamente picada, las papas cortadas en cuadros medianos. Cocinar por 30 minutos.
5. Remover constantemente con la wisla de palo la sopa de trigo pelado.
6. Agregar la leche y la sal, hervir durante 5 minutos.
7. Servir el plato-

12

Figura 13

Receta de caldo de gallina de campo

Caldos

Caldo de gallina de campo

Ingredientes:

- 20 l agua
- 2 patas de vaca
- 15 g cebolla larga
- Una rama de culantro
- 100 g maní
- 250 ml de leche
- Sal en grano (al gusto)



Preparación:

1. Sacrificar la gallina, desplumar y retirar los intestinos. lavar bien y reservar.
2. Poner una olla con agua en la cocina de leña y dejar hervir.
3. Añadir la gallina de campo entera, cocinar por dos horas o más tiempo. Dependiendo de su edad.
4. Remover con la wislla de palo y dar vuelta la gallina de campo.
5. Cortar el ajo finamente, la zanahoria en cuadritos pequeños, la cebolla larga finamente picada.
6. Pelar las papas, lavar y reservar.
7. Cocinar las papas por 30 minutos y reservar.
8. Cuando la gallina esté cocida, agregar las verduras picadas, el arrocillo, el apio, culantro. Cocinar por 30 minutos.
9. Verificar la sal.
10. Servir el plato.
11. Nota: una persona puede servir, si no se aceda el caldo de gallina.

13

Figura 14*Receta de caldo de patas*

Caldo de patas

Ingredientes:

- 20 L de agua
- 2 patas de vaca
- 15 g cebolla larga
- 100 g maní
- 250 ml de leche
- Sal en grano (al gusto)



Preparación:

1. Encender la tulpa y lavar bien las patas de vaca.
2. En una olla, poner abundante agua junto con las patas de vaca. Cocinar toda la noche con leña gruesa.
3. Al día siguiente, cortar la cebolla larga finamente picada y las papas en dados medianos.
4. Cocinar las papas en una olla con la sal en grano durante 30 minutos.
5. Licuar el maní con la leche y reservar.
6. Añadir al caldo de patas la cebolla larga y el maní licuado. Cocinar por 10 minutos.
7. Cortar el culantro finito y reservar.
8. Remover con la wisla de palo el caldo de patas.
9. Verificar la sal.
10. Servir el plato.

Nota: solo una persona debe servir, ya que se daña.

14

Figura 15

Receta de caldo de huevo con paico



Caldo de huevo con paico

Ingredientes:

- 4 l agua
- 7 g ajo
- 15 g cebolla larga
- 15 g zanahoria
- Una rama de paico
- 73 g huevo (1 huevo)
- 500 g de papa chola
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. En una olla, agregar agua y dejar hervir.
2. Añadir la cebolla larga cortada finito, el ajo finamente picado, la zanahoria de igual manera, el paico finito, las papas cortadas en cuadrillos medianos.
3. Cocinar por 30 minutos.
4. Agregar un huevo, remover con la wistla de palo hasta integrar bien.
5. Hervir por 5 minutos.
6. Verificar la sal.
7. Servir el plato.

15

Figura 16

Receta de papas con berro

Platos fuertes
Hierbas
Papas con berro

Ingredientes:

- 1 l agua
- 500 g de papas
- Un atado de berro (2000 g)
- Sal en grano (al gusto)



Preparación:

1. Lavar bien las papas.
2. Cocinar las papas por 30 minutos y reservar.
3. Lavar el berro y cortar finito.
4. En una olla, agregar el berro con poca agua. Cocinar durante 15 minutos.
5. Añadir las papas peladas junto con el berro.
6. Mezclar bien todos los ingredientes.
7. Verificar la sal.
8. Servir el plato.

16

Figura 17*Receta de bledo con papas*

Bledo con papas

Ingredientes:

- 1 l agua
- Un Atado de bledo
- 500 g de papas
- 450 g maíz
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. Lavar el bledo
2. Cortar el bledo finito, cocinar por 10 a 15 minutos.
3. Cocinar las papas lavadas junto con la sal en grano por 30 minutos. Luego, se cuelean y se pelan.
4. Calentar el tiesto.
5. Agregar el maíz, con la wislla de palo remover constantemente hasta que adquiera un color marrón.
6. Retirar el maíz con la wislla de palo en un canasto y reservar.
7. Mezclar las papas peladas con el bledo, mezclar bien los ingredientes.
8. Verificar la sal.
9. Servir el plato.

17

Figura 18

Receta de chifi mote con hierba buena



Granos

Chifi mote con hierba buena

Ingredientes:

- 5 l agua
- 900 g choclo tierno desgranado
- 900 g fréjol
- Hierba buena (al gusto)

Preparación:

1. Prender la tulpa de leña.
2. Colocar una olla con agua y dejar hervir.
3. Agregar el choclo tierno y el fréjol.
4. Cocinar por una hora y reservar.
5. Cortar la hierba buena finito
6. Servir el plato.

18

Figura 19*Receta de choclo con queso*

Choclo con queso

Ingredientes:

- 10 l agua
- 2 dólares de choclo tierno
- Un queso entero



Preparación:

1. Prender la tupa de leña.
2. En una olla, colocar agua y dejar hervir.
3. Descatular los choclos y reservar.
4. Colocar el choclo en la olla hirviendo, cocinar por 1 hora.
5. Cortar el queso en rodajas.
6. Servir el plato.

19

Figura 20

Receta de choclo mote



Choclo mote

Ingredientes:

- 3 L de agua
- 3900 g choclo tierno

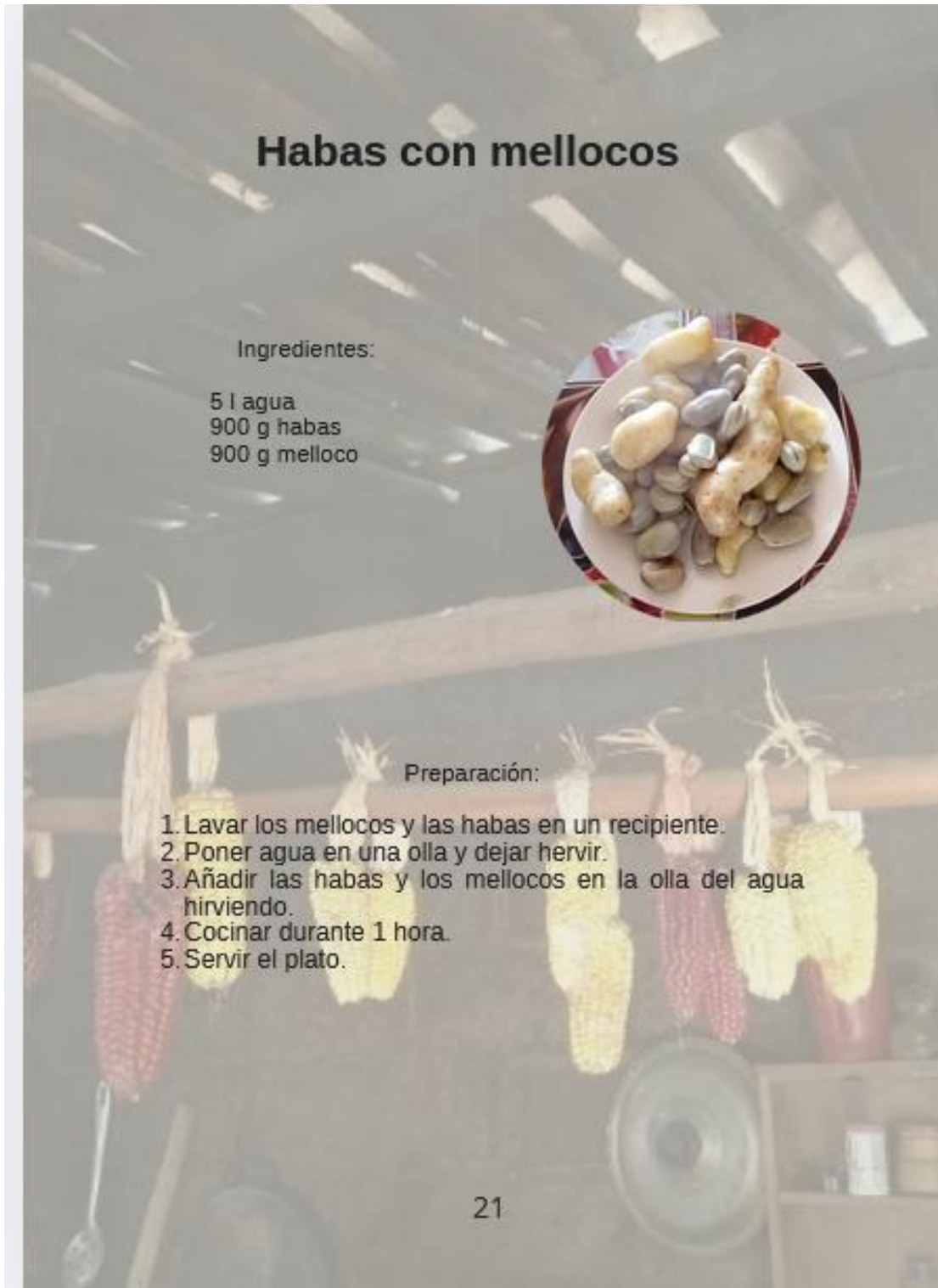
Preparación:

1. Quitar las hojas del choclo, desgranar en un recipiente el choclo tierno y reservar.
2. Encender la tulpa de leña y colocar una olla con agua. Esperar hasta que el agua este hirviendo.
3. Añadir el choclo tierno desgranado.
4. Cocinar por 1 hora.
5. Retira de la tulpa y reservar.
6. Servir el plato.

20

Figura 21

Receta de habas con mellocos



Habas con mellocos

Ingredientes:

- 5 l agua
- 900 g habas
- 900 g melloco

Preparación:

1. Lavar los mellocos y las habas en un recipiente.
2. Poner agua en una olla y dejar hervir.
3. Añadir las habas y los mellocos en la olla del agua hirviendo.
4. Cocinar durante 1 hora.
5. Servir el plato.

21

Figura 22

Receta de fréjol con tostado en tiesto

A white ceramic bowl filled with a mixture of dried beans and corn. The beans are dark, and the corn is yellow. The bowl is set against a background of a kitchen with wooden beams and hanging corn cobs.

Fréjol con tostado en tiesto

Ingredientes:

- 10 L de agua
- 1000 g fréjol seco
- 450 g maíz

Preparación:

1. Dejar el fréjol en remojo un día antes con abundante agua.
2. Encender la tulpá de leña y poner una olla con agua al fuego, dejar hervir.
3. Agregar el fréjol remojado y cocinar durante 2 a 4 horas, dependiendo de su antigüedad.

Tostado en tiesto.

1. Calentar el tiesto.
2. Agregar el maíz, con la wislla de palo remover constantemente hasta que adquiera un color marrón.
3. Retirar el maíz con la wislla de palo en un canasto y reservar.
4. Mezclar las papas peladas con el bledo, mezclar bien los ingredientes.
5. Verificar la sal.
6. Servir el plato.

22

Figura 23

Receta de habas calpo con pepa de sambo



Habas calpo con pepa de sambo

Ingredientes:

- 10 l agua
- 900 g habas secas
- 1500 g de papas
- 100 g pepa de sambo
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. Encender la tulpa de leña.
2. Poner el tiesto en la tulpa de leña, dejar calentar.
3. Agregar las habas secas en el tiesto, remover constantemente con la wislla de palo las habas hasta que tenga un color oscuro.
4. En una olla agregar el agua y dejar hervir.
5. Agregar las habas en la olla hirviendo, cocinar durante 2 horas.
6. Después, agregar las papas. Cocinar por 30 minutos.
7. Pepa de sambo
8. Tostar la pepa en el tiesto removiendo con la wislla de palo, luego moler junto con la sal en grano en la piedra de moler.
9. Añadir agua, luego remover bien.
10. Reservar la salsa de pepa de sambo.
11. Servir el plato.

23

Figura 24*Receta de papas con pepa de sambo*

Papas con pepa de sambo

Ingredientes:

- 3 l agua
- 1000 g de papas
- 100 g de pepa de sambo
- 15 g de cebolla larga
- 50 g manteca de cerdo.
- Sal en grano (al gusto)



Preparación:

1. Hervir el agua en una olla.
2. Agregar las papas y cocinarlas durante 30 minutos.
3. Pepa de sambo
4. Tostar la pepa en el tiesto removiendo con la wislla de palo, luego moler junto con la sal en grano en la piedra de moler.
5. Añadir agua, luego remover bien.
6. Reservar la salsa de pepa de sambo En un sartén, sofreír la cebolla larga.
7. Agregar la pasta de pepas de sambo, el achiote, hervir 5 minutos.
8. Verificar sal.
9. Servir el plato.

24


Figura 25

Receta de col con papas y pepa de sambo

Col con papas y pepa de sambo

Ingredientes:

- 3 l agua
- Un repollo de col
- 20 g pepa de sambo
- 500 g papas
- Sal en grano (al gusto)



Preparación:

1. Lavar la col hoja por hoja y reservar.
2. Lavar las papas bien.
3. Cocinar las papas por 30 minutos.
4. Cortar la col finita, cocinar por 15 minutos.

Pepa de sambo

1. Tostar la pepa en el tiesto removiendo con la wislla de palo, luego moler junto con la sal en grano en la piedra de moler.
2. Añadir agua, luego remover bien.
3. Reservar la salsa de pepa de sambo
4. Mezclar la col con las papas y la pepa, cocinar durante 5 minutos.
5. Removiendo despacio para que se integre los ingredientes.
6. Verificar la sal.
7. Servir el plato.

25

Figura 26

Receta de fritada con papas y tostado con ají en piedra

CARNES

**Fritada con papas y tostado
acompañado con ají en piedra**

Ingredientes:

- 3 l agua
- 1500 g carne chanco
- 15 g ajo
- 50 g cebolla larga
- 1000 g de papa
- 450 g de maíz
- 12 g de ají
- Sal em grano (al gusto)



Preparación:

Fritada

1. En un sartén, agregar la carne de chanco cortada, cortar la cebolla larga y el ajo machacado.
2. Agregar el agua hasta cubrir bien la carne, cocinar durante 1 hora.
3. Remover con la wislla de palo para que su cocción sea uniforme.
4. Papas cocinadas
5. Lavar bien las papas y cocinar por 30 minutos.
6. Tostado en tiesto
7. Desgranar el maíz en un recipiente.
8. En un sartén, añadir la manteca de cerdo, luego incorporar el maíz desgranado.
9. Remover constantemente con una wislla de palo hasta que se dore.
10. Agregar la sal y retirar del sartén a una batea de madera.

Ají en piedra

1. Agregar el ají en la piedra de moler, hasta obtener una pasta. Añadir un poco de agua, la sal, la cebolla larga cortada en pluma.
2. Mezclar bien los ingredientes.
3. Verificar la sal.
4. Servir el plato.

26

Figura 27

Receta con pata de ganado

Mote con pata de ganado

Ingredientes:

- 20 l agua
- 2250 g de maíz blanco
- 2 pata de ganado



Preparación:

1. Agregar el agua hasta los botones de la olla, agregar el maíz junto con la ceniza.
2. Cocinar por dos horas o más, hasta que la cáscara del maíz se desprenda.
3. Lavar el maíz en un canasto con abundante agua para eliminar completamente la ceniza.
4. Hervir el agua en una olla, añadir el maíz pelado junto con la pata de ganado. cocinar por cinco horas o más, utilizando suficiente leña.
5. Retirar la olla de la tupa.
6. Servir el plato.

27

Figura 28*Receta de hornado con mote y papas*

Hornado con mote y papas

Ingredientes:

- 20 l agua
- Un chanco
- 2 atados de ajo
- 150 g comino en grano
- 450 g de maní
- 2 atado cebolla larga
- 1000 g papa chola
- 2250 g de maíz blanco
- Sal en grano (al gusto)



Preparación:

1. Dar muerte al chanco, chamuscar y raspar con un cuchillo para quitar los restos de pelo.
2. Lavar con una esponja de metal y abundante agua.
3. Abrir el estómago del chanco y retirar los intestinos.
4. En la piedra de moler, preparar una pasta con ajo, comino, cebolla larga y sal en grano, repetir el proceso hasta obtener la cantidad necesaria.
5. Untar la pasta en todo el chanco y dejar reposar desde el día anterior.
6. Encender el horno de leña y calentar por unas 5 horas hasta que alcance la temperatura adecuada.
7. Esparcir el carbón para calentar el suelo del horno.
8. En una lata, untar manteca en todos los bordes y colocar el cerdo. Luego, introducirlo en el horno y tapar.
9. Luego abrir la tapa del horno de leña, para que el cuero del cerdo se dore y este crocante, lo dejamos cocinar por 1 hora.

Mote

1. Agregar el agua hasta los botones de la olla, agregar el maíz junto con la ceniza.
2. Cocinar por dos horas o más, hasta que la cáscara del maíz se desprenda.
3. Lavar el maíz en un canasto con abundante agua para eliminar completamente la ceniza.
4. Hervir el agua en una olla, añadir el maíz pelado

Papas cocinadas

1. En otra olla, poner agua a hervir y agregar las papas. Cocinar durante 30 minutos.

Salsa de pepa

1. Tostar el maní y licuar. En un sartén, preparar un refrito con cebolla larga cortada en finamente picado con un poco de achiote. Añadir el maní licuado, cocinar durante 10 minutos.
2. Verificar la sal.
3. Servir el plato.

28

Figura 29

Receta de fritada con mote pelado y tostado en tiesto

Fritada con mote pelado y tostado en tiesto

Ingredientes:

- 20 l agua
- 2250 g Carne de chanco
- 200 g cebolla larga
- 10 g ajo
- 1500 g maíz blanco
- Sal en grano (sal gusto)



Preparación:

Mote

1. Agregar el agua hasta los botones de la olla, agregar el maíz junto con la ceniza.
2. Cocinar por dos horas o más, hasta que la cáscara del maíz se desprenda.
3. Lavar el maíz en un canasto con abundante agua para eliminar completamente la ceniza.
4. Hervir el agua en una olla, añadir el maíz pelado y cocinar por cinco horas o más, utilizando suficiente leña.

Fritada

1. En un sartén, agregar la carne de chanco cortada, cortar la cebolla larga y el ajo machacado.
2. Agregar el agua hasta cubrir bien la carne, cocinar durante 1 hora.
3. Remover con la wislla de palo para que su cocción sea uniforme.

Tostado en tiestos

1. Desgranar el maíz en un recipiente.
2. En un sartén, añadir la manteca de cerdo, luego incorporar el maíz desgranado.
3. Remover constantemente con una wislla de palo hasta que se dore.
4. Agregar la sal y retirar del sartén a una batea de madera.
5. Verificar la sal.
6. Servir el plato.

29

Figura 30

Receta de cuy asado con papas en salsa de pepa de sambo

Cuy asado con papa en salsa de pepa de sambo

Ingredientes:

- 2 l agua
- Un cuy entero
- 500 g papas
- 250 g pepa de sambo
- 15 g cebolla larga
- Un repollo de lechuga.
- 60 g aguacate
- 60 g tomate riñón
- Sal en grano (al gusto)



Preparación:

Cuy asado

1. En la piedra de moler, se machacan bien el ajo, el comino y la sal en grano hasta obtener una pasta.
2. Aderezar el cuy y dejar reposar por una hora. Posteriormente, llevarlo a la tupa y cocinar hasta que quede asado.

Papas cocinadas

1. Cocinar las papas durante 30 minutos y reservar.

Pepa de sambo

1. Tostar la pepa en el tiesto removiendo con la wislla de palo, luego moler junto con la sal en grano en la piedra de moler.
2. Añadir agua, luego remover bien.
3. Reservar la salsa de pepa de sambo
4. Agregar la cebolla larga finamente picada, el achiote. Dejar sofreír por unos 5 minutos y agregamos la pepa de sambo. Hervir por unos minutos hasta que se incorporen todos los ingredientes y lo reservamos.
5. Cortar el tomate riñón en rodajas y partir el aguacate por la mitad.
6. Verificar la sal.
7. Servir el plato.

30

Figura 31*Receta de carne seca*

Carne seca

Ingredientes:

- 450 g carne de res.
- 150 g ajo
- 30 g comino en grano
- Sal en grano (al gusto)

Preparación:

1. Moler el ajo, la sal en grano, comino en la piedra de moler. Hasta obtener una pasta.
2. Reservar la mezcla en un recipiente.
3. Lavar la carne de res, secar y reservar.
4. Filetear la carne de res.
5. Untar la mezcla en la carne.
6. Secar en los alambres al aire libre, durante 3 días.
7. Guardar en un recipiente de vidrio.
8. Servir el plato.

Nota: la carne seca dura 3 meses para su consumo.

31

Figura 32

Receta de carne de chancho ahumado

Carne de chancho ahumado

Ingredientes:

- 450 g Carne de cerdo
- 30 g achiote
- 150 g ajo
- 30 g Comino
- Sal en grano (al gusto)



Preparación:

1. Lavar bien la carne de cerdo, secar bien y reservar.
2. Moler el achiote en grano, el ajo, el comino, la sal en grano en la piedra de moler.
3. Reservar la mezcla en un recipiente.
4. Untar la pasta obtenida en la carne de cerdo y llevar a la tupa de leña.
5. Dejar ahumar por 3 a 6 días
6. Servir el plato.

Nota: la carne ahumada dura 3 a 6 meses al aire libre..

32

Figura 33

Receta de la colada morada

Postres Colada morada

Ingredientes:

- 1 l agua
- 450 g mora
- 450 g mortiño
- Un ishpingo
- 1 g clavo de dulce
- 1 g pimienta dulce
- 3na piña
- 150 g maicena
- 500 g frutilla
- Azúcar (al gusto)



Preparación:

1. Licuar la mora, el mortiño hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cocinar el ishpingo, el clavo de olor dulce y la pimienta dulce durante 15 minutos. Luego, retirar del fuego y reservar.
3. Mezclar en un recipiente la maicena con el agua, remover bien para evitar que se formen grumos y reservar.
4. Cocinar la mora y el mortiño por 30 minutos.
5. Añadir la maicena en la colada morada.
6. Añadir el agua infusionada en la colada morada.
7. Agregar la piña cortada en cuadros pequeños y la fresa en trozos pequeños.
8. Remover constantemente con la wislla de palo.
9. Incorporar azúcar.
10. Hervir por 5 a 10 minutos.
11. Servir el postre.

33


Figura 34

Receta de morocho con leche

Morocho con leche

Ingredientes:

- 5 l agua
- 250 g morocho
- 750 ml leche
- 1 g canela
- Dulce (al gusto)



Preparación:

1. Remojar el morocho por 30 minutos.
2. Se prende la tupa de leña.
3. Poner el agua en la olla, dejar hervir.
4. Agregar el morocho, cocinar por una hora.
5. Remover con la wislla de palo, para que no se asiente en la olla.
6. Agregar la leche, la canela. Hervir por 5 minutos.
7. Retirar el dulce en un recipiente.
8. Servir el postre.

34

Figura 35*Receta de sambo de leche*

Sambo de leche

Ingredientes:

- 7 l agua
- Un sambo
- 750 ml de Leche
- 1 g canela
- Dulce (al gusto)



Ingredientes:

1. Lavar y pelar el sambo, retirando las pepas.
2. Cortar el sambo en trozos pequeños sin las venas.
3. En una olla, colocar el sambo junto con suficiente agua y cocinar a fuego medio hasta que el agua se reduzca y el sambo esté suave.
4. Remover con la wislla de palo para que no se asiente.
5. Agregar la leche, la canela y el dulce. Hervir por 5 a 10 minutos.
6. Sacar el dulce en un recipiente.
7. Servir el postre

35

Figura 36

Receta de zapallo con leche



Zapallo con leche

Ingredientes:

- 5 l agua
- 1500 g Zapallo
- 600 ml leche
- 1 g de canela
- Dulce (al gusto)

Preparación:

1. Lava bien el zapallo.
2. Retirar las pepas y cortar en dados medianos.
3. Colocar el zapallo en una olla, añadir suficiente agua cubriendo totalmente.
4. Cocinar a fuego medio hasta que el zapallo esté cocinado (aproximadamente 30 a 45 minutos).
5. Añadir la leche, la rama de canela y el dulce.
6. Remover bien con la wistla de palo para que todo se mezcle.
7. Dejar hervir durante 10 minutos para que se integren bien los ingredientes.
8. Retirar la olla de la tupa de leña.
9. Sacar el dulce en un recipiente.
10. Servir el postre


36

Figura 37*Receta de champús*

Champús

Ingredientes:

- 10 L de agua
- 1250 g Maíz
- 5 g canela
- 5 g clavo de dulce
- Dulce (al gusto)



Preparación:

1. Moler el maíz y agregar el agua. Dejar reposar durante 15 días hasta que fermente.
2. En una olla, poner el dulce, la canela y el clavo de olor, cocinar por 5 minutos a 15 minutos.
3. Reservar el agua miel.
4. Cocinar la harina de maíz en la cocina de leña hasta que espese, removiendo constantemente con una wislla de palo para evitar que se asiente.
5. Cocinar a fuego lento durante 1 hora o más, dependiendo de la cantidad.
6. Añadir el agua miel y dejar hervir por 10 minutos para que se integren los sabores.
7. Retirar la olla de la tulpa.
8. Servir el postre.


37

Figura 38*Receta de humitas*

Humitas

Ingredientes:

- 3 l agua
- 10 mazorcas de choclos
- 15 g cebolla larga
- 250 g queso
- 200 g mantequilla
- 292 g huevo (4 huevos)
- 300 ml leche
- 30 g polvo de hornea
- 30 g sal



Preparación:

1. Prender la tulpa de leña.
2. Cortar las hojas del choclo con cuidado para no romperlas, ya que se utilizarán más adelante.
3. Desgranar el choclo y moler en el molino hasta obtener una masa suave.
4. En un recipiente grande, agregar el choclo molido, la mantequilla, los huevos, el polvo de hornear, un vaso de leche y queso rallado.
5. Aparte, se realiza un refrito con cebolla larga cortada finito con un poco de aceite, hasta que la cebolla esté bien dorada.
6. Agregar el refrito en el recipiente del choclo molido, mezclar bien hasta que se integren todos los ingredientes.
7. Poner una cucharada en cada hoja de choclo, envolver bien.
8. Colocar en la olla tamalera con poca agua, cocinar a fuego lento durante 30 minutos.
9. Retiramos de la tupa de leña.
10. Servir el plato

38


Figura 39

Receta de quimbolito

Quimbolito

Ingredientes:

- 3 l agua
- 900 g de harina flor
- 730 g huevos (10 huevos)
- 100 g mantequilla
- 250 g de azúcar
- 60 ml de esencia de vainilla
- 250 ml de leche
- 30 g polvo de hornear
- 250 g pasas
- hojas de achira.



Preparación:

1. Encender la cocina de leña.
2. Colocar la harina, el polvo de hornear y la mantequilla.
3. Añadir la leche, la esencia de vainilla. mezclar suavemente hasta que todo esté bien integrado.,
4. Batir las claras de huevo a punto de nieve. Añadir el azúcar poco a poco y seguir batiendo hasta que tenga una consistencia firme y esponjosa.
5. Incorporar las yemas de huevo, las clavav del huevo batidas.
6. Mezclar con movimientos envolventes para que la masa quede suave y esponjosa.
7. Colocar dos cucharas grandes sobre cada hoja de achira.
8. Doblar las hojas cuidadosamente para evitar que se abran durante la cocción.
9. Llevar a la olla tamalera con poca cantidad de agua, cocinar a fuego bajo por 30 minutos.
10. Retirar de la cocina de leña.
11. Servir el postre.

39

Figura 40

Receta de tamales

Tamales

Ingredientes

- 3 l agua
- 450 g harina maíz
- 120 g manteca de chancho
- 80 g mantequilla
- 40 g sal
- 30 g polvo de hornear
- 125 ml caldo de pollo,
- 450 g pollo
- 70 g zanahorias
- 450 g alverja
- 50 g cebolla larga
- 50 g cebolla paiteña
- 7 g ajo
- 15 g pimienta.
- 15 g comino
- 30 ml achote.
- Hojas de achira.



Preparación:

1. Cocinar el pollo con cebolla, pimienta, ajo, comino y media cucharadita de sal.
2. Retirar el pollo de la olla, dejar enfriar un poco. Desmenuzar con un tenedor y reservar.
3. Cocinar las arvejas junto con la zanahoria cortada finamente picado, cocinar durante 20 a 30 minutos.
4. Prender la cocina de leña.
5. En un sartén, Agregar de cebolla paiteña finito, una cucharadita de achote. Una vez que esté la cebolla bien dorada, agregar la zanahoria y las alverjas.
6. Mezclar bien y dejar que se cocine todo junto por unos minutos.
7. En un recipiente grande, coloca la harina de maíz, Una taza de caldo de gallina, manteca de chancho, polvo de hornear. Mezclar bien hasta que la masa esté bien disuelta y espesa.
8. Colocar en cada hoja de achira, tres cucharadas de masa. Añade un poco del pollo desmenuzado, la zanahoria y la arveja.
9. Envuelve bien las hojas para que no salga la masa.
10. Colocar los tamales en una olla tamalera con agua. Cocinar a fuego lento durante 30 a 40 minutos.
11. Servir el postre.

40

Figura 41*Receta de tortilla de tiesto*

Tortilla de tiesto

Ingredientes:

- 900 g harina de maíz
- 228 g huevos (3 huevos)
- 150 gramos de mantequilla
- 30 g sal (una chuchara)
- 250 ml leche



Preparación:

1. Cernir la harina de maíz tostada en un recipiente.
2. En un sartén derretir la mantequilla.
3. Agregar los huevos, la mantequilla, la sal y la leche en la harina de maíz.
4. Amasar la harina de maíz hasta que este suave y lo reservamos.
5. Prender la tulpa de leña.
6. Poner el tiesto en la tulpa de leña, dejar calentar por 5 a 10 minutos.
7. Agregar la masa de maíz en el tiesto en forma de tortilla.
8. Dar la vuelta con un cuchillo para que su cocción sea uniforme.
9. Sacar las tortillas de maíz, en un canasto con una tela.
10. Tapar las tortillas con la misma tela.
11. Servir el postre.

41

Figura 42*Receta de chicha de jora*

Bebidas

Chicha de jora

Ingredientes:

- 10 l agua
- 2250 g de Maíz
- 5 g pimienta dulce
- 5 g canela
- Un atado de hierbas aromáticas (cedrón, hierva luisa, limoncillo, hoja de naranja)
- Dulce (al gusto)

Preparación:

1. Colocar una base de hojas de curapango.
2. Añadir el maíz previamente remojado y cubrir nuevamente con hojas de curapango.
3. Colocar un costal encima y dejar reposar durante 15 días para que el maíz se convierta en jora.
4. Secar la jora al sol y luego llevar al molino.
5. Cocinar la jora molida durante 3 horas.
6. Cocinar la pimienta dulce, la canela, las hierbas aromáticas junto con el dulce durante 10 a 15 minutos.
7. Agregar el agua miel en la chica con un colador.
8. Dejar fermentar durante 3 días.
9. Servir la bebida.

42

6.3.3.2.5 TÉCNICAS DE COCCION

En San Pablo del Lago se identificaron técnicas culinarias ancestrales como el ahumado, el vapor, el secado y la cocción a carbón. Estas no solo conservan y preparan alimentos, sino que también representan un legado cultural transmitido por generaciones. El ahumado se aplica en carnes como cerdo y cuy, mientras que el vapor, usado en humitas y tamales, resalta sabores naturales y nutrientes.

El secado de carnes como chanco y res asegura alimentos en épocas de escasez, aprovechando el clima montañoso. La cocción a carbón, presente en platos como el cuy asado, aporta un sabor único y se asocia a rituales comunitario



TÉCNICA DE COCCIÓN

En San Pablo del Lago se identificaron técnicas culinarias ancestrales como el ahumado, el vapor, el secado y la cocción a carbón. Estas no solo conservan y preparan alimentos, sino que también representan un legado cultural transmitido por generaciones. El ahumado se aplica en carnes como cerdo y cuy, mientras que el vapor, usado en humitas y tamales, resalta sabores naturales y nutrientes.

El secado de carnes como chanco y res asegura alimentos en épocas de escasez, aprovechando el clima montañoso. La cocción a carbón, presente en platos como el cuy asado, aporta un sabor único y se asocia a rituales comunitario

6.3.3.2.6 UTENSILIOS TRADICIONALES

En San Pablo del Lago, los utensilios tradicionales reflejan la continuidad de prácticas culinarias ancestrales. La olla de barro, la más mencionada, destaca por conservar el calor, intensificar sabores y mantener un valor cultural en platos como sopas y coladas. Junto a ella, las cucharas y la wislla de palo cumplen un rol esencial en la preparación y manipulación de alimentos, sin alterar su sabor, lo que las convierte en símbolos de identidad y memoria culinaria.

De igual forma, el tiesto de barro y la piedra de moler mantienen su vigencia, pues permiten tostar granos y preparar condimentos tradicionales. Otros utensilios como cuchillos, bateas y platos de barro, además de los pondos y la paila de bronce, completan la diversidad de herramientas culinarias que preservan la autenticidad local. Aunque aparece la olla china como reflejo de la modernidad, lo tradicional sigue siendo prioritario, mostrando un equilibrio entre herencia y adaptación cultural.



UTENSILIO TRADICIONALES:

En San Pablo del Lago, los utensilios tradicionales reflejan la continuidad de prácticas culinarias ancestrales. La olla de barro, la más mencionada, destaca por conservar el calor, intensificar sabores y mantener un valor cultural en platos como sopas y coladas. Junto a ella, las cucharas y la wislla de palo cumplen un rol esencial en la preparación y manipulación de alimentos, sin alterar su sabor, lo que las convierte en símbolos de identidad y memoria culinaria.

De igual forma, el tiesto de barro y la piedra de moler mantienen su vigencia, pues permiten tostar granos y preparar condimentos tradicionales. Otros utensilios como cuchillos, bateas y platos de barro, además de los pondos y la paila de bronce, completan la diversidad de herramientas culinarias que preservan la autenticidad local. Aunque aparece la olla china como reflejo de la modernidad, lo tradicional sigue siendo prioritario, mostrando un equilibrio entre herencia y adaptación cultural.

6.3.3.2.7 GLOSARIO

Aderezar: Preparar o sazonar los alimentos con condimentos, hierbas o especias para realzar su sabor antes o durante la cocción.

Amasa: Trabajar una mezcla (generalmente de harina y agua) con las manos o utensilios hasta obtener una masa homogénea y elástica, lista para cocinar o fermentar.

Batea de madera: Recipiente ancho, poco profundo y hecho de madera, usado tradicionalmente para lavar, amasar o mezclar ingredientes en la cocina rural o artesanal.

Descatular: Separar la cáscara o cubierta de un fruto

Desgranar: Quitar los granos de una mazorca, vaina u otro fruto. Es una práctica común en la preparación de maíz para diferentes recetas tradicionales.

Desmenuzar: Romper o dividir un alimento en partes pequeñas o finas, como ocurre con carnes cocidas, queso o masas, para facilitar su preparación o consumo.

Fermentar: Proceso natural mediante el cual microorganismos (como levaduras o bacterias) transforman azúcares en gases, alcoholes o ácidos. En cocina, se usa para preparar chicha

Molino: Instrumento o máquina que sirve para moler o triturar alimentos secos o húmedos (como granos, cacao, o maíz), muy común en contextos rurales o artesanales.

Sofreír: Cocinar alimentos (normalmente cebolla, ajo, condimentos) en poca grasa a fuego medio, hasta que suelten su aroma y cambien de color. Se utiliza como base de muchas preparaciones.

Tiesto: Recipiente de barro cocido usado para cocinar alimentos directamente al fuego. En zonas rurales se usa para preparar platos tradicionales con cocción lenta.

Tamalera: Olla grande, generalmente metálica, con divisiones o soportes interiores, usada para cocinar tamales al vapor. Es típica en la gastronomía tradicional andina.

Untar: Aplicar una sustancia (como manteca, salsa, queso o condimento) sobre una superficie de alimento, generalmente con un cuchillo o espátula.

GLOSARIO

Aderezar: Preparar o sazonar los alimentos con condimentos, hierbas o especias para realzar su sabor antes o durante la cocción.

Amasa: Trabajar una mezcla (generalmente de harina y agua) con las manos o utensilios hasta obtener una masa homogénea y elástica, lista para cocinar o fermentar.

Batea de madera: Recipiente ancho, poco profundo y hecho de madera, usado tradicionalmente para lavar, amasar o mezclar ingredientes en la cocina rural o artesanal.

Descatular: Separar la cáscara o cubierta de un fruto

Desgranar: Quitar los granos de una mazorca, vaina u otro fruto. Es una práctica común en la preparación de maíz para diferentes recetas tradicionales.

Desmenuzar: Romper o dividir un alimento en partes pequeñas o finas, como ocurre con carnes cocidas, queso o masas, para facilitar su preparación o consumo.

Fermentar: Proceso natural mediante el cual microorganismos (como levaduras o bacterias) transforman azúcares en gases, alcoholes o ácidos. En cocina, se usa para preparar chicha

Molino: Instrumento o máquina que sirve para moler o triturar alimentos secos o húmedos (como granos, cacao, o maíz), muy común en contextos rurales o artesanales.

Sofreír: Cocinar alimentos (normalmente cebolla, ajo, condimentos) en poca grasa a fuego medio, hasta que suelten su aroma y cambien de color. Se utiliza como base de muchas preparaciones.

Tiesto: Recipiente de barro cocido usado para cocinar alimentos directamente al fuego. En zonas rurales se usa para preparar platos tradicionales con cocción lenta.

Tamalera: Olla grande, generalmente metálica, con divisiones o soportes interiores, usada para cocinar tamales al vapor. Es típica en la gastronomía tradicional andina.

Untar: Aplicar una sustancia (como manteca, salsa, queso o condimento) sobre una superficie de alimento, generalmente con un cuchillo o espátula.

6.3.3.2.8 CONTRA PORTADA



Agradecimiento:

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a las mujeres de la parroquia San Pablo del Lago, en el cantón Otavalo, quienes, con su generosidad y sabiduría, compartieron sus valiosos conocimientos culinarios. Su dedicación y amor por la cocina tradicional no solo preservan la historia y la cultura de su comunidad, sino que también inspiran a las nuevas generaciones a valorar sus raíces.

Sra. María Gualacata	Sra. María Yaselga
Sra. Innes Yaselga	Sra. Rosa Yaselga
Sra. María Rivadeneira	Sra. Marta Yaselga
Sra. Erlinda Antamba	Sra. María Rosales
Sra. María Guzmán	Sra. María Velasco
Sra. Eulalia Fonte	Sra. María Perugachi
Sra. María Antamba	Sra. Juana Anrango
Sra. María Guzmán	Sra. Zoila Anrango

Autor: Ricardo Antamba

Tutor: Mgs. Patricia Saltos

7. CONCLUSIONES

- La revisión bibliográfica evidenció que la cocina tradicional de San Pablo del Lago se caracteriza por la riqueza de sus ingredientes autóctonos y por la vigencia de técnicas de preparación ancestrales transmitidas intergeneracional mente. La preservación de estas prácticas alimentarias constituye un vínculo cultural de gran relevancia, que fortalece la relación de la comunidad con su historia y con su entorno natural.
- El trabajo de campo, desarrollado mediante entrevistas a cocineras tradicionales, permitió documentar de manera detallada diversas técnicas de cocción, entre ellas el ahumado y el uso del tiesto, así como ingredientes fundamentales de la gastronomía local, tales como el maíz, la quinua y el sambo.
- Los testimonios recogidos destacan la importancia de estos ingredientes no solo por su aporte nutricional, sino también por su papel central en celebraciones y rituales comunitarios. En este contexto, las recetas autóctonas, como la colada de maíz con cuy y mote, se mantienen vigentes como parte esencial de la dieta local y expresión tangible de la identidad cultural
- La elaboración del catálogo, en el cual se registran de manera sistemática las técnicas de cocción, los ingredientes y las recetas tradicionales, constituye un aporte significativo a la revalorización de la cocina ancestral. Este documento no solo se configura como un instrumento de preservación del patrimonio cultural inmaterial, sino también como un recurso estratégico para el fortalecimiento y promoción del turismo gastronómico en la región del Geoparque Imbabura.
- El catálogo documentará las prácticas culinarias ancestrales de la parroquia San Pablo del Lago, generando un impacto positivo en la revalorización de la cocina tradicional del Geoparque Imbabura. Este documento facilitará la conservación de las técnicas culinarias y promoverá la identidad cultural de la comunidad, contribuyendo a su desarrollo sostenible y al fortalecimiento del turismo gastronómico en la región. De esta manera, se da respuesta a la pregunta de investigación

8. RECOMENDACIONES

- Implementar programas de capacitación comunitaria orientados a la preservación de la cocina tradicional, mediante talleres prácticos sobre platos autóctonos y técnicas ancestrales.
- Desarrollar proyectos de investigación para documentar y conservar las prácticas culinarias tradicionales, promoviendo la participación de jóvenes y portadores de saberes para fortalecer el vínculo intergeneracional y salvaguardar el patrimonio gastronómico de la parroquia San Pablo del Lago.
- Fomentar la participación de cocineros y habitantes locales en iniciativas comunitarias, tales como ferias y festivales gastronómicos, que impulsen la transmisión de conocimientos, la utilización de ingredientes locales y la valoración de técnicas tradicionales, como el ahumado, entre otras.
- Documentar y transmitir las recetas y técnicas culinarias de la cocina tradicional de San Pablo del Lago, con el propósito de fortalecer la identidad cultural, a través del apoyo del Ministerio de Turismo y Cultura y la creación de rutas y espacios patrimoniales.
- Establecer alianzas estratégicas entre el Ministerio de Agricultura y los productores locales para incentivar el uso y la producción sostenible de ingredientes autóctonos, garantizando su disponibilidad en la cocina tradicional y contribuyendo al fortalecimiento de la economía de las comunidades de San Pablo del Lago.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, F. (2023). *Cultura y gastronomía en San Pablo del Lago*. Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe “Atahualpa”.
- Altamirano, J., Maya, M., & Alvarracín, R. (2024). Rescate del patrimonio gastronómico lojano, como estrategia de preservación de la identidad de los pueblos. *Polo del Conocimiento*, 16(1), 10–20.
<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/7767>
- Antamba, R. (2025). *Diseño gráfico sobre la cocina tradicional de San Pablo del Lago* [Diseño gráfico]. Canva. <https://www.canva.com/design/DAGXr5r-OjQ/97Ehx462O6EOCmN0U9SICQ/edit?ui=eyJEljp7IIAiOnsiQiI6ZmFsc2V9fX0>
- Antamba, F. (2023). *Revalorización de la cocina tradicional en San Pablo del Lago*. Cabañas del Lago. <https://cabanasdellago.com.ec/>
- Bermeo, L., & Alvarado, G. (2021). La creación de un catálogo de recetas tradicionales como estrategia de preservación gastronómica. *Revista de Patrimonio Gastronómico y Cultural*, 12(1), 40–50.
- Buitrago, L., & Quintero, P. (2020). Rescate de dulces tradicionales de Charalá-Santander: Estrategias para preservar el patrimonio gastronómico. *Revista de Cultura y Gastronomía Colombiana*, 7(2), 18–25.
<https://caoba.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/gastronomia/article/view/94>
- Camacho, A. (2023). La cocina como un espacio de resistencia y magia: El arte y la preservación de la cocina tradicional mexicana. *Estudios de Arte y Gastronomía*, 12(3), 40–50.
- Fuerez Anrango, T. A. (2017). *Experiencias de turismo creativo de la cocina ancestral otavaleña en la comunidad kichwa Panecillo, cantón Otavalo*. Repositorio UNIANDÉS. <https://dspace.uniandes.edu.ec>
- Garzón Jiménez, M. (2024). Cocina tradicional y la motivación de visita al cantón Salcedo: Un análisis turístico. *Turismo y Patrimonio Cultural*, 14(1), 35–45.
<https://repositorio.uta.edu.ec/items/3c2b01d2-b621-41ea-a300-d3a1c8672edd>

- Gualaca, R. (2023). *Patrimonio gastronómico en San Pablo del Lago*. Medina del Lago. <https://medinadellago.com/contacto/>
- Guadarrama, A., Morales, C., & Torres, J. (2021). Análisis de las políticas públicas para preservar y promover las cocinas tradicionales en América Latina. *Estudios sobre Gastronomía y Desarrollo Local*, 10(1), 28–40.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2010). *Censo de Población y Vivienda 2010: Resultados definitivos*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- López Reina, P. (2022). Rescate cultural de la gastronomía del pueblo indígena Chibuleo: Resistencia y sostenibilidad. *Estudios sobre Diversidad Cultural y Gastronómica*, 9(2), 30–40. <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/14878>
- Moreira Casanova, P., & Peñafiel Cerón, J. (2021). Rescate de la identidad cultural gastronómica en la parroquia Piartal, Imbabura. *Revista de Patrimonio y Gastronomía Andina*, 10(2), 30–40. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11415>
- Moreno Mancilla, E. (2021). Rescate y apropiación de la elaboración de alimentos típicos en la zona norte del Cauca, Colombia. *Revista Colombiana de Estudios Culturales*, 15(2), 15–25. <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/457444c3-24a5-44f1-844d-a02fadd09c01/content>
- Mosquera Flores, L. (2021). Cocina patrimonial en Ambato como atractivo turístico y cultural. *Turismo y Cultura en Ecuador*, 8(2), 22–30. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/f7216188-1bd6-48be-94c3-56941bb6119d>
- Piñar-Alvarez, M., Sánchez, L., & Ramos, F. (2022). Conexión entre biodiversidad y cocina ancestral en eventos turísticos en Perú. *Turismo y Sostenibilidad en América Latina*, 8(1), 30–45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9707008>
- Ramírez, L. (2023). La cocina tradicional y la construcción de identidad cultural en el Geoparque Imbabura. *Estudios Culturales y Gastronómicos de los Andes*, 12(1), 30–45.
- Rivera, D. (2020). Uso de ingredientes autóctonos en la cocina contemporánea ecuatoriana. *Gastronomía y Patrimonio en Ecuador*, 9(4), 38–45.

- Rosales, J., Sánchez, M., & Pérez, D. (2020). Saberes gastronómicos tradicionales de Barrancabermeja como herramienta educativa en la enseñanza de las ciencias naturales. *Revista Colombiana de Educación*, 45(2), 10–25.
- Salazar, E. (2023). Cocina kichwa y su impacto en el turismo comunitario de Otavalo. *Turismo Cultural y Sostenible en los Andes*, 11(2), 15–25.
- Vásquez, G. (2022). El rescate de la gastronomía andina en Cotacachi: Tradiciones, identidad y turismo. *Gastronomía y Patrimonio Andino*, 9(2), 25–35.

10. ANEXOS

Anexos 1 Guion de la entrevista a personas de tercera edad

1. ¿Podría compartir algunos recuerdos de los platos tradicionales de la parroquia que preparaba su familia cuando era niño/a?
2. ¿Cuáles eran los ingredientes más comunes que utilizaban?
3. ¿Cuáles son los platos tradicionales que considera más representativos de la parroquia San Pablo del Lago?
4. ¿Podría describir paso a paso la preparación de algún plato tradicional de la parroquia?
5. ¿Qué técnicas de cocina tradicionales se utilizaban y se mantienen?
6. ¿Cuáles son los utensilios tradicionales que se utilizan para la preparación de los platos tradicionales y aún se mantienen?
7. ¿Cree que las nuevas generaciones están interesadas en aprender sobre la cocina tradicional?

Guion de entrevista a expertos o comunidad

1. Desde su perspectiva, ¿cuál es la importancia de la cocina tradicional de San Pablo del Lago dentro del Geoparque Imbabura?
2. ¿Qué elementos de la cocina tradicional considera más representativos de la identidad cultural de la parroquia?
3. ¿Qué factores cree que facilitan o dificultan la revalorización de las prácticas culinarias tradicionales en la parroquia?
4. ¿Qué medidas considera efectivas para la conservación de la cocina tradicional de San Pablo del Lago?
5. ¿Qué acciones o actividades recomendaría para dar a conocer la cocina tradicional de San Pablo del Lago a nivel regional o nacional?
6. ¿Cree que la creación de recetario, catálogos y talleres de cocina podrían ser útiles para la preservación de la gastronomía tradicional? ¿Por qué?
7. ¿Qué rol podrían tener los eventos culturales y ferias gastronómicas en la promoción de la cocina tradicional de la parroquia?

Anexos 2 Glosario

Achiote: El achiote es una planta originaria de América, utilizada desde la época prehispánica. Sus semillas se emplean como pintura natural y condimento, especialmente en la preparación de platos tradicionales como las papas con pepa de sambo, entre otros. Su característico color rojizo aporta tanto sabor como un llamativo color a las comidas.

Aderezar: Preparar o sazonar los alimentos con condimentos, hierbas o especias para realzar su sabor antes o durante la cocción.

Amasa: Trabajar una mezcla (generalmente de harina y agua) con las manos o utensilios hasta obtener una masa homogénea y elástica, lista para cocinar o fermentar.

Batea de madera: Recipiente ancho, poco profundo y hecho de madera, usado tradicionalmente para lavar, amasar o mezclar ingredientes en la cocina rural o artesanal.

Berro: Planta comestible de sabor ligeramente picante, comúnmente utilizada en ensaladas y sopas. Se encuentra en arroyos y lagunas, siendo parte de la gastronomía local por su frescura y sabor característico.

Canela: Especia aromática obtenida de la corteza del árbol de la canela, usada principalmente en postres y bebidas tradicionales como la colada morada, morocho, chicha de jora y champús.

Cebada: Gramínea muy parecida al trigo, cultivada desde hace más de 4 mil años. Se utiliza en ensaladas, pastas y sopas.

Chuchuca: Producto obtenido a partir del maíz cocido y secado, que luego se muele. Se emplea en sopas tradicionales como la sopa de chuchuca.

Clavo de olor: Especia aromática en forma de pequeños botones florales secos, usada para dar sabor a comidas y postres.

Cocina de leña: Estufa o fogón que utiliza leña como combustible, típica en la preparación de platos tradicionales como locro de sambo o tortillas de tiesto.

Colada de kau (choclo maduro): Sopa espesa hecha a base de choclo maduro, tradicional de las zonas andinas.

Colada de maíz: Sopa espesa a base de harina de maíz que contiene ajo y achiote, típica de varias regiones andinas, en especial en Imbabura.

Comino: Especia de semillas pequeñas, de sabor intenso, utilizada en la cocina y también por sus propiedades medicinales.

Cuy: Roedor originario de los Andes, consumido en la gastronomía tradicional en ocasiones especiales.

Descatular: Separar la cáscara o cubierta de un fruto.

Desgranar: Quitar los granos de una mazorca, vaina u otro fruto.

Desmenuzar: Romper o dividir un alimento en partes pequeñas o finas.

Dulce: Alimentos con sabor agradable obtenidos de azúcares de caña como panela o azúcar moreno.

Fermentar: Proceso natural mediante el cual microorganismos transforman azúcares en gases, alcoholes o ácidos.

Hierva buena (Hierbabuena): Planta aromática de la familia de la menta, usada en infusiones, salsas y platos tradicionales.

Hoja de achira: Hoja usada tradicionalmente para envolver tamales, aportando aroma y manteniendo la humedad.

Horno de leña: Horno que utiliza leña como fuente de calor, dando sabor ahumado a panes, carnes y otros alimentos.

Ishpingo: Especia aromática usada en colada morada, champús y otras preparaciones.

Maíz: Cereal originario de América, base fundamental de la alimentación y de preparaciones como la colada de maíz y la chicha de jora.

Maní: Leguminosa usada en salsas, postres, ensaladas y otros platos.

Melloco: Tubérculo andino pequeño y colorido, usado en guisos y sopas.

Molino: Instrumento o máquina para moler o triturar granos, cacao o maíz.

Mora: Fruto usado en jugos, postres y salsas por su sabor entre ácido y dulce.

Morocho: Variedad de maíz blanco usada en bebidas y postres como el morocho con leche.

Mortiño: Fruto pequeño y oscuro, similar al arándano, usado en jugos y colada morada.

Paico: Planta herbácea usada en medicina tradicional y en platos como el caldo de huevo.

Papas: Tubérculo base de muchas preparaciones tradicionales andinas como papas con pepa de sambo.

Pepa de sambo: Semilla usada en salsas, tostada como snack o como ingrediente de platos tradicionales.

Piedra de moler: Utensilio tradicional de piedra para triturar granos, especias o condimentos.

Pimienta dulce: Especia de sabor suave, diferente de la pimienta negra.

Quinua: Grano andino altamente nutritivo, considerado un superalimento.

Refrito: Técnica de freír condimentos como cebolla, ajo y especias en aceite o mantequilla, base de muchos platos.

Sal en grano: Sal en cristales grandes, usada en sopas y otros platos tradicionales.

Sambo: Variedad de zapallo usado en locro de sambo o sambo con leche.

Sofreír: Cocinar alimentos en poca grasa a fuego medio, hasta que cambien de color y suelten aroma.

Tamalera: Olla grande usada para cocinar tamales al vapor.

Tiesto: Recipiente de barro cocido usado para cocinar directamente al fuego.

Trigo: Cereal usado para pan, pasta, sopas y ensaladas.

Untar: Aplicar manteca, salsa o condimento sobre un alimento.

Yuca: Tubérculo tropical fuente de carbohidratos, preparado en sopas, guisos o frito.

Anexo 3 Fotografías



Cocina de leña de la Sra. Juana Perugachi



Cocina de leña de la Sra. María Perugachi



Cocina de leña de la Sra. Rosa Yaselga



Cocina de leña actual de la Sra. María Fonte



Cocina de gas de la Sra. Innes Yaselga



Cocina de leña de la Sra. Piedad Araque



Cocina de leña de la Sra. Teresa Antamba



Bledo



Berro



Chochos



Preparación de la pepa de sambo



Preparación de habas tostadas



Preparación de sambo de leche y habas calpo



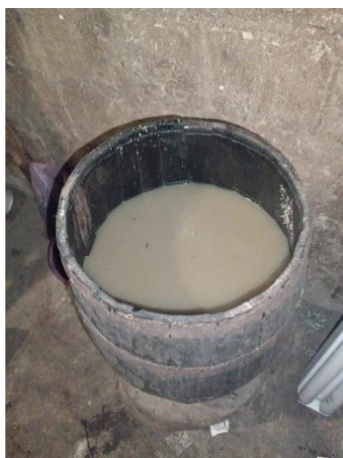
Preparación de choclos



Preparación de la masa de la tortilla de tiesto



Preparación de tortilla de tiesto



Chicha de jora



Sra. Juana Perugachi, comunidad de Angla



Sra. Zoila Anrango, comunidad de Lomakunga



Sra. Innes Yaselga, comunidad de Araque



Sra. María Guzmán, comunidad de Araque



Sra. María Perugachi, comunidad de Topo



Sra. María Fonte, comunidad de Araque



Sra. María Rosales, comunidad de Abatag