



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR ESCUELA DE GESTIÓN
EN EMPRESAS TURISTICAS Y HOTELERAS**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA**

***SLOW FOOD*: CREACIÓN DE UN RECETARIO PARA FOMENTAR EL TURISMO
GASTRONÓMICO EN LA CIUDAD DE OTAVALO-ECUADOR**

DIEGO JAVIER BALLADARES SOSA

TUTORA: SONIA LORENA ARELLANO GUERRÓN

IBARRA – ECUADOR

FEBRERO, 2024

Ibarra, 12 de febrero de 2025

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado: ***SLOW FOOD: CREACIÓN DE UN RECETARIO PARA FOMENTAR EL TURISMO GASTRONÓMICO EN LA CIUDAD DE OTAVALO-ECUADOR***, presentado por el estudiante Diego Javier Balladares Sosa con cédula de ciudadanía N°1004176176, para obtener el Título de Licenciatura en gastronomía.

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): _____

PhD. Sonia Lorena Arellano Guerrón

TUTOR DE TRABAJO

C.C.: 1001579802

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

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

(f):

PhD. Sonia Lorena Arellano Guerrón

C.C.: 1001579802

(f):

MSc. Esteban Gonzalo Rubio Rueda

C.C.: 1001933462

(f):

MSc. Dayané Mabel Arroyo Mera

C.C.: 1002949137

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Diego Javier Balladares Sosa, 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, 12 de febrero de 2025

(f): _____

Diego Javier Balladares Sosa

C.C.: 1004176176

AUTORIA

Yo, *Diego Javier Balladares Sosa*, portador de la cedula de ciudadanía N° 1004176176, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):

Diego Javier Balladares Sosa

C.C.: 1004176176

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Esta tesis va dedicada principalmente a Dios quien me ha dado la oportunidad de terminar mis estudios, dedicar de la misma manera y con un cariño muy especial a mis padres quienes han sido una parte muy fundamental en mi vida, por haberme apoyado durante estos años de estudio en todos los aspectos; también dedicarles este trabajo a mis queridos hermanos los cuales han estado siempre motivando moralmente y con cada palabra de aliento para poder terminar mi carrera.

Además, dedicarles a quienes han sido parte y una familia más en mi vida, a mi pareja que ha estado ahí insistiendo para que sea un buen profesional y un buen ser humano en toda la extensión de la palabra

Quiero agradecer a mi tutora la PhD. Lorena Arellano quien ha sido una pieza muy importante en este proceso de mi carrera universitaria. También quiero agradecer a quienes me ayudaron con las entrevistas para este trabajo de investigación a los Chefs Samaniego, Narváez, Lema y al Administrador Criollo quienes me facilitaron con una valiosa información para la realización de esta tesis.

Tabla de contenidos

CERTIFICACIÓN TUTOR	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
AUTORIA	v
DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS	vi
1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	xii
2. ABSTRACT	xiii
3. INTRODUCCIÓN.....	1
4. ESTADO DEL ARTE. -	4
4.1 Estudios internacionales	4
4.2 Estudios nacionales	7
4.3 Estudios locales.....	9
4.4 Marco conceptual.....	11
4.5 Slow food.....	11
4.5.1 Línea del tiempo del movimiento slow food.....	11
4.6 Cocina saludable	15
4.7 Productos locales	15
4.8 Productos kilómetro cero	16
4.9 Productos de proximidad	16
4.10 Experiencias gastronómicas	16

4.11 Storytelling gastronómico.....	17
4.12 Turismo gastronómico	17
4.13 Receta	17
4.14 Recetario	18
4.15 Receta estándar	18
4.16 Tendencias alimentarias.....	18
4.17 Gastronomía sostenible.....	19
4.18 Soberanía alimentaria.....	19
4.19 Seguridad alimentaria	20
4.20 Inocuidad alimentaria	21
5. MATERIALES Y MÉTODOS. –.....	22
5.1 Métodos	22
5.1.1 Método Inductivo-deductivo	22
5.1.2 Analítico	22
5.1.3 Sintético.....	23
5.3 Alcance de la investigación.....	23
5.3.1 Descriptivo	23
5.3.2 Explicativa	24
5.2 Técnicas	25
5.2.1 Documental	25
5.2.2 Encuestas.....	25

5.2.3 Entrevistas	25
5.2.4 Observación Indirecta	25
5.2.5 Cuasi experimental	26
5.3 Instrumentos	26
5.4 Cálculo de la muestra	26
5.5 Procedimiento	28
5.6 Matriz metodológica	30
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -	31
6.1 Tabulación de las encuestas.....	31
6.1.1 Interpretación de resultados del rango de edad	31
6.1.2 Interpretación de resultados del rango género	33
6.1.3 Interpretación de resultados del rango lugar de residencia	34
6.1.4 Interpretación de resultados del rango ingresos mensuales	35
6.1.5 Interpretación de resultados de la pregunta 1	36
6.1.6 Interpretación de resultados de la pregunta 2	37
6.1.7 Interpretación de resultados de la pregunta 3	38
6.1.8 Interpretación de resultados de la pregunta 4	39
6.1.9 Interpretación de resultados de la pregunta 5	40
6.1.10 Interpretación de resultados de la pregunta 6	41
6.1.11 Interpretación de resultados de la pregunta 7	42
6.1.12 Interpretación de resultados de la pregunta 8	43

6.1.13 Interpretación de resultados de la pregunta 9.....	45
6.1.14 Interpretación de resultados de la pregunta 10.....	47
6.1.15 Interpretación de resultados de la pregunta 11.....	48
6.1.16 Interpretación de resultados de la pregunta 12.....	49
6.1.17 Interpretación de resultados de la pregunta 13.....	51
6.1.18 Análisis general de las encuestas.....	52
6.1.19 Resultados de las entrevistas	53
6.1.20 Datos de los entrevistados.....	54
6.1.21 Guion de entrevista	54
6.1.22 Transcripción de las entrevistas	55
6.1.23 Categorización de las entrevistas.....	89
6.1.24 Resumen general de las entrevistas	96
6.1.25 Listado de productos frescos y de temporada	99
6.1 Discusión	103
6.2 Propuesta	105
6.2.1 Descripción de la propuesta.....	130
6.2.1.1 Descripción de la propuesta de la entrada de Habas calpo	130
6.2.1.2 Descripción de la propuesta del plato principal “Herencia”.....	130
6.2.1.3 Descripción de la propuesta del postre “Dulce recuerdo”.....	130
6.2.1.4 Descripción de la propuesta de la bebida “Yamor”	130
6.3.2 Platos realizados.....	131

6.3.3.1 Emplatado de la entrada Habas calpo.....	131
6.3.3.2 Emplatado del plato principal “Herencia”	132
6.3.3.3 Emplatado del postre “Dulce recuerdo”	133
6.3.3.4 Emplatado de la bebida “Yamor”	133
6.4 Glosario de términos	134
6.5 Validación	138
6.5.1 Contexto de la Propuesta.....	138
6.5.2 Montaje del área de Degustación.....	141
6.5.3 Menú.....	143
6.5.4 Ficha de Degustación de las Preparaciones Gastronómicas.....	144
6.5.5 Resultados de la Validación.....	145
7. CONCLUSIONES.....	148
8. RECOMENDACIONES.....	150
9. Referencias Bibliográficas	151
10. ANEXOS	154

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Esta investigación explora el potencial de la gastronomía local de Otavalo, Ecuador, para impulsar el turismo gastronómico, con un enfoque en el movimiento Slow Food como medio para preservar la identidad cultural y culinaria de la región. El objetivo principal fue contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en la ciudad de Otavalo, Ecuador, mediante la creación de un recetario que resalte la diversidad y autenticidad de su cocina tradicional, en línea con los valores de Slow Food. La metodología incluyó una revisión bibliográfica sobre Slow Food y un análisis de ingredientes frescos y de temporada, característicos de la región, además de encuestas dirigidas a residentes y visitantes para comprender sus percepciones y disposiciones hacia la gastronomía local y el uso de un recetario digital. También se aplicaron cuatro entrevistas a tres chefs y un administrador en turismo. Los resultados más relevantes se resumen en un listado de productos frescos y de temporada y un recetario digital en base a los principios del slow food. Se incluyen doce recetas que evidencian los gustos y preferencias de los encuestados. El recetario dispone de un código QR para su mejor difusión. Se concluye, que el recetario como recurso gastronómico podría ser fundamental para atraer visitantes y educar a los locales en el valor de consumir productos frescos, locales y sostenibles. Con esto, se responde a la pregunta de investigación.

Palabras clave: slow food, cocina de proximidad, sostenibilidad gastronómica, turismo gastronómico, Otavalo.

2. ABSTRACT

This research explores the potential of Otavalo, Ecuador's local gastronomy to drive gastronomic tourism, focusing on the Slow Food movement as a way to preserve the region's cultural and culinary identity. The main objective was to strengthen gastronomic tourism in Otavalo, Ecuador, through the creation of a recipe book that highlights the diversity and authenticity of its traditional cuisine, aligned with Slow Food values. The methodology included a literature review on Slow Food, an analysis of fresh, seasonal ingredients characteristic of the region, and surveys directed at residents and visitors to understand their perceptions and willingness toward local gastronomy and the use of a digital recipe book. Additionally, four interviews were conducted with three chefs and a tourism manager. The most relevant results include a list of fresh, seasonal products and a digital recipe book based on Slow Food principles. Twelve recipes are included, reflecting the tastes and preferences of survey respondents. The recipe book includes a QR code for easier distribution. It is concluded that the recipe book, as a gastronomic resource, could be essential in attracting visitors and educating locals on the value of consuming fresh, local, and sustainable products. This addresses the research question.

Keywords: slow food, proximity cuisine, gastronomic sustainability, gastronomic tourism, Otavalo.

3. INTRODUCCIÓN

El concepto Slow Food surgió en Italia en 1986, liderado por Carlo Petrini, como una reacción contra la expansión de la comida rápida y la pérdida de identidad gastronómica local. Este movimiento internacional promueve una alimentación basada en el respeto por la tradición culinaria, el uso de ingredientes locales y la sostenibilidad ambiental. Slow Food fomenta la conexión entre el consumidor y el productor, valorando la frescura y la calidad de los productos. Bajo los principios de “bueno, limpio y justo”, Slow Food busca que los alimentos no solo sean placenteros, sino que también contribuyan al bienestar de quienes los consumen, respeten el medioambiente y ofrezcan condiciones justas para los productores.

En Ecuador, el concepto de Slow Food enfrenta diversos desafíos, particularmente en ciudades como Otavalo, donde la comida rápida ha ganado terreno, desplazando en muchos casos la gastronomía local y afectando los hábitos alimenticios. Pese a contar con una biodiversidad privilegiada y una rica tradición culinaria, en Otavalo existen escasas alternativas que promuevan una alimentación saludable y respetuosa de los ingredientes locales. Esta situación ha provocado que se pierdan prácticas gastronómicas tradicionales y que aumenten los problemas de salud asociados a una alimentación de baja calidad.

Por lo tanto, promover el Slow Food en Otavalo representa una oportunidad de revalorizar la cultura alimentaria andina y fomentar una gastronomía más sostenible y consciente. Ante esta problemática se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la percepción de los residentes y visitantes de Otavalo, sobre la gastronomía local y su potencial para promover el turismo gastronómico, así como su disposición a utilizar un recetario digital que resalte la diversidad y autenticidad de la cocina tradicional de la región, en línea con los valores de Slow Food?

El desarrollo de esta investigación se justifica por la necesidad de impulsar el turismo gastronómico sostenible en Otavalo, una ciudad conocida por su patrimonio cultural, pero que aún no explota plenamente su potencial gastronómico. Mediante la creación de un recetario digital de cocina tradicional basado en los principios de Slow Food, esta investigación contribuirá a sensibilizar tanto a locales como a turistas sobre el valor de la comida de proximidad y la conservación de las tradiciones culinarias. Esto no solo

favorecerá el turismo gastronómico, sino que también impulsará la economía local, apoyando a los productores y generando un impacto positivo en la comunidad.

La motivación para realizar esta investigación reside en la importancia de concienciar a la comunidad de Otavalo sobre los beneficios de una alimentación saludable y sostenible. Fomentar el Slow Food no solo significa rescatar recetas tradicionales, sino también brindar a los consumidores experiencias gastronómicas que promuevan el bienestar y la conexión con la naturaleza. A través de este proyecto, se espera inspirar un cambio en los hábitos alimenticios, reduciendo la dependencia de la comida rápida y creando espacios de convivencia que celebren la riqueza cultural y alimentaria de Otavalo.

El objetivo principal fue contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en la ciudad de Otavalo, Ecuador, mediante la creación de un recetario que resalte la diversidad y autenticidad de su cocina tradicional, en línea con los valores de Slow Food. Para alcanzar este objetivo se plantearon los siguientes objetivos específicos: 1. Realizar una investigación bibliográfica exhaustiva sobre el concepto slow food a través de un estado del arte. 2. Identificar y seleccionar ingredientes frescos y de temporada que sean característicos de la cocina de Otavalo – Ecuador, para incluirlos en el recetario digital. 3. Diseñar un recetario digital bajo los principios de slow food, para fomentar el turismo gastronómico en la ciudad de Otavalo – Ecuador.

El movimiento Slow Food ha ganado fuerza en diversas partes del mundo, abarcando no solo el ámbito de la gastronomía, sino también la educación, el activismo ecológico y la defensa del patrimonio cultural. Estudios recientes destacan la adopción de este concepto en proyectos de turismo gastronómico, los cuales buscan integrar experiencias culinarias auténticas que conecten a los consumidores con el territorio y las prácticas alimentarias locales (Smith & Xiao, 2020). En América Latina, se ha observado una creciente inclinación hacia el Slow Food, especialmente en países como México y Perú, donde el turismo cultural y gastronómico ha encontrado en este movimiento un aliado para promover la sostenibilidad y revalorizar los ingredientes locales (García et al., 2019). Sin embargo, en Ecuador, la implementación de Slow Food sigue siendo limitada y enfrenta retos significativos, como la competencia con la comida rápida y la falta de incentivos para la producción sostenible y la educación en torno a la alimentación responsable (Martínez & Zambrano, 2021).

Este trabajo presenta un listado de productos frescos y de temporada de la ciudad de Otavalo y un recetario digital basado en los principios de Slow Food. Se incluyen doce recetas que reflejan los gustos y preferencias de los habitantes de Otavalo, y la mayoría de los encuestados sugiere que las ocas deberían ser el foco principal en la promoción de la cocina local, destacando su uso en preparaciones tanto tradicionales como modernas para atraer a locales y turistas. Además, la promoción de productos como jícama, mashua, chochos y maíz puede diversificar la oferta culinaria, satisfaciendo una gama más amplia de gustos. Para los ingredientes de menor preferencia, es fundamental implementar campañas educativas y de sensibilización que destaquen sus beneficios nutricionales y su versatilidad culinaria, incrementando así su popularidad. El recetario incluye un código QR para facilitar su difusión.

Este trabajo se divide en cuatro apartados fundamentales para la comprensión y desarrollo de la investigación. En primer lugar, se presenta un estado del arte que contextualiza el movimiento Slow Food a nivel global y su posible aplicación en Otavalo, Ecuador, junto con estudios previos sobre gastronomía y turismo sostenible. En el segundo apartado se detalla la metodología aplicada, describiendo los enfoques cualitativos y cuantitativos empleados para recoger y analizar los datos, así como las técnicas utilizadas para elaborar el recetario digital. El tercer apartado expone los resultados obtenidos a partir de las encuestas y entrevistas, incluyendo tanto datos cuantitativos como cualitativos, seguidos de una discusión que explora los hallazgos en relación con los objetivos de la investigación. Aquí también se incluye la propuesta del recetario, una herramienta digital basada en los principios de Slow Food y diseñada para resaltar la cocina tradicional de Otavalo. Finalmente, el trabajo concluye con un apartado de conclusiones y recomendaciones, donde se destacan las implicaciones de la investigación y se sugieren posibles líneas de acción para el desarrollo del turismo gastronómico y la promoción de una alimentación sostenible en la región.

4. ESTADO DEL ARTE. -

En este apartado se revisan publicaciones desde el año 2019 al 2024, que se relacionan con el tema de esta investigación: Slow food: creación de un recetario para fomentar el turismo gastronómico en la ciudad de Otavalo-Ecuador. La indagación de datos se realizó a través de varios buscadores académicos como: *Google Scholar*, *Redalyc*, Repositorios de Universidades, páginas web oficiales, entre otros. Los temas principales abordan sobre los métodos tradiciones, alimentos funcionales, importancia del producto y del productor, de igual manera sobre la sostenibilidad en la producción, origen y proceso de producción de los alimentos, los pilares fundamentales del slow food; dichos estudios darán un mejor contexto sobre lo que se está investigando y a tener otra perspectiva de la alimentación en la actualidad.

4.1 Estudios internacionales

El Ecuador tiene el potencial para que el movimiento Slow Food alcance la importancia y el interés de las personas que les llame la atención y más que todo tener una alimentación coherente. Los autores Rodríguez et al. (2019) afirman que: “slow food actúa como un movimiento eco gastronómico, incentivando la protección de los alimentos y la materia prima, los métodos tradicionales de cultivo y la transformación de insumos” (párr. 30), por ende, se puede elaborar programas en donde dichos productos sean sostenibles y generen una agricultura más orgánica evitando usar químicos que perjudiquen el producto y la salud de los que se puede consumen dichos alimentos.

Así mismo, los autores Serrano & Sánchez (2008) afirman que “su objetivo principal en la elaboración de este tipo de alimentos funcionales, es producir saciedad a partir de la percepción sensorial del consumidor hacia los alimentos” (p. 197). Se destaca que el objetivo principal en la elaboración de este tipo de alimentos funcionales es generar saciedad a través de la percepción sensorial del consumidor hacia los alimentos. Esto resalta la importancia de cómo los alimentos se perciben y experimentan, no solo en términos de sabor, sino también de textura, aroma y apariencia, en la satisfacción del consumidor.

Por otra parte, existe el derecho llamado: "bueno, limpio y justo" el cual es un principio promovido por el movimiento Slow Food, que aboga por una alimentación de calidad

accesible para todos, producida de manera sostenible y ética. "Bueno" se refiere a la calidad y sabor de los alimentos, apreciando su diversidad y autenticidad cultural. "Limpio" implica que la producción y el consumo de alimentos respeten el medio ambiente y promuevan prácticas agroecológicas que minimicen el impacto negativo sobre los ecosistemas. "Justo" alude a la equidad en la cadena alimentaria, garantizando condiciones laborales dignas y precios justos tanto para los productores como para los consumidores, fomentando así una economía alimentaria inclusiva y responsable. En ese sentido, los autores Dumitru et al. (2016) comentan:

Slow Food propone una visión holística de la gastronomía, que ofrece alternativas políticas y pragmáticas para hacer frente a los principales retos sociales globales. La iniciativa reivindica un nuevo sistema económico y base de nuevas relaciones sociales", defendiendo el derecho de "bueno, limpio y justo", como el derecho humano primordial de garantizar. El movimiento defiende sobre todo "el derecho al placer", en relación placer, activismo social y el compromiso político tanto en el ámbito local e internacional. (p. 6)

Aplicar el concepto de "bueno, limpio y justo" en la propuesta de esta investigación implicaría diseñar platos que respeten la calidad, la sostenibilidad y la equidad en toda la cadena alimentaria. La propuesta no solo garantiza una experiencia gastronómica saludable y rica en sabores, sino que también contribuye a la preservación del patrimonio cultural y el cuidado del medio ambiente, fomentando una mayor conciencia sobre el origen de los alimentos y el impacto de las decisiones de consumo.

En otro orden de ideas, a lo largo de generaciones, los pueblos indígenas han desarrollado conocimientos profundos sobre sus ecosistemas, practicando formas de manejo sostenible que preservan la diversidad de especies y recursos naturales. Este dato también refuerza la necesidad de proteger los derechos territoriales de las comunidades indígenas, ya que su conexión con la tierra es clave para mantener el equilibrio ecológico global. En un contexto de creciente degradación ambiental y cambio climático, reconocer y fortalecer el rol de los pueblos indígenas en la gestión de estos territorios es esencial para la supervivencia de la biodiversidad y la salud del planeta. Al respecto, el autor Dalí (2024) reveló que:

El 80% de las zonas con mayor biodiversidad del mundo coinciden con los territorios donde habitan los pueblos indígenas, este dato le ha mostrado a la comunidad internacional la importancia de los pueblos para la custodia de la vida del planeta. En Latinoamérica vive el 40% de la diversidad biológica mundial y entre el 8-10% de la población es indígena. Lamentablemente, el rol de defensores de la vida del planeta está amenazado por muchos factores como la migración por la falta de oportunidades, la asimilación cultural, el acaparamiento de tierras y la violencia hacia los defensores de la madre tierra. Por esto es importante fortalecer los intercambios y las conexiones de los pueblos indígenas: de hecho, sus sistemas alimentarios, en su visión holística, pueden ser la respuesta a cuestiones globales como el cambio climático y la soberanía alimentaria. (párr. 3)

Para desarrollar una oferta gastronómica basada en el movimiento Slow Food en las zonas rurales de Otavalo, se podrían utilizar ingredientes locales y tradicionales, como granos andinos, tubérculos, hierbas autóctonas y productos frescos cultivados por pequeños agricultores de la región. Se valoraría la biodiversidad de la zona, rescatando recetas ancestrales y promoviendo prácticas sostenibles en la producción y preparación de los alimentos. Además, se fomentaría la conexión directa entre productores y consumidores, garantizando precios justos y fortaleciendo la economía local, mientras se preserva el patrimonio culinario de Otavalo.

La gastronomía local se ha convertido en una fuerza impulsora significativa que involucra a múltiples sectores. Además de promover emprendimientos populares de comida y generar miles de empleos, fomenta una cadena de valor que abarca desde la pequeña agricultura familiar hasta la pesca artesanal, los mercados mayoristas y de abastos, los institutos de formación en cocina y la industria alimentaria, así como los fabricantes de equipos y utensilios de cocina. Este fenómeno destaca el papel central que desempeña la gastronomía local en la economía y la cultura, al tiempo que subraya su capacidad para unir a las comunidades en torno a la comida y las tradiciones culinarias locales. En ese contexto, la autora Piñar-Alvarez (2022) afirma que:

La gastronomía local ha demostrado ser una fuerza motriz inédita que involucra a varios sectores: promueve emprendimientos populares de comida y genera miles de

puestos de trabajo, fomenta una cadena de valor que incluye a la pequeña agricultura familiar, la pesca artesanal, los mercados mayoristas y de abastos, los institutos de formación en cocina y la industria alimentaria, así como los fabricantes de equipos y utensilios de cocina. (p. 4)

La gastronomía local se convierte en un motor dinámico y multifacético que influye en diversos ámbitos. No solo impulsa la creación de negocios populares y la generación de empleos, sino que también promueve una cadena de valor que abarca desde la agricultura familiar hasta la pesca artesanal, los mercados mayoristas y los institutos de formación en cocina. Este fenómeno revela la relevancia de la gastronomía local como elemento integrador de la economía y la cultura, enfatizando su capacidad para unir a las comunidades en torno a la comida y sus tradiciones culinarias propias.

4.2 Estudios nacionales

Los comensales que visitan un restaurante de Slow Food pueden esperar mucho más que una simple comida, pueden disfrutar de una experiencia completa que involucra la conexión con la comunidad, el disfrute de sabores auténticos, la conciencia alimentaria y la educación culinaria. En ese contexto, el autor Rodríguez (2019) afirma que:

El “slow food” sigue presente en proyectos culinarios que basan su propuesta en dar importancia al producto y al productor. Se aprende a valorar la procedencia de la materia prima y el modo en el que se cocina, de esta forma entender todo el contexto de la historia detrás de la comida. (p. 5)

El movimiento del slow food ha surgido como una respuesta significativa al ritmo acelerado de la vida contemporánea y a la industrialización de la alimentación. En los proyectos culinarios que se alinean con esta filosofía, se busca preservar la tradición, la cultura y la sostenibilidad en la producción y consumo de alimentos. Estas iniciativas no se limitan únicamente a la calidad del producto final, sino que también ponen énfasis en el proceso completo, desde la producción hasta la mesa. Se otorga valor a la procedencia de los ingredientes, se persigue la reducción del impacto ambiental y se fomenta el comercio justo.

El Slow Food, como destaca Vivero (2019), no es meramente una tendencia alimentaria, sino una filosofía global que aboga por comprender el origen y proceso de producción de los

alimentos. Mediante la práctica del "*storytelling*", los establecimientos que adoptan esta filosofía no solo ofrecen comida, sino que se convierten en narradores de historias, compartiendo la importante narrativa detrás de cada ingrediente y plato. Esta experiencia enriquece emocionalmente a los comensales, promoviendo una conexión más profunda con la comida, la naturaleza y la cultura local, al mismo tiempo que fomenta la confianza y la satisfacción en la experiencia culinaria. El Slow Food representa una inmersión sensorial y emocional que destaca la belleza y complejidad de la gastronomía y la agricultura local, fortaleciendo el vínculo entre los comensales, los alimentos y su entorno.

El interés sobre el Slow Food, y las consecuencias las veremos en un futuro cercano. En ese sentido, Aguirre (2021) comenta que: “el movimiento fue evolucionando, para dar cabida a una aproximación global en temas de alimentación, donde se reconozcan todas las fuertes relaciones existentes entre nuestros alimentos, el planeta, las personas, la política y la cultura” (p. 4). Los países que han adoptado este avance de cómo nutrirse adecuadamente tienen una mejor condición física y se sienten bien por dentro y por fuera, este es el objetivo de este movimiento.

Desde sus inicios, el movimiento slow food se ha convertido en un movimiento global, que ahora sirve a millones de personas en más de 160 países, comprometidos a garantizar que todos tengan acceso a alimentos buenos, limpios y justos. El documento Slow food (2015):

...considera que la alimentación está relacionada con muchos otros aspectos de la vida, incluidos la cultura, la política, la agricultura y el medio ambiente. A través de nuestras elecciones relacionadas con el consumo de alimentos podemos ejercer una influencia colectiva sobre la forma en la que estos se cultivan, se producen y se distribuyen generando, en consecuencia, un gran cambio. (párr. 3)

Slow Food se conforma en 1989 bajo tres pilares fundamentales “Alimentación buena, limpia y justa”(USFQ, 2018, párr. 1). Esta organización mundial fue fundada en 1989 para evitar la desaparición de las culturas y tradiciones alimentarias locales, contrarrestar el rápido ritmo de aumento y la indiferencia general hacia los alimentos consumidos, sus orígenes y la forma en que se consumen, y promover la elección de alimentos.

La alimentación, para ser considerada verdaderamente buena, debe cumplir con varios criterios fundamentales. En primer lugar, los alimentos deben ser beneficiosos para la salud y, al mismo tiempo, deleitar los sentidos, y no simplemente ser considerados como un combustible para el cuerpo. Además, la producción de alimentos debe ser limpia y respetuosa con el medio ambiente, asegurando que no cause daño al planeta ni a los ecosistemas. Por último, pero no menos importante, es crucial que todas las personas involucradas en la producción y distribución de alimentos sean tratadas de manera justa y reciban una compensación equitativa por su trabajo. Estos principios, de buena, limpia y justa alimentación, son fundamentales para garantizar un sistema alimentario sostenible y ético. En tal sentido, la universidad San Francisco de Quito (2018) manifiesta sus pilares:

Buena: una alimentación buena se refiere a que los alimentos sean buenos para nuestro bienestar y placenteros para nuestros sentidos y no sean únicamente un tipo de gasolina. Limpia: los alimentos también deben ser producidos de una forma limpia y ecológicamente responsable. Justa: las personas involucradas en la producción y distribución deben ser equitativamente recompensados por su trabajo (párr. 2)

Estos pilares fundamentales en donde el ser humano puede encontrarse con su ser natural, por medio de una alimentación más pura y encontrarse consigo mismo para dejar de consumir estos alimentos que perjudican la salud a largo plazo y finalmente para obtener más vitalidad en sus diferentes actividades diarias.

4.3 Estudios locales

El autor Potosí (2019) destaca que los ingredientes usados en las diferentes preparaciones son un mestizaje que fue traído a los habitantes de la zona, después de la colonización, pero sus raíces notan que su aceptación y el implemento a sus costumbres a través del toque característicos por sus ancestrales formas de prepararlos, los adoptaron como propios. De igual manera indica que algunos productos como el maíz son parte de la cosmovisión Andina, por ende, su cultura que el ají, la mashua, la papa, estos son los principales, fueron base para esta investigación que realizó, además comenta que el berro que proviene de Europa, fue rápidamente integrado en las preparaciones cotidianas de hoy en día.

Por otro lado, Enríquez (2019) destaca que aplicar neuro gastronomía requiere de un equipo de trabajo mayor al que se emplea para un servicio normal porque las personas perciben un servicio personalizado como de calidad, ya no solo se está cocinado, también, se está trabajando en conjunto con otros profesionales en diferentes ramas para generar la experiencia por lo que el equipo de trabajo tiende a crecer. Esta experiencia genera emociones y nuevas sensaciones dejando a los clientes con ganas de experimentar más cosas a través de cada uno de sus sentidos.

En otro orden de ideas, la seguridad alimentaria es de suma importancia en la vida del ser humano, abarcando toda la producción de alimentos de forma segura, con la intervención activa y responsable del ser humano en todos los procesos de manejo de los productos. Se entiende que la seguridad alimentaria no se limita únicamente a garantizar alimentos seguros para el consumo, sino que también abarca aspectos como la disponibilidad, el acceso y el uso adecuado de los mismos. La seguridad alimentaria es un aspecto crucial en la vida de las personas, ya que se refiere a la producción de alimentos de manera segura, con la participación activa y responsable del ser humano en todos los procesos de manejo de los productos. El autor Tapia (2019) menciona que:

La seguridad alimentaria representa una alta importancia en la vida del ser humano, haciendo referencia a toda la producción de los alimentos de una manera segura, interviniendo el ser humano con gran compromiso y responsabilidad en todos los procesos de manejo de los productos. Se considera que la seguridad alimentaria no solo tiene que ver con alimentos seguros para el consumo, si no, también con la disponibilidad, el acceso y uso de los mismos. (p. 25-26)

La seguridad alimentaria en una oferta gastronómica basada en el movimiento Slow Food se aplica garantizando que los alimentos sean accesibles, de calidad, y producidos de manera sostenible. Esto implica promover el acceso equitativo a productos locales frescos, cultivados sin el uso excesivo de agroquímicos y con prácticas que respeten el medio ambiente. Además, se prioriza la trazabilidad de los ingredientes, asegurando su origen ético y saludable, y minimizando el riesgo de contaminación a través de controles rigurosos en la cadena de producción y preparación.

4.4 Marco conceptual

En este apartado se explican los conceptos relacionados con el tema de investigación, se realiza una conceptualización sobre algunos términos culinarios y derivados de la tesis. En el análisis se exploran los conceptos clave del Slow Food, productos Km0, story-telling gastronómico, cocinas saludables, productos locales, cocina de proximidad, recetario, receta estándar, entre otros. Estos conceptos no solo son fundamentales para entender el movimiento Slow Food, sino que también ofrecen perspectivas valiosas sobre cómo se puede mejorar la relación con la comida y el medio ambiente.

4.5 Slow food

El autor Delgado (2018) afirma que el movimiento Slow Food destaca a los productores, procesadores, comerciantes y gastrónomos que se dedican a promocionar lo que ellos denominan alimentos y platos del "Arca del gusto". Este término hace referencia al Arca de Noé y representa un catálogo de alimentos en peligro de desaparición debido a su profunda conexión con comunidades o culturas locales muy específicas. Estos alimentos se distinguen por su calidad gustativa excepcional, su arraigo en un área geográfica específica, su elaboración artesanal y métodos de producción sostenibles, así como por estar en riesgo de extinción. El objetivo es proteger y promover la diversidad biológica y cultural, valorizando la biodiversidad agrícola y gastronómica, y fomentando una relación más consciente y sostenible con los alimentos y la tierra.

Slow Food es un movimiento internacional dedicado a restaurar el verdadero valor de los alimentos y respetar los alimentos y sus productores. Nació tras la apertura del primer McDonald's en la Piazza di Spagna de Roma, que supuso una amenaza para todos los restaurantes tradicionales y locales de la zona. Marchó con grupos de protesta contra la globalización.

4.5.1 Línea del tiempo del movimiento slow food

En la siguiente tabla se menciona sobre la línea del tiempo del movimiento slow food en donde se incorporó los acontecimientos más relevantes sobre este movimiento, dicha tendencia ha estado en diversos cambios desde el año 1986 hasta el año 2023.

Tabla 1*Línea del tiempo de actividades del movimiento Slow Food*

No.	Año	Actividad
1	1986	Slow Food es fundado en Italia por Carlo Petrini como una respuesta al establecimiento de un restaurante de comida rápida en la Plaza de España en Roma.
2	1989	Se celebra en París el primer Salón del Gusto, un evento internacional organizado por Slow Food que destaca la diversidad de alimentos y bebidas artesanales de todo el mundo.
3	1992	Nace Slow Food Alemania, la primera asociación nacional fuera de Italia.
4	1996	Se establece la Fundación Slow Food para la Biodiversidad, que tiene como objetivo proteger y promover la diversidad de alimentos en peligro de extinción.
5	1997	La primera edición de Cheese se celebra en Bra (Italia). Esta feria bienal está dedicada al queso de leche cruda y a los productos lácteos, así como a toda la biodiversidad que representan: de las plantas de los pastos a las razas animales que pastan en ellos, y de la vida microbiana de la leche a la diversidad de conocimientos sobre su transformación.
6	1999	El emblemático programa Baluartes se lanza como una extensión del Arca del Gusto que va aún más lejos para garantizar la supervivencia y el éxito de los productos alimentarios de calidad a pequeña escala. Estas iniciativas de base reúnen a agricultores, pescadores y artesanos alimentarios que producen alimentos locales en peligro de extinción. Estos proyectos marcan la primera incursión del movimiento en el proceso de producción, y ponen en práctica la filosofía de Slow Food sobre agricultura y biodiversidad.

- 7 2004 Se lanza el movimiento Terra Madre, que reúne a agricultores, pescadores, pastores, chefs y académicos para promover la agricultura sostenible y la biodiversidad.
- 8 2006 Slow Food lanza su lema: alimentos buenos, limpios y justos para todos. Esto marca una nueva evolución del movimiento, que ahora añade el principio de justicia social al placer de la alimentación y la protección del medio ambiente. Encuentre la definición completa en el Manifiesto de Slow Food para la Calidad
- 9 2007 Para reflejar la dimensión internacional de Slow Food, se celebra en Puebla, México, el V Congreso Internacional Slow Food. La Declaración de Puebla se ratifica como compromiso de continuar el camino iniciado 18 años antes, y señala cómo ha evolucionado la misión de la organización desde el I Congreso de 1989: habiendo pasado «de la alimentación al suelo, del placer a la justicia, de la calidad a la compra diaria, de la promoción de productos a la igual dignidad de la diversidad cultural».
- 10 2009 Se pone en marcha la Alianza de los Cocineros, que cuenta con más de mil miembros en todo el mundo, todos ellos restauradores que defienden la filosofía de Slow Food en sus cocinas, a menudo mediante el uso de ingredientes del Arca del Gusto o de los Baluartes.
- 11 2010 Slow Food lanza su iniciativa Jardines en África, que implica a agrónomos y comunidades locales en la promoción de la agroecología a través de huertos alimentarios en escuelas, comunidades y familias. A través de esta iniciativa, Slow Food conoce a Edward Mukiibi, que más tarde ascenderá al cargo de presidente de Slow Food. En los años transcurridos desde su lanzamiento, la iniciativa ha llegado a decenas de miles de personas en más de 20 países africanos.

- 12 2011 Slow Food explora el desarrollo de redes que trascienden las fronteras geográficas, con comunidades alimentarias indígenas de todo el mundo reunidas en la primera edición de Indigenous Terra Madre en Jokkmokk, Suecia. El evento pretende inspirar a los participantes para que lideren los esfuerzos por preservar los conocimientos tradicionales de los pueblos indígenas y promover la soberanía alimentaria.
- 13 2015 Slow Food convence al gobierno italiano para que prohíba el uso de leche en polvo en la producción de quesos: una primicia en Europa. Desde entonces, la Comisión Europea ha presionado a Italia para que elimine la ley, mientras Slow Food sigue haciendo campaña para extenderla a otros países.
- 14 2017 Se inaugura el parque temático "FICO Eataly World" en Bolonia, Italia, centrado en la comida y la agricultura sostenible, en colaboración con Slow Food.
- 15 2020 Slow Food publica «A Call To Action», una hoja de ruta estratégica que sistematiza nuestro trabajo, midiendo y potenciando nuestro impacto para crear un mundo mejor. Para ello, las actividades de la red se articulan en torno a tres pilares de actuación: defender la diversidad biológica y cultural, educar, movilizar e inspirar a los ciudadanos, e influir en las políticas de los sectores público y privado a través de la incidencia política.
- 16 2022 El 8º Congreso Internacional Slow Food, celebrado en Italia, ratifica un cambio en la entidad jurídica del movimiento, que pasa de ser una organización basada en la afiliación a una fundación de participantes, abriéndose así a una participación más amplia de particulares y de entidades públicas y privadas. Los representantes internacionales del movimiento eligen una nueva junta directiva. Tras 33 años como presidente, Carlo Petrini deja el cargo. Le sucede Edward Mukiibi, agrónomo de Uganda.

- 17 2023 Slow Food y otros representantes de la iniciativa ciudadana europea (ICE) «Salvemos a las abejas y a los agricultores» han presentado en el Parlamento Europeo sus reivindicaciones ciudadanas para la reducción de los pesticidas. La audiencia marcó el punto álgido de una campaña de dos años que reunió 1,1 millones de firmas en todo el continente.
-

La línea del tiempo de Slow Food muestra un movimiento que ha madurado y se ha expandido por todo el mundo, con miles de comunidades locales comprometidas con la alimentación buena, limpia y justa. En un mundo cada vez más dominado por la rapidez y la conveniencia, Slow Food nos recuerda la importancia de disfrutar de la comida de manera consciente, valorando su origen, sabor y calidad, y reconociendo el impacto que nuestras elecciones alimentarias tienen en el planeta y en nuestras vidas.

4.6 Cocina saludable

Cocinar saludablemente no se trata solo de lo que se come, sino también de cómo se prepara la comida. La cocina saludable implica utilizar sustitutos y técnicas que permitan crear platillos deliciosos y nutritivos. Para mantener una alimentación sana, no es necesario dejar de lado tus comidas favoritas; basta con modificar los ingredientes y los métodos de preparación. Existen muchas técnicas y sustitutos saludables que pueden ayudarte a preparar platos sabrosos y beneficiosos para la salud. Comer saludablemente no significa renunciar a tus platillos preferidos, sino adaptar las recetas que disfrutas para mejorar tu nutrición mientras sigues disfrutándolas (Texas Health and Human Services, 2024).

4.7 Productos locales

Un producto local es aquel que se vende en el mismo lugar donde se produce, ya sea en la misma localidad, comarca o región, con el propósito de reducir la necesidad de transporte. La oferta de productos locales responde a las demandas del mercado, que busca alimentos sabrosos y saludables, pero también que sean respetuosos con el medio ambiente. No obstante, se enfrenta a un desafío que podría dificultar su consolidación como opción preferida de compra: la dificultad en el suministro. En este contexto, las cooperativas de productores y consumidores están emergiendo como una solución, aprovechando su

posición estratégica para actuar como intermediarios entre los agricultores y los consumidores (Barcelona Activa, 2011).

4.8 Productos kilómetro cero

Los productos de proximidad, también conocidos como productos de kilómetro cero, son un concepto cada vez más popular y difundido. Este término se refiere a alimentos que se producen a menos de 100 kilómetros del lugar donde se venden. La definición también incluye aquellos productos alimenticios que se cultivan en la misma región para su venta y que son de temporada. Un ejemplo de esto son las frutas y verduras de temporada de la zona, en lugar de aquellas que se cultivan en invernaderos durante todo el año. Vender los alimentos cerca de donde se producen es fundamental para que sean considerados más sostenibles, ya que se reducen las distancias de transporte y, por lo tanto, las emisiones de CO₂ a la atmósfera (Portillo, 2023).

4.9 Productos de proximidad

La compra de productos de proximidad trae numerosos beneficios, no solo porque garantiza alimentos de alta calidad, sino también porque permite acceder a precios más competitivos. Esto se debe a que, al optar por productos locales, se eliminan los intermediarios en la cadena de distribución. Como resultado, el precio final es más bajo, ya que se requieren menos recursos para su transporte. Esto implica un menor consumo de combustible, el uso de menos camiones para el traslado y una reducción en los costos de mano de obra. Además, este modelo facilita el crecimiento gradual de los pequeños productores locales, ya que la producción de proximidad permite comercializar un mayor volumen de productos con una inversión mínima (Balcaza, 2024).

4.10 Experiencias gastronómicas

Una experiencia gastronómica consiste en ofrecer al comensal un “viaje integral” desde el momento en que entra en el restaurante hasta que se va. Los clientes, al visitar un restaurante, buscan mucho más que solo una buena comida; anhelan vivir una experiencia completa. La calidad de los platos, la atención brindada, el servicio, la ambientación, la proximidad y la decoración son elementos fundamentales que contribuyen a crear un recuerdo inolvidable. Es esta combinación de factores la que logra que los comensales se sientan satisfechos y

deseen regresar. La excelencia en todos estos aspectos es lo que distingue a un restaurante y lo convierte en un lugar especial y preferido por sus clientes (Ortega, 2024).

4.11 Storytelling gastronómico

El término storytelling surge de la combinación de dos palabras: "historia" (story) y "contar" (tell). Este antiguo arte consiste en narrar una historia de manera que toque el corazón de los oyentes, creando una atmósfera que envuelve al lector a través de diversos acontecimientos, logrando así una conexión racional, emocional e instintiva con el público. El propósito del storytelling gastronómico es establecer una relación entre la empresa gastronómica y el cliente que vaya más allá de la simple transmisión de un mensaje. Se trata de comunicar la misión, visión y valores de la empresa a través de un relato emocional, generando, como se mencionó anteriormente, confianza y lealtad, dos objetivos muy buscados y deseados (Barrueta, 2022).

4.12 Turismo gastronómico

Concentrando la atención en la gastronomía y en los alimentos de calidad, que son clave para el éxito, es importante destacar que la gastronomía se está convirtiendo en una motivación de viaje cada vez más relevante en la actualidad. La creciente importancia de la gastronomía en el contexto de la actividad turística, y especialmente el notable aumento de situaciones donde la gastronomía se convierte en un pilar central del turismo, ha llevado a la adopción del término turismo gastronómico. Este término se refiere a una actividad realizada por turistas o visitantes que planifican sus viajes, parcial o totalmente, con el propósito de disfrutar la gastronomía del lugar o participar en actividades relacionadas con ella (Flavián et al., 2011).

4.13 Receta

En esta investigación se desarrollarán recetas que se adapten a las necesidades de los consumidores, proporcionando una guía sobre cómo alimentarse de manera saludable. La receta de cocina (forma interna) es el resultado de combinar una serie de ingredientes necesarios para la elaboración del plato, estableciendo de manera ordenada y lógica los pasos a seguir para obtener dicho plato. Por otro lado, el plato, como resultado de la receta (forma externa), se refiere a la ejecución de las indicaciones detalladas en esta. En la creación de

una receta culinaria, así como en el diseño o presentación del plato que busca alcanzar una aspiración estética específica, a menudo se lleva a cabo un acto de creación que implica un ejercicio intelectual (Molins, 2024).

4.14 Recetario

Es una guía que reúne diversas preparaciones culinarias, detallando de manera ordenada un proceso de cocina que incluye los ingredientes y las cantidades necesarias para la elaboración de cada plato. Puede considerarse como un libro de recetas de un lugar específico, ya sea de una casa, una familia, un restaurante, o cualquier otro sitio donde se sirvan comidas. Una de las ventajas del recetario es que permite que diferentes personas, aparte de quien cocina habitualmente, puedan preparar el plato de manera similar. El recetario puede ser desde lo más simple, con un listado de ingredientes y una descripción más o menos detallada del proceso de preparación, hasta lo más completo, incorporando toda la información relevante que pueda ser útil en un momento dado (Revenga, 2014).

4.15 Receta estándar

Es una herramienta que actúa como guía para la elaboración de platillos gastronómicos, y en este formato se detallan los ingredientes, las cantidades y los pasos necesarios para cada preparación, con el fin de lograr un sabor y textura consistentes. La receta estándar es un formato o plantilla que recopila toda la información necesaria para preparar un alimento, platillo, bebida, etc., especificando las cantidades, medidas y características de cada ingrediente, así como el procedimiento completo. Es relevante señalar que la receta estándar también puede incluir el costo unitario de cada ingrediente y el costo total de la preparación. Es fundamental tener en cuenta que el costo total de la preparación forma parte del valor comercial total (Molina, 2013).

4.16 Tendencias alimentarias

Son patrones o cambios en la forma en que las personas eligen, preparan y consumen alimentos. Estas tendencias pueden ser influenciadas por una variedad de factores, como la salud, el medio ambiente, la cultura, la tecnología y la economía. Los movimientos en este caso de la comida rápida ha sido una gran problemática a nivel mundial dando como resultado obesidad y problemas cardíacos. El autor Serrano (2008) dice: “El tratamiento y la

prevención de la obesidad requieren modificaciones en uno o dos de los componentes de esta ecuación simplificada” (p. 193). Pueden influir en la forma en que se producen, venden y consumen los alimentos, y pueden tener un impacto significativo en la industria alimentaria y en las opciones disponibles para los consumidores.

4.17 Gastronomía sostenible

El Ecuador cuenta con grandes recursos sostenibles para poder lograr dicho objetivo, pero no ha existido la difusión adecuada de este movimiento o no se ha tomado muy en serio. Se necesitan agricultores que se interesen por la trazabilidad de sus productos. En ese contexto, Aguirre (2021) menciona:

Cuando hablamos de cocina sostenible, hay que mirar al pasado y tomar algunos aspectos en la historia para poder entenderlo. El concepto está derivado principalmente del movimiento Slow Food, que se originó en 1986 en Brasil, Italia, por el filántropo Carlo Petrini, cuando se fundó ArciGola. En la actualidad es un movimiento que cuenta con miles de socios a nivel mundial. La biodiversidad es el más grande tesoro de la humanidad, ya que es el fundamento de la supervivencia humana más allá del territorio donde se han asentado las diferentes civilizaciones. (párr. 3)

Sin duda este movimiento que se fundó en 1986 está dando sus resultados en todo el mundo, la gente ha cambiado su manera de consumir los alimentos, ahora ellos buscan algo más que esa necesidad busca una experiencia gastronómica sostenible y la interacción con la naturaleza dejando a un lado todo lo tecnológico y conectándose con su alma y su cuerpo.

4.18 Soberanía alimentaria

En la nueva Constitución, Ecuador incluyó la soberanía alimentaria como uno de los derechos del buen vivir, es decir, situó la cuestión agroalimentaria en una perspectiva alternativa al modelo alimentario corporativo, dando prioridad al derecho universal a la alimentación. Así, se ha enfatizado la importancia de los sistemas alimentarios locales y se ha reconocido un papel central para la agricultura en pequeña escala. La primera parte del artículo presenta a La Vía Campesina, el movimiento internacional que promueve la soberanía alimentaria, y luego explora los principios que fundamentan esta propuesta, así

como el replanteamiento de la cuestión agraria que implica. El objetivo es delinear el enfoque a través del cual se analiza el caso ecuatoriano (Giunta, 2018).

4.19 Seguridad alimentaria

En ciertas partes del mundo existe una desigualdad de adquirir los alimentos básicos y la falta de ellos, dando como resultado una mal nutrición en los niños y aumentando los niveles de mal formaciones en su cuerpo o en los peores casos la muerte prematura, las organizaciones Organización de las Naciones para la alimentación y la agricultura [FAO], Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola [IFAD], Organización de las Naciones Unidad para la Infancia [UNICEF] (2021) dicen:

Cerca del 12% de la población se vio afectada por la inseguridad alimentaria grave en 2020, lo que equivale a 928 millones, es decir, 148 millones de personas más que en 2019. La persistencia de los altos niveles de desigualdad de ingresos, sumada al aumento de los costos de las dietas saludables, hizo que en 2019 estas fueran inasequibles para cerca de 3000 millones de personas en todas las regiones del mundo, en especial para la población pobre. A escala mundial, la malnutrición en todas sus formas sigue constituyendo un desafío. En África y Asia viven más de nueve de cada 10 niños con retraso del crecimiento, más de nueve de cada 10 niños con emaciación y más de siete de cada 10 niños con sobrepeso. Los datos muestran diferencias regionales importantes. La obesidad en adultos ha aumentado considerablemente en todas las regiones. (párr. 7)

La cifra de 928 millones de personas afectadas por la inseguridad alimentaria grave en 2020, representa un aumento significativo con respecto al año anterior, lo que subraya la urgencia de abordar estas cuestiones. La persistencia de la desigualdad de ingresos y los altos costos de las dietas saludables agravan la situación, haciendo que millones de personas no puedan acceder a una alimentación adecuada. Los datos sobre la malnutrición infantil en África y Asia son especialmente preocupantes, mostrando la necesidad de medidas efectivas a nivel global. El aumento de la obesidad en adultos en todas las regiones también es motivo de preocupación, subrayando la complejidad y la gravedad de los desafíos relacionados con la alimentación y la salud a nivel mundial.

4.20 Inocuidad alimentaria

Las buenas prácticas de manufactura nos dan la confianza que los productos que se han elaborado fueron manipulados de una manera correcta evitando la propagación de la carga microbiana en los alimentos. También nos da la certeza que el producto no tenga patógenos los cuales pueden perjudicar la salud del consumidor, la Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2023) publica:

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) contaminados constituyen un serio problema para la salud de la población. Todos los días, se reportan casos de personas que contraen enfermedades debido al consumo de alimentos contaminados por microorganismos y/o sustancias químicas tóxicas, que incluso pueden llegar a causar la muerte. Estas representan una grave amenaza para la salud, afectando principalmente a los niños y niñas menores que 5 años, mujeres embarazadas, personas inmunosuprimidas y de la tercera edad. (párr. 1)

Estas enfermedades transmitidas por alimentos contaminados representan una constante preocupación para la salud pública, dado que su impacto puede ser serio e incluso fatal. A diario se reportan casos de personas que enferman debido al consumo de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas perjudiciales. Este problema afecta de manera significativa a grupos vulnerables como niños menores de 5 años, mujeres embarazadas, personas inmunodeprimidas y adultos mayores.

5. MATERIALES Y MÉTODOS. –

Este estudio es un tipo de investigación básica que, desde un enfoque mixto obtiene datos cualitativos por medio de entrevistas y datos cuantitativos a través de encuestas. De esta forma se obtiene la información necesaria sobre la tendencia slow food y los beneficios de esta forma de alimentación.

5.1 Métodos

La presente investigación aplicó los siguientes métodos.

5.1.1 Método Inductivo-deductivo

En esta investigación se empleó el método inductivo-deductivo para recopilar datos sobre la gastronomía local y el turismo existente, se identificaron patrones y se formularon preguntas de investigación, como la creación de un recetario para promover la gastronomía local. Luego, se diseñaron e implementaron intervenciones, como la distribución del recetario, y se recolectaron datos sobre su impacto en el turismo gastronómico. Finalmente, se analizaron los resultados para evaluar la efectividad de las intervenciones y se extrajeron lecciones para investigaciones futuras.

5.1.2 Analítico

El método analítico de esta investigación se basa en descomponer y examinar los elementos fundamentales de la gastronomía local de Otavalo para crear un recetario alineado con los principios del movimiento Slow Food, con el fin de fomentar el turismo gastronómico en la región. A partir de la recolección de datos mediante encuestas, entrevistas y observación, se identificaron los ingredientes autóctonos, las técnicas tradicionales y las prácticas sostenibles que caracterizan la cocina otavaleña. Esta información se analizó y comparó con las tendencias del turismo gastronómico, evaluando cómo estas características responden a las expectativas de los turistas interesados en experiencias auténticas y sostenibles. Asimismo, se examinó el potencial de estas recetas para atraer visitantes y promover la gastronomía local, integrando los valores de Slow Food y contribuyendo al desarrollo económico y cultural de Otavalo.

5.1.3 Sintético

El método sintético en esta investigación se centró en integrar y combinar los elementos clave de la gastronomía local de Otavalo, con los principios del movimiento Slow Food, para crear un recetario que fomente el turismo gastronómico en la región. A partir del análisis de los ingredientes autóctonos, las recetas tradicionales y las técnicas sostenibles, se sintetizaron estos componentes para elaborar un conjunto coherente de recetas que reflejen la identidad culinaria de Otavalo. El enfoque sintético permitió unificar los aspectos culturales, sociales y gastronómicos identificados durante el proceso de investigación, con el objetivo de presentar un recetario que no solo destaque las particularidades de la cocina local, sino que también sea atractivo para los turistas interesados en experiencias culinarias auténticas. De este modo, el recetario final integra las tradiciones locales con las tendencias actuales del turismo gastronómico, contribuyendo al desarrollo sostenible y cultural de la ciudad.

5.3 Alcance de la investigación

El alcance de esta investigación fue dual:

5.3.1 Descriptivo

La investigación descriptiva en el marco de la creación de un recetario Slow Food en Otavalo tuvo como objetivo principal detallar y caracterizar los elementos clave de la gastronomía local para fomentar el turismo gastronómico. Este tipo de estudio no solo se limitó a identificar ingredientes o técnicas culinarias, sino que se enfocó en ofrecer un panorama integral de las tradiciones culinarias del área, el entorno cultural, y las prácticas sostenibles que definen el movimiento Slow Food.

En este contexto, se describe cómo la gastronomía de Otavalo se alinea con los principios de Slow Food, tales como el uso de productos frescos, locales y de temporada, y la valorización de las recetas tradicionales transmitidas de generación en generación. La investigación también exploró la percepción y aceptación del público hacia estos platos, a fin de diseñar un recetario que responda a las necesidades tanto de la comunidad local como de los turistas interesados en experiencias gastronómicas auténticas.

Asimismo, el enfoque descriptivo permitió detallar el perfil de los consumidores, sus preferencias alimentarias y hábitos de consumo, con el fin de desarrollar estrategias que favorezcan el turismo gastronómico en Otavalo. Esto incluyó una caracterización de los distintos actores involucrados, como productores locales, chefs, y restaurantes, quienes juegan un papel clave en la promoción de una alimentación sostenible. Al proporcionar un análisis detallado, esta investigación buscó crear un recetario que no solo rescate la riqueza culinaria de Otavalo, sino que también contribuya al crecimiento económico y cultural de la ciudad, promoviendo un turismo consciente y responsable.

5.3.2 Explicativa

En la investigación sobre Slow Food y la creación de un recetario para fomentar el turismo gastronómico en Otavalo, Ecuador, se proporcionó una introducción al movimiento Slow Food, explicando sus orígenes, principios y objetivos a nivel global. Se describió el contexto de Otavalo, incluyendo la cultura gastronómica local, las tradiciones culinarias y la relevancia de la ciudad en el contexto ecuatoriano. Se explicó la necesidad de fomentar el turismo gastronómico en Otavalo, resaltando su potencial económico, cultural y social para la comunidad local. Se destacó la importancia del recetario como herramienta para fomentar el turismo gastronómico en Otavalo, explicando cómo podría contribuir a la promoción y preservación cultural. Se detalló el proceso de creación del recetario, que incluyó investigación, recopilación de recetas, selección y presentación de las mismas.

Se describió el contenido del recetario, incluyendo las recetas seleccionadas, la información sobre los ingredientes locales utilizados y la cultura gastronómica de Otavalo destacada en el libro. Se proyectó el impacto esperado con la publicación y distribución del recetario, tanto en términos de turismo gastronómico como de preservación y promoción de la cultura culinaria local. Se discutieron las consideraciones éticas y sostenibles que se tuvieron en cuenta durante la creación y promoción del recetario, especialmente en relación con el respeto por la cultura local y el medio ambiente. Se presentaron las conclusiones de la investigación, resaltando la importancia del recetario como herramienta para fomentar el turismo gastronómico en Otavalo, y se ofrecieron recomendaciones para futuras investigaciones o proyectos relacionados.

5.2 Técnicas

5.2.1 Documental

Esta técnica implicó recopilar información relevante de fuentes existentes, como libros, artículos académicos, sitios web y documentos históricos, relacionados con la gastronomía local, el movimiento Slow Food y el turismo en Otavalo. Así mismo, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura disponible sobre estos temas para comprender la historia, la cultura alimentaria local, los principios del movimiento Slow Food y los enfoques exitosos de turismo gastronómico en otras regiones.

5.2.2 Encuestas

Se emplearon cuestionarios estructurados para recopilar datos cuantitativos sobre las preferencias gastronómicas de los turistas, y su conocimiento sobre la gastronomía local; posteriormente se diseñaron encuestas que incluyeron preguntas sobre la percepción de la comida local, la disposición a probar platos tradicionales, la importancia de la gastronomía en su elección de destinos turísticos, entre otros aspectos relevantes.

5.2.3 Entrevistas

Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con diversos actores clave, como chefs locales, propietarios de restaurantes, para obtener perspectivas cualitativas más detalladas sobre la gastronomía local y el turismo gastronómico en Otavalo, entonces se elaboró una guía de entrevista que abordó temas como la identidad culinaria de Otavalo, los desafíos y oportunidades para el turismo gastronómico, las prácticas de cocina tradicional, entre otros aspectos relevantes. Las entrevistas se realizarán de manera presencial o virtual, según sea necesario, y se registrarán para un análisis posterior.

5.2.4 Observación Indirecta

Esta técnica implica observar el comportamiento de los turistas y la dinámica gastronómica en Otavalo de manera no intrusiva, como observar las actividades en mercados locales, restaurantes y eventos gastronómicos. Se llevaron a cabo observaciones en lugares clave de la ciudad donde se concentra la actividad gastronómica, registrando la interacción de los turistas con la comida local, así como las prácticas de preparación y presentación de los alimentos por parte de los vendedores y restauradores locales.

5.2.5 Cuasi experimental

Para el enfoque cuasi experimental en la investigación sobre *Slow Food* y la creación de un recetario para fomentar el turismo gastronómico en Otavalo, Ecuador, se llevó a cabo un diseño basado en la aplicación práctica y participativa. Inicialmente, se identificaron ingredientes locales y técnicas culinarias tradicionales mediante encuestas a visitantes y pobladores de Otavalo. Posteriormente, se seleccionaron y desarrollaron recetas representativas siguiendo los principios de *Slow Food*, enfatizando el uso de productos frescos, sostenibles y de origen local.

5.3 Instrumentos

- Fuentes secundarias
- Cuestionario
- Guion de entrevista
- Fichas de observación
- Laptop
- Teléfono celular

5.4 Cálculo de la muestra

Para llevar a cabo un estudio representativo y confiable sobre la población económicamente activa (PEA) de Otavalo, se hace necesario calcular una muestra adecuada que permita generalizar los resultados obtenidos. Con una población conocida de 14.366 habitantes, un margen de error del 10% y un nivel de confianza del 99%, se establecen parámetros que garantizan la precisión y la validez estadística de la muestra. Además, se considera un valor de p de 0.5, que representa la máxima variabilidad posible en la población. Tras realizar los cálculos pertinentes, la muestra resultante fue de 164 individuos. Este tamaño de muestra se determinó con el objetivo de asegurar una representación significativa de la población estudiada, permitiendo así realizar inferencias confiables sobre las características de la población económicamente activa de Otavalo.

A continuación, se muestra el cálculo automático en una herramienta digital

Figura 1

Calculo automático de la muestra



Calculadora de Muestras

Margen de error:

 Nivel de confianza:

 Tamaño de Poblacion:

Margen: 10%
Nivel de confianza: 99%
Poblacion: 14366

Tamaño de muestra: 164

Nota. Tomado de Asesoría Económica & Marketing (2009). Calculadora de muestras.
https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

A continuación, se presenta el cálculo de la muestra para poblaciones finitas, con los correspondientes valores:

- Tamaño de la población (N): 14.366
- Margen de error (e): 10% (en términos porcentuales, es decir, 0.10)
- Nivel de confianza (Z): 99% (para un nivel de confianza del 99%, el valor crítico de Z es aproximadamente 2.576)
- Proporción poblacional (p): 0.5

Aplicación de la fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{(N - 1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}$$

$$n = \frac{14366 \cdot 2.576^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}{(14366 - 1) \cdot 0.10^2 + 2.576^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}$$

$$n = \frac{14366 \cdot 6.635776 \cdot 0.25}{14365 \cdot 0.01 + 6.635776 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{23935.1792}{143.65 + 1.658944}$$

$$n = \frac{23935.1792}{145.308944}$$

$$n = \frac{23935.1792}{145.31}$$

$$n = 164.68$$

$$n = 165$$

5.5 Procedimiento

Para ampliar la información de los instrumentos se explica a continuación el procedimiento que se siguió para la obtención de datos.

Fase 1.- Diseño de instrumentos

En el marco de la investigación realizada, se emplearon cuestionarios estructurados como instrumentos primarios para la recopilación de datos cuantitativos acerca del conocimiento de la tendencia slow food; las preferencias gastronómicas de los turistas que visitaron Otavalo; datos de la oferta y demanda gastronómica en Otavalo. Los cuestionarios constaron de 10 preguntas cerradas las cuales tenían varios diseños como preguntas dicotómicas, de opción múltiple, de categorización, entre otras.

Por otra parte, para complementar la información cuantitativa, se diseñaron entrevistas semi estructuradas, con 10 preguntas abiertas, las cuales buscaron recibir la mayor cantidad posible de información por parte de profesiones y expertos. Los datos de interés fueron: hábitos alimenticios actuales, factibilidad de aplicar la tendencia slow food en Otavalo, y otros consejos con visión profesional.

Las encuestas se diseñaron en la aplicación *Google Forms*, y se envió el respectivo link a la muestra calculada correspondiente a la población económicamente activa (PEA) de Otavalo y a visitantes nacionales y extranjeros que visitan esta ciudad.

Las entrevistas se hicieron a cuatro profesionales tanto de turismo como gastronomía, así como a un docente culinario y a un emprendedor gastronómico de Otavalo.

Fase 2.- Aplicación de los instrumentos

El empleo de cuestionarios estructurados y entrevistas como herramientas iniciales, permitió la obtención de datos objetivos y cuantificables, esenciales para la caracterización de las preferencias gastronómicas de los turistas en Otavalo y de la factibilidad de aplicación de la tendencia slow food de Otavalo. La utilización de encuestas diseñadas específicamente facilitó la exploración detallada de aspectos cualitativos y perceptuales, enriqueciendo así el análisis de la relación entre la gastronomía local, slow food y el turismo gastronómico.

Las encuestas y entrevistas se aplicaron en la ciudad de Otavalo, en el período comprendido entre abril y mayo del año 2024. Las encuestas se aplicaron por Google Forms y las entrevistas se las hizo de forma personal. Las mismas fueron grabadas en audio y tuvieron una duración aproximada de 30 minutos.

Fase 3.- Operativización de los resultados

A los resultados de las entrevistas se les dio un tratamiento metodológico de categorías y subcategorías con la finalidad de identificar patrones y profundizar en las motivaciones y percepciones de los visitantes hacia la gastronomía local. Este enfoque permitió una comprensión más completa de las preferencias gastronómicas y el interés por la tendencia slow food en Otavalo.

Además, los resultados cuantitativos se representaron a través de gráficos de pastel con su respectivo análisis general, proporcionando una visualización clara y concisa de las preferencias predominantes entre los encuestados. Esta combinación de métodos cualitativos y cuantitativos en el análisis de datos contribuyó a una comprensión holística de la relación entre la gastronomía local y la aplicación de la tendencia slow food en Otavalo.

Al comprender con mayor profundidad las preferencias y percepciones de los visitantes respecto a la gastronomía local, la factibilidad de la aplicación de la tendencia slow food en Otavalo, fue posible diseñar experiencias culinarias más atractivas y auténticas, generando así un impacto positivo en la actividad gastronómica y en la promoción del patrimonio gastronómico de Otavalo.

5.6 Matriz metodológica

Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos Específicos	Técnicas	Instrumentos	Resultados
		1. Realizar una investigación bibliográfica exhaustiva sobre el concepto slow food a través de un estado del arte	Documental	Fuentes secundarias	Estado del Arte Marco conceptual
¿Cuál es la percepción de los residentes y visitantes de Otavalo, sobre la gastronomía local y su potencial para promover el turismo gastronómico, así como su disposición a utilizar un recetario digital que resalte la diversidad y autenticidad de la cocina tradicional de la región, en línea con los valores de Slow Food?	Contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en Otavalo mediante un recetario	2. Identificar ingredientes frescos y de temporada característicos de la cocina de Otavalo	Encuestas Entrevista Observación	Cuestionario Guion de entrevista Ficha de observación	Ingredientes frescos y de temporada de la cocina de Otavalo
		3. Diseñar un recetario digital bajo los principios de slow food	Encuestas Entrevista Observación	Cuestionario Guion de entrevista Ficha de observación	Recetario digital con los principios de slow food

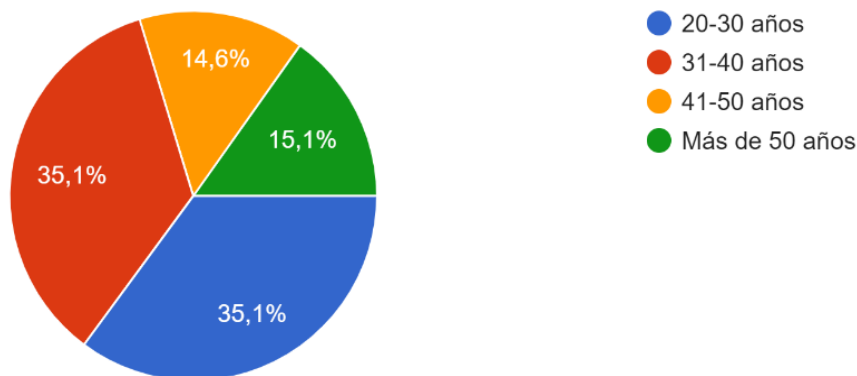
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -

6.1 Tabulación de las encuestas

A continuación, se presentan los resultados recolectados a través de 185 encuestas. Si bien es cierto la muestra calculada fue de 165, se recibieron más respuestas de lo esperado. Los resultados se presentan en gráficos de pastel para mejor comprensión de los mismos.

A) Datos generales

EDAD



6.1.1 Interpretación de resultados del rango de edad

Los datos de la encuesta revelan la siguiente distribución de edades entre los encuestados. El 35.1% de los encuestados se encuentra en este rango de edad. Esto indica un interés significativo de los jóvenes en la gastronomía Slow Food, lo que puede ser aprovechado para orientar la propuesta hacia un público joven, posiblemente a través de medios digitales y redes sociales que son populares entre este grupo.

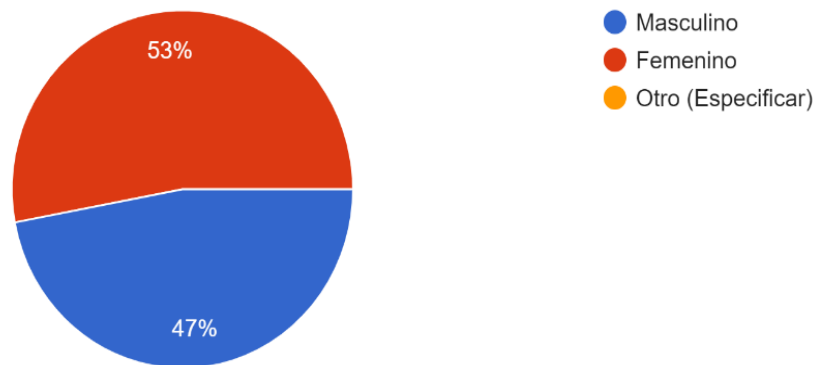
Rango de 31 a 40 años este grupo fue el segundo más grande en términos de participación. Este rango de edad podría estar conformado por personas con mayor estabilidad económica y posiblemente con familias, lo que sugiere que el recetario también podría incluir recetas familiares o que puedan ser preparadas en conjunto.

Menor participación de 41 a 50 años: Aunque este grupo también mostró interés, su participación fue menor. Este dato podría reflejar menos tiempo disponible o diferentes

prioridades, lo que podría implicar la necesidad de considerar cómo captar mejor la atención de este grupo.

Personas de 50 años o más fueron las que menos respondieron a la encuesta. Este grupo podría estar menos interesado en nuevas tendencias gastronómicas o menos conectado a los canales por los que se promovió la encuesta.

B) Género

Género**6.1.2 Interpretación de resultados del rango género**

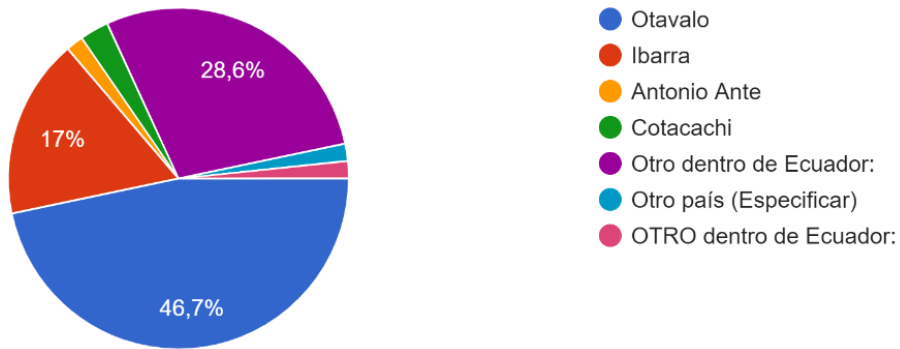
La mayoría de los encuestados fueron hombres esto indica un interés ligeramente mayor en la gastronomía Slow Food por parte de los hombres en la muestra de Otavalo. Este dato podría ser útil para orientar algunas secciones del recetario hacia intereses o preferencias que podrían ser más predominantes en los hombres.

Las mujeres también representaron una parte significativa de los encuestados, aunque un poco menor en comparación con los hombres. Esto sugiere que hay un interés considerable en la gastronomía Slow Food entre las mujeres, y este público no debe ser descuidado en el diseño del recetario.

Los resultados consideran la inclusión de recetas que puedan atraer a un público masculino. Esto podría incluir platos más sustanciosos o recetas que involucren técnicas de cocina que sean populares entre los hombres, como el asado o el uso de parrillas.

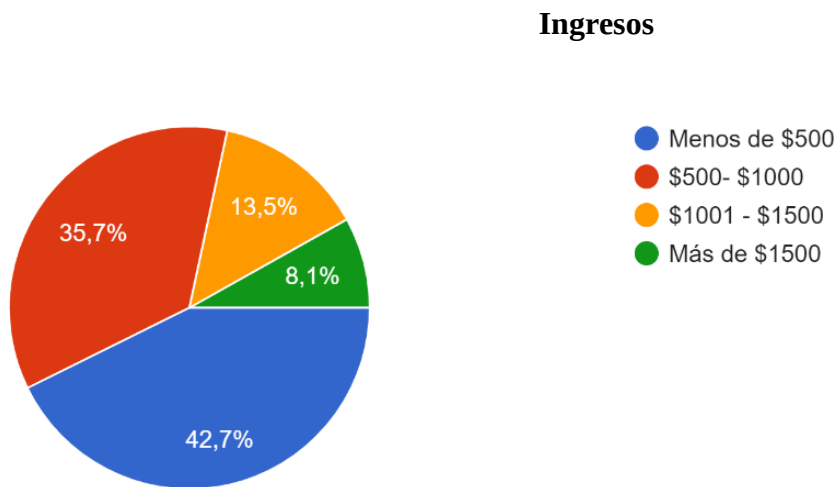
Para las mujeres hay que incluir recetas que puedan ser atractivas para las mujeres, tales como opciones más saludables, vegetarianas o de fácil preparación, ya que podrían tener un interés particular en la nutrición y la salud.

C) Residencia

Lugar de residencia**6.1.3 Interpretacion de resultados del rango lugar de residencia**

Los datos de residencia de los encuestados revelan que el 46,7% reside permanentemente en Otavalo, lo que representa el grupo más grande y sugiere un fuerte interés local en la gastronomía Slow Food. El segundo grupo más significativo proviene de la ciudad de Ibarra con un 17%, seguido por un 28,6% de encuestados de otras provincias de Ecuador, indicando un alcance regional amplio. El resto de los encuestados reside fuera de Ecuador, lo que evidencia un interés internacional en la propuesta del recetario. Estos hallazgos destacan la importancia de enfocarse en el público local de Otavalo, mientras se consideran también las preferencias de una audiencia más amplia y diversa tanto a nivel nacional como internacional.

D) Ingresos

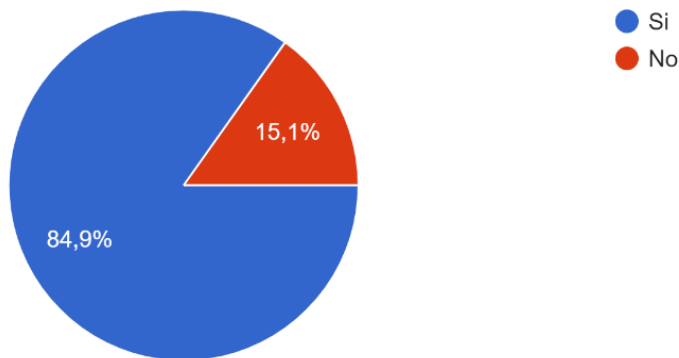
**6.1.4 Interpretación de resultados del rango ingresos mensuales**

Con respecto a los datos sobre los ingresos económicos de los encuestados revelan una distribución variada, pero con una proporción significativa (42,7%) que tiene ingresos inferiores a los \$500. Sin embargo, es alentador ver que un 13,5% de los encuestados tienen ingresos en el rango de \$1000 a \$1500, lo que sugiere cierta diversidad económica en la muestra. Esta variedad de ingresos es importante considerarla al diseñar el recetario gastronómico Slow Food, ya que se deben incluir opciones que sean accesibles para todos los segmentos económicos representados, asegurando así que el recetario sea inclusivo y viable para una amplia gama de personas.

Cuestionario

1. ¿Conoce usted la gastronomía tradicional de Otavalo, Ecuador?

1. Conocimiento sobre la gastronomía tradicional de Otavalo

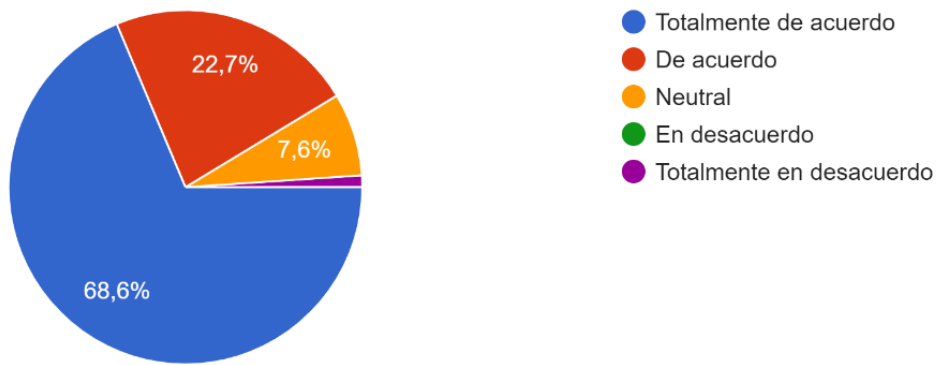


6.1.5 Interpretación de resultados de la pregunta 1

El 84.9% de los encuestados conoce la gastronomía tradicional de Otavalo, Ecuador, indicando un alto nivel de familiaridad y una fuerte presencia cultural de la cocina local. Este alto porcentaje sugiere que la gastronomía tradicional tiene un reconocimiento significativo entre la población, lo cual es una fortaleza para la promoción del turismo gastronómico. Sin embargo, el 15.1% que no conoce esta gastronomía representa una oportunidad para mejorar la difusión y educación sobre la cocina tradicional. Para promover el turismo gastronómico y aumentar el conocimiento, se recomienda organizar eventos educativos y culturales que muestren la riqueza de la gastronomía de Otavalo, utilizando medios de comunicación locales y redes sociales. Además, es fundamental involucrar a la comunidad local en la promoción, aprovechando testimonios y historias de los residentes. Finalmente, se debe colaborar con restaurantes, hoteles y agencias de turismo para incluir experiencias gastronómicas en sus ofertas, creando paquetes turísticos que atraigan a visitantes interesados en la cultura y la cocina locales.

2. ¿Considera que la gastronomía local de Otavalo podría ser un atractivo turístico importante para la ciudad?

2. Importancia de la gastronomía local de Otavalo

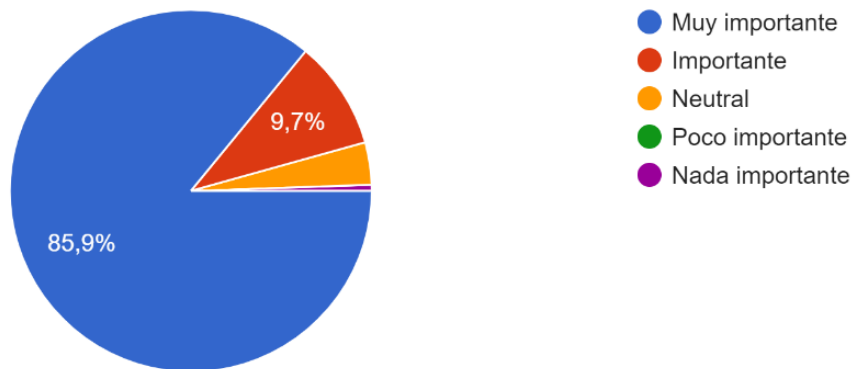


6.1.6 Interpretación de resultados de la pregunta 2

El 68.6% de los encuestados está totalmente de acuerdo y el 22.7% está de acuerdo en que la gastronomía local de Otavalo podría ser un atractivo turístico importante, sumando un 91.3% de respuestas positivas. Este alto consenso muestra un fuerte respaldo al potencial turístico de la gastronomía local. Sin embargo, el 7.6% es neutral y el 1.1% está en desacuerdo, lo que sugiere la necesidad de más información y promoción para cambiar estas percepciones. Para capitalizar este apoyo, se recomienda desarrollar experiencias gastronómicas como rutas culinarias, festivales y talleres de cocina que destaquen los platos tradicionales. También es importante realizar campañas educativas dirigidas tanto a locales como a turistas para sensibilizar sobre el valor de la gastronomía de Otavalo. Colaborar con restaurantes, hoteles y agencias de viaje para integrar ofertas gastronómicas en sus paquetes turísticos y realizar evaluaciones periódicas para ajustar estrategias según sea necesario, puede maximizar el atractivo turístico de la gastronomía local.

3. ¿Qué tan importante cree usted que es la frescura y la variedad de los ingredientes en la cocina tradicional de Otavalo?

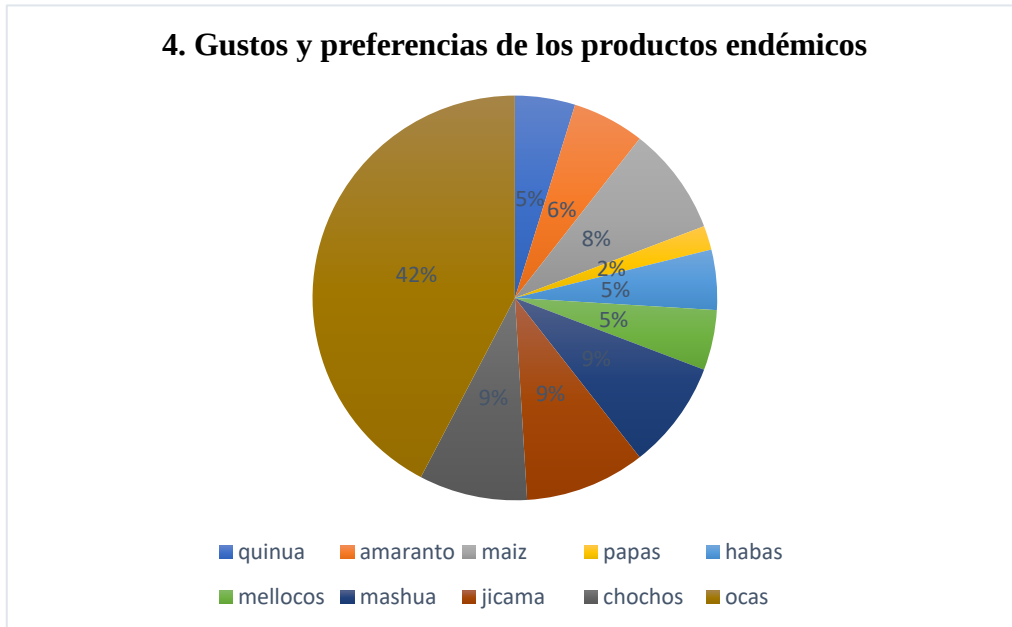
3. Importancia de la frescura y variedad de los ingredientes en la cocina tradicional de Otavalo



6.1.7 Interpretación de resultados de la pregunta 3

El 85.9% de los encuestados considera que la frescura y la variedad de los ingredientes son muy importantes en la cocina tradicional de Otavalo, mientras que el 9.7% afirma que son importantes. Esto suma un 95.6% de respuestas que reconocen la relevancia de estos factores, lo que indica una fuerte valoración de la calidad y diversidad de los ingredientes utilizados en la gastronomía local. Esta alta valoración sugiere que cualquier promoción de la cocina de Otavalo debe centrarse en resaltar el uso de ingredientes frescos y variados, ya que esto puede atraer tanto a locales como a turistas interesados en experiencias culinarias auténticas y de calidad. Para satisfacer estas expectativas, los proveedores y chefs locales deben mantener altos estándares de frescura y variedad. Además, se recomienda promover los mercados locales y sus productos frescos a través de visitas guiadas, talleres sobre la selección de ingredientes y la preparación de platos tradicionales. Actividades educativas, como charlas y demostraciones culinarias, pueden sensibilizar aún más a la comunidad sobre la importancia de estos factores. Implementar certificaciones de calidad para restaurantes y mercados que cumplan con altos estándares puede ayudar a diferenciar y promover establecimientos que valoren la frescura y la variedad. Finalmente, organizar eventos y festivales culinarios que celebren estos aspectos puede atraer a turistas y locales, destacando la riqueza y autenticidad de la cocina tradicional de Otavalo.

4. Según sus gustos y preferencias dentro de la cocina ecuatoriana. En orden de importancia, señale con 10 al más importante y con 1 al menos importante. Gustos y preferencia de los productos endémicos.

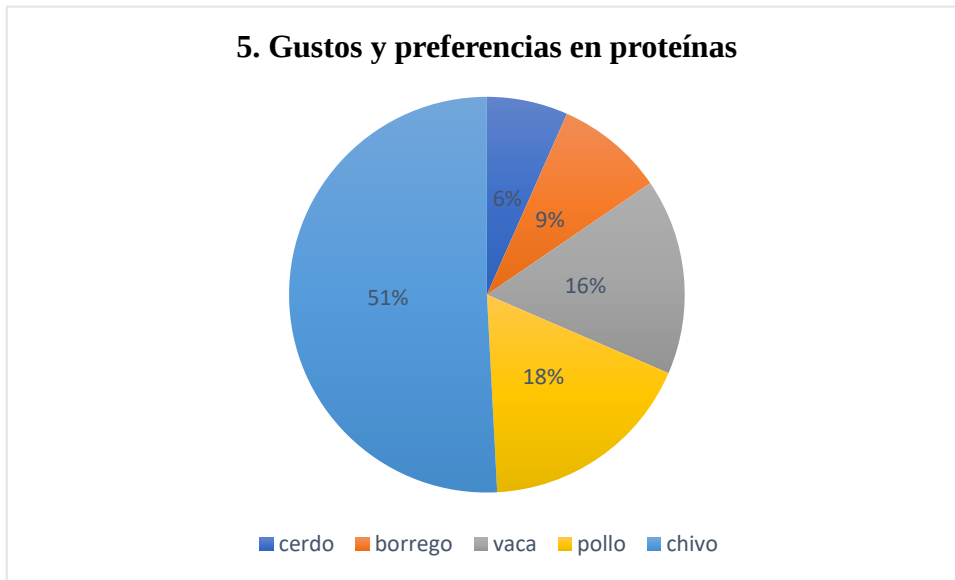


6.1.8 Interpretación de resultados de la pregunta 4

El análisis de las preferencias dentro de la cocina ecuatoriana en relación con los productos endémicos revela que las ocas son altamente valoradas, con un 44% de preferencia, destacándose como un ingrediente crucial en la gastronomía tradicional de Otavalo. La jícama, mashua, chochos y maíz, cada uno con un 9-10% de preferencia, muestran una importancia moderada, mientras que productos como el amaranto, mellocos, habas y quinua, con un 5-6%, y las papas, con un 2%, reflejan una valoración menor. Esta distribución de preferencias sugiere que las ocas deberían ser el foco principal en la promoción de la cocina local, destacando su uso en recetas tradicionales y modernas para atraer tanto a locales como a turistas. Al mismo tiempo, la promoción de la jícama, mashua, chochos y maíz puede diversificar la oferta culinaria, satisfaciendo una gama más amplia de gustos. Para los productos con menor preferencia, es esencial implementar campañas educativas y de sensibilización que destaquen sus beneficios nutricionales y su versatilidad culinaria, aumentando su popularidad. Organizar festivales y eventos gastronómicos, así como colaborar con chefs y restaurantes para incluir estos ingredientes en sus menús, puede fomentar su consumo y apreciación. En conclusión, la promoción y educación sobre estos

productos endémicos no solo preservará las tradiciones culinarias locales, sino que también enriquecerá la oferta gastronómica de la región, atrayendo a turistas y locales por igual.

5. Según sus gustos y preferencias dentro de la cocina ecuatoriana. En orden de importancia señale con 5 al más importante y con 1 al menos importante.



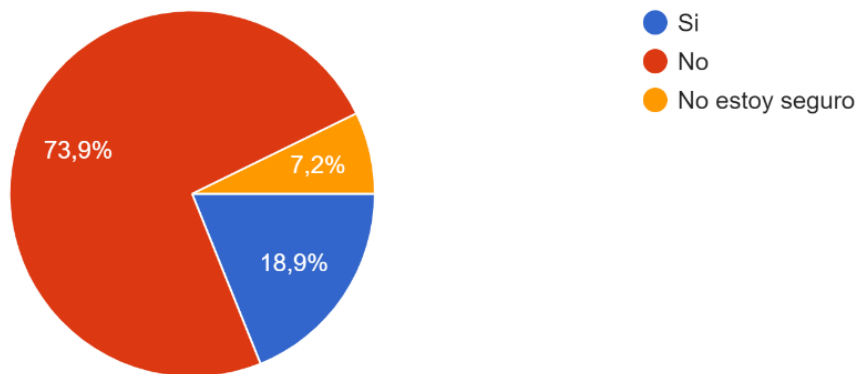
6.1.9 Interpretación de resultados de la pregunta 5

El análisis de las preferencias dentro de la cocina ecuatoriana, clasificadas del 5 al 1 según la importancia de distintos tipos de carne, muestra que el chivo es el más valorado con un 51% de preferencia. Esto indica una fuerte inclinación hacia este tipo de carne en la gastronomía local, posiblemente debido a su sabor distintivo y su relevancia en platos tradicionales. En segundo lugar, el pollo tiene un 18% de preferencia, seguido de cerca por la vaca con un 16%. Estas carnes son ampliamente consumidas y apreciadas, reflejando su versatilidad y presencia en la cocina diaria. El borrego y el cerdo, con un 9% y 6% de preferencia respectivamente, son menos valorados en comparación con los otros tipos de carne. Esta distribución sugiere que las estrategias de promoción gastronómica deberían centrarse en resaltar las cualidades del chivo, aprovechando su alta preferencia para atraer tanto a locales como a turistas. Al mismo tiempo, es importante mantener la oferta de pollo y vaca en menús y eventos culinarios debido a su popularidad significativa. Para aumentar la apreciación del borrego y el cerdo, se podrían implementar campañas educativas y eventos de degustación que destaquen sus beneficios nutricionales y sus usos en platos tradicionales.

y contemporáneos. Promover la diversidad de carnes en la cocina ecuatoriana no solo preservará las tradiciones culinarias, sino que también enriquecerá la oferta gastronómica, satisfaciendo una amplia gama de gustos y preferencias.

6. ¿Antes de esta encuesta, ha escuchado usted acerca de la tendencia slow food?

6. Tendencia slow food



6.1.10 Interpretación de resultados de la pregunta 6

El análisis de la pregunta sobre el conocimiento previo acerca de la tendencia Slow Food revela que el 73.9% de los encuestados no está familiarizado con esta tendencia, lo que sugiere una baja penetración y falta de difusión entre la población. Solo el 18.9% tiene conocimiento sobre Slow Food, indicando que, aunque existe un grupo informado, es una minoría significativa. Además, el 7.2% de los encuestados no está seguro de conocer la tendencia, lo que refleja una falta de información clara o confusión sobre el concepto de Slow Food. Esta distribución de respuestas subraya la necesidad urgente de implementar campañas informativas y educativas para aumentar la conciencia sobre Slow Food. Estas campañas podrían incluir charlas, talleres, eventos y material educativo que expliquen los principios y beneficios del Slow Food. Aprovechar el grupo del 18.9% que ya tiene conocimiento para que actúen como embajadores de la tendencia, promoviendo sus beneficios y ayudando a educar a otros, también sería una estrategia eficaz. Para abordar la incertidumbre del 7.2%, es crucial proporcionar información clara y accesible que diferencie el Slow Food de otras tendencias alimentarias. Desarrollar materiales educativos, organizar eventos comunitarios, colaborar con medios de comunicación locales y programas de educación en escuelas y universidades son algunas de las recomendaciones clave. Además,

compartir historias de éxito y testimonios de productores y consumidores que practican Slow Food puede mostrar los impactos positivos y motivar a otros a unirse a la tendencia. Incrementar el conocimiento y la adopción de prácticas de Slow Food beneficiará tanto a la comunidad como al medio ambiente, fomentando una cultura de alimentación consciente y sostenible.

7. Cuando va a comer fuera de casa, qué es lo que más valora del local que visita. Asigne 8 al más importante y 1 al menos importante:

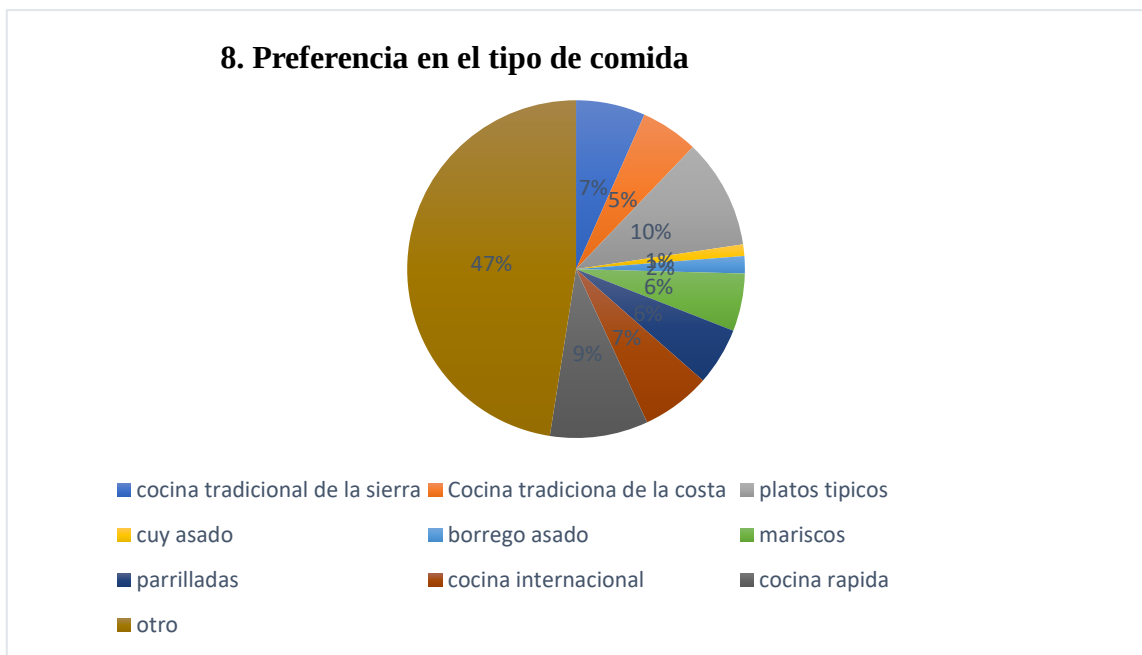


6.1.11 Interpretación de resultados de la pregunta 7

Al analizar la pregunta sobre qué aspectos valoran más los clientes al comer fuera de casa y asignar una puntuación de 8 al más importante y 1 al menos importante, se observa una clara preferencia por las prácticas sostenibles, con un 32% de los encuestados considerándolas cruciales. Esto sugiere que la sostenibilidad del local es, en promedio, la característica más valorada, probablemente recibiendo una puntuación de 8. La ubicación del local también es significativa, con un 17% de las personas destacándola, lo que indica que la conveniencia de la ubicación es muy apreciada y podría recibir puntuaciones de 6 o 7. Un ambiente privado es importante para el 11% de los encuestados, situándose en un nivel de importancia medio-alto con puntuaciones posibles entre 4 y 6. Otras características como un ambiente al aire libre, productos orgánicos, cocina tradicional, técnicas tradicionales y los precios, cada una valorada por un 8% de los encuestados, indican una importancia media-baja, probablemente

recibiendo puntuaciones de 3 a 5. Este análisis refleja las diversas prioridades de los clientes, destacando la creciente importancia de la sostenibilidad y la ubicación, mientras que otras características, aunque menos valoradas, siguen siendo relevantes para un segmento significativo de la población.

8. Cuando va a comer fuera de casa, ¿qué tipo de comida prefiere? Asigne 10 al más importante y 1 al menos importante:



6.1.12 Interpretación de resultados de la pregunta 8

Al analizar la pregunta sobre lo que más valoran las personas al comer fuera de casa, se puede observar una variedad de preferencias que reflejan diferentes aspectos importantes para los comensales. El factor más importante, destacado por el 32% de los encuestados, son las prácticas sostenibles del establecimiento. Esto indica una creciente conciencia y preocupación por el medio ambiente, y una preferencia por restaurantes que adopten medidas ecológicas, como el uso de ingredientes locales y métodos de reducción de desperdicios. Debido a su relevancia, se le asigna un valor de 8 en la escala de importancia.

La ubicación del local también juega un papel crucial, siendo valorada por el 17% de los encuestados, lo que le asigna un valor de 7. Esto sugiere que la accesibilidad y conveniencia

del restaurante son factores clave para muchos comensales, que prefieren lugares de fácil acceso y bien situados.

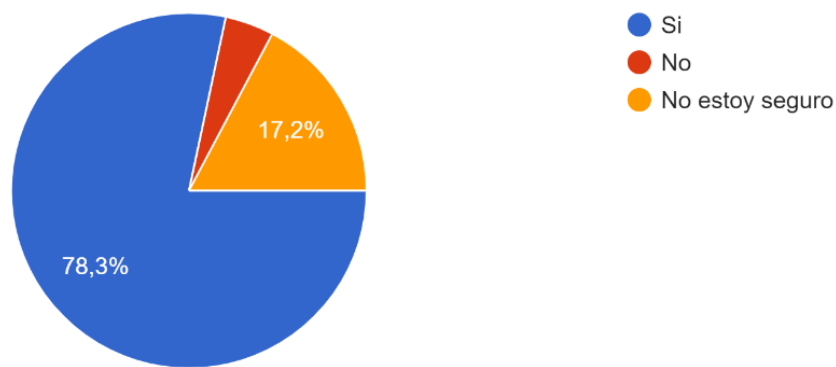
El ambiente privado es valorado por el 11% de las personas, reflejando una preferencia por espacios tranquilos y reservados que permiten una experiencia más íntima y personal. Por esta razón, se le asigna un valor de 6. Además, la cocina tradicional de la sierra y la cocina internacional son valoradas igualmente por el 15% cada una, recibiendo un valor de 5. Esto indica una apreciación tanto por los sabores locales y autóctonos como por la diversidad y la innovación culinaria internacional.

Los mariscos, valorados por el 13% de los encuestados, reflejan una preferencia significativa por los productos del mar, asignándoles un valor de 4. De manera similar, la cocina tradicional de la costa también es apreciada por el 13% de las personas, recibiendo un valor de 4, lo que subraya el interés por los sabores y técnicas culinarias costeras.

Finalmente, las parrilladas, también valoradas por el 13% de los encuestados, reciben un valor de 4, destacando la popularidad de este método de cocción que suele ser sinónimo de reuniones sociales y celebraciones. En resumen, estos factores se destacan como los más importantes para los comensales al elegir un lugar para comer fuera de casa, mostrando una clara preferencia por prácticas sostenibles y la ubicación del local, seguidas por factores relacionados con el tipo de cocina y el ambiente del establecimiento.

9. Le gustaría que Otavalo cuente con restaurantes que ofrezcan menús con el concepto slow food?

9. Implementación del concepto slow food en restaurantes



6.1.13 Interpretación de resultados de la pregunta 9

Al analizar la pregunta sobre si a las personas les gustaría que Otavalo cuente con restaurantes que ofrezcan menús con el concepto de slow food, se observa una tendencia claramente favorable hacia esta propuesta. Un 78.3% de los encuestados está de acuerdo en que Otavalo debería tener restaurantes con esta temática. Este alto nivel de aceptación refleja una fuerte inclinación hacia la apreciación de alimentos locales, frescos y preparados de manera que respeten las tradiciones culinarias y el medio ambiente. La preferencia por el slow food sugiere que los habitantes y visitantes de Otavalo valoran la sostenibilidad, la calidad de los ingredientes y el apoyo a los productores locales.

Además, el 17.2% de los encuestados no está seguro sobre la implementación de restaurantes de slow food en Otavalo. Esta indecisión podría deberse a varios factores, como la falta de conocimiento o experiencia con el concepto de slow food, preocupaciones sobre los posibles costos asociados con este tipo de restaurantes, o simplemente la incertidumbre sobre cómo estos establecimientos se diferenciarían de los restaurantes existentes. Para convertir esta indecisión en aceptación, sería beneficioso realizar campañas de sensibilización y educación sobre los beneficios del slow food, destacando tanto sus ventajas para la salud como su impacto positivo en la economía local y el medio ambiente. Estas campañas podrían incluir

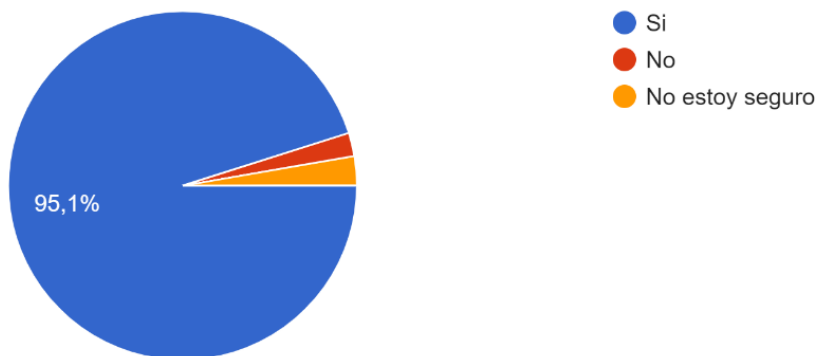
degustaciones, talleres y eventos comunitarios que permitan a las personas experimentar de primera mano los beneficios del slow food.

Por otro lado, un 4.5% de los encuestados está en desacuerdo con la idea de introducir restaurantes de slow food en Otavalo. Este pequeño porcentaje podría estar influenciado por diversas razones, como preferencias personales por otros tipos de cocina, percepciones sobre el costo de los menús slow food, o simplemente una falta de interés en cambiar sus hábitos alimenticios. Aunque es una minoría, es importante considerar sus opiniones y, si es posible, entender sus preocupaciones para abordar cualquier malentendido o prejuicio que puedan tener respecto al slow food.

Los resultados de la encuesta sugieren una oportunidad significativa para el desarrollo de restaurantes slow food en Otavalo. Con una gran mayoría de encuestados a favor y un segmento considerable que podría ser convencido a través de campañas de sensibilización y educación, la implementación de este tipo de restaurantes podría satisfacer la demanda creciente de alimentos sostenibles, locales y de alta calidad. Las autoridades locales y los emprendedores deberían considerar la promoción y el apoyo a este tipo de negocios para capitalizar esta tendencia y fomentar un desarrollo gastronómico sostenible en la región.

10. ¿Le gustaría contar con un recetario de preparaciones con el concepto slow food, donde encuentre preparaciones con productos orgánicos, frescos, naturales, propios de la zona y adquiridos directamente a los pequeños agricultores?

10. Recetario con preparaciones con el concepto Slow food



6.1.14 Interpretación de resultados de la pregunta 10

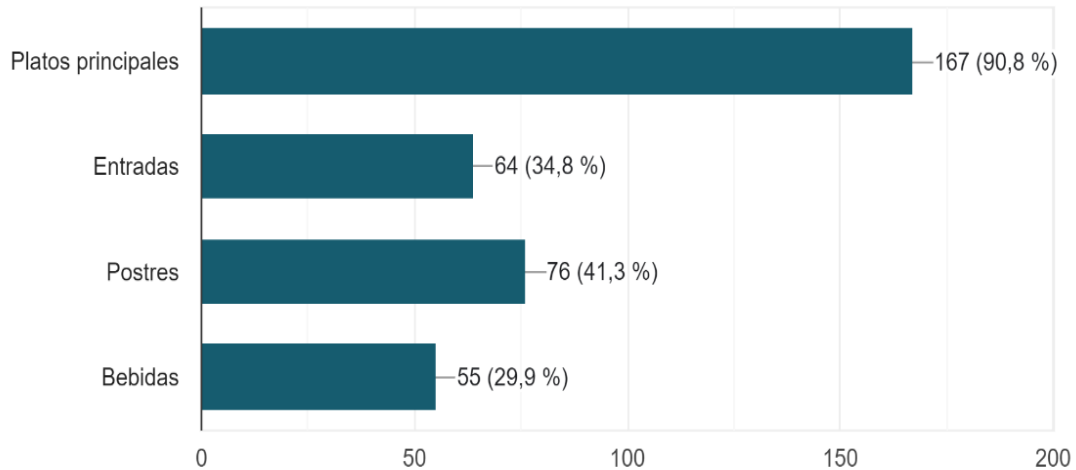
Al analizar la pregunta sobre el interés en contar con un recetario de preparaciones basadas en el concepto de slow food, donde se destaquen productos orgánicos, frescos, naturales y adquiridos directamente de pequeños agricultores locales, se evidencia una respuesta abrumadoramente positiva por parte de los encuestados. El 95.1% expresó su deseo de contar con este tipo de recetario. Este resultado refleja un fuerte respaldo hacia la filosofía del slow food, que promueve una alimentación más consciente, saludable y sostenible.

La alta preferencia por productos orgánicos y locales sugiere una valoración por la calidad, la frescura y el origen de los alimentos. Además, el interés en adquirir productos directamente de pequeños agricultores resalta una conexión y apoyo a la comunidad agrícola local, así como una preocupación por la economía regional y el comercio justo. Este resultado también puede interpretarse como un indicador de una creciente conciencia ambiental y social en relación con la alimentación.

La aceptación de un recetario de slow food con estas características también puede reflejar un deseo de aprender y experimentar con nuevas preparaciones culinarias que reflejen los valores de la sostenibilidad y la salud. Este interés puede influir en las decisiones de compra y en la forma en que las personas eligen alimentarse, fomentando así prácticas alimentarias más saludables y sostenibles tanto a nivel individual como colectivo.

11. ¿Qué tipo de recetas le gustaría encontrar en un recetario digital sobre la cocina tradicional de Otavalo?

11. Recetario digital cocina tradicional



6.1.15 Interpretación de resultados de la pregunta 11

Al analizar la pregunta sobre el tipo de recetas que les gustaría encontrar en un recetario digital sobre la cocina tradicional de Otavalo, se observa una clara preferencia por los platos principales, con un 90.8% de los encuestados interesados en este tipo de recetas. Esto sugiere un fuerte interés en conocer y aprender a preparar los platos emblemáticos y tradicionales de la región, lo que puede reflejar un deseo de preservar y promover la cultura gastronómica local.

Por otro lado, el interés en encontrar entradas en el recetario es menor, con un 34.8% de los encuestados interesados. Aunque este porcentaje es significativamente menor que el de platos principales, aún indica un interés considerable en explorar y disfrutar de una variedad de entradas tradicionales de Otavalo.

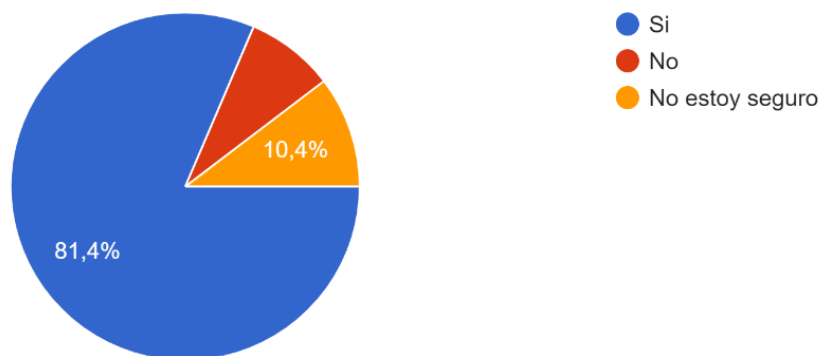
En cuanto a los postres, el 41.3% de los encuestados desea encontrar preparaciones de postres en el recetario. Esto sugiere un interés en conocer y disfrutar de los dulces tradicionales de la región, lo que podría indicar una valoración por las recetas dulces y la repostería local.

Mientras el 29.9% de los encuestados quiere encontrar preparaciones de bebidas en el recetario. Aunque este porcentaje es el más bajo de las categorías mencionadas, aún indica un interés significativo en conocer y aprender a preparar las bebidas tradicionales de Otavalo, lo que puede reflejar un interés en la cultura de las bebidas locales y en la gastronomía en general.

Los resultados de la encuesta sugieren un fuerte interés por parte de los encuestados en conocer y aprender a preparar los platos principales de la cocina tradicional de Otavalo, seguido por un interés moderado en entradas, postres y bebidas. Esto sugiere un interés generalizado en explorar y disfrutar de la rica variedad gastronómica de la región.

12. ¿Considera que un recetario digital de slow food podría influir en su decisión de visitar Otavalo con propósitos gastronómicos?

12. Consideración de un recetario digital



6.1.16 Interpretación de resultados de la pregunta 12

Al analizar la pregunta sobre si un recetario digital de slow food podría influir en la decisión de visitar Otavalo con propósitos gastronómicos, se observa que la mayoría de los encuestados, el 81.4%, considera que sí podría influir en su decisión. Esto sugiere que existe un interés significativo en la gastronomía slow food y en la oferta culinaria de Otavalo, y que los potenciales visitantes podrían ver el recetario como una herramienta útil para planificar su viaje y explorar la oferta gastronómica local.

Por otro lado, el 10.4% de los encuestados no está seguro de si el recetario podría influir en su decisión de visitar Otavalo con propósitos gastronómicos. Esta respuesta podría deberse

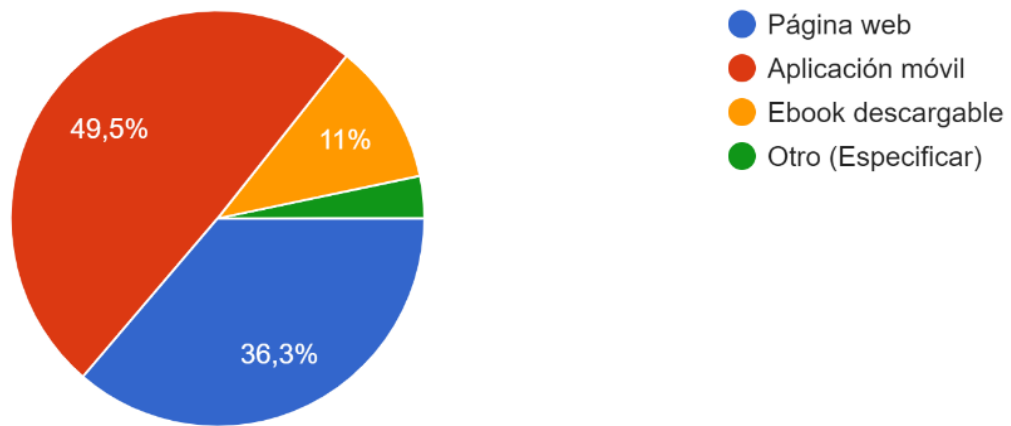
a varios factores, como la falta de información sobre el contenido del recetario, la falta de experiencia previa con la gastronomía slow food, o la necesidad de más información sobre la oferta gastronómica de Otavalo en general.

Un pequeño porcentaje de los encuestados, el resto, dice que el recetario no podría influir en su decisión de visitar Otavalo con propósitos gastronómicos. Esto podría deberse a preferencias gastronómicas diferentes, falta de interés en la gastronomía slow food, o una preferencia por otros tipos de experiencias gastronómicas.

Los resultados de la encuesta sugieren que un recetario digital de slow food podría tener un impacto positivo en la decisión de visitar Otavalo con propósitos gastronómicos para la mayoría de los encuestados. Sin embargo, también hay un porcentaje significativo de personas que no están seguras o que no creen que el recetario pueda influir en su decisión, lo que sugiere que la promoción y la difusión de la gastronomía slow food de Otavalo podrían beneficiarse de una mayor información y sensibilización sobre sus valores y su oferta culinaria.

13. ¿Qué formato preferiría para acceder al recetario digital de slow food?

13. Preferencia para acceder al recetario



6.1.17 Interpretación de resultados de la pregunta 13

Al analizar los resultados de la pregunta sobre el formato preferido para acceder al recetario digital de slow food, se observa que existe una clara preferencia por una aplicación móvil, con un 49.5% de los encuestados que elige este formato. Esto sugiere que la comodidad y la accesibilidad que ofrece una aplicación móvil son valoradas por la mayoría de los encuestados, quienes podrían preferir tener acceso rápido y fácil a las recetas desde sus dispositivos móviles mientras cocinan o hacen compras.

Por otro lado, el 36.3% de los encuestados prefiere acceder al recetario a través de una página web. Aunque este porcentaje es menor que el de la aplicación móvil, aún representa una proporción significativa de los encuestados que podrían preferir acceder al recetario desde sus computadoras o dispositivos de escritorio, posiblemente valorando la facilidad de navegación y la visualización de contenido que ofrece una página web.

En cuanto al formato de e-book descargable, el 11% de los encuestados elige esta opción. Esto sugiere que un segmento minoritario pero significativo de los encuestados podría preferir tener acceso a las recetas en un formato que les permita guardarlas y consultarlas sin necesidad de estar conectados a internet.

El resto de los encuestados elige otro formato no especificado. Esto podría indicar que existe una diversidad de preferencias en cuanto al formato del recetario, y que algunos encuestados podrían tener preferencias específicas que no están cubiertas por las opciones proporcionadas en la pregunta.

En resumen, los resultados de la encuesta sugieren que la mayoría de los encuestados prefieren acceder al recetario digital de slow food a través de una aplicación móvil, seguido por aquellos que prefieren una página web. Sin embargo, también existe un segmento significativo que prefiere un e-book descargable, lo que indica que ofrecer el recetario en múltiples formatos podría aumentar su accesibilidad y utilidad para una variedad de usuarios.

6.1.18 Análisis general de las encuestas

El análisis general de las preguntas revela varias tendencias importantes en relación con la gastronomía tradicional de Otavalo y el conocimiento de tendencias alimentarias como Slow Food. Primero, una amplia mayoría de los encuestados está familiarizada con la gastronomía tradicional de Otavalo, lo que subraya la importancia cultural y la relevancia de la comida local en la comunidad. Además, la mayoría considera que la gastronomía local podría ser un atractivo turístico significativo para la ciudad, lo que indica un alto potencial para el desarrollo del turismo gastronómico en la región.

En términos de la frescura y variedad de los ingredientes en la cocina tradicional de Otavalo, hay un consenso casi unánime sobre su importancia, lo que sugiere que cualquier esfuerzo por promover la gastronomía local debe enfocarse en estos aspectos para satisfacer las expectativas tanto de locales como de turistas. En cuanto a las preferencias por los productos endémicos, las ocas se destacan como el ingrediente más valorado, seguido por la jícama, mashua, chochos y maíz, mientras que otros productos como el amaranto, mellocos, habas, quinua y papas tienen una menor preferencia. Esto indica que las estrategias de promoción deben centrarse en destacar las cualidades y usos de las ocas, mientras que se pueden implementar campañas educativas para aumentar la popularidad de los productos menos conocidos.

El análisis de las preferencias de carnes muestra que el chivo es el más valorado, seguido por el pollo y la vaca, con el borrego y el cerdo siendo menos preferidos. Esto sugiere que

las estrategias culinarias y de promoción deberían resaltar el chivo, aprovechando su alta preferencia, mientras que se podrían realizar esfuerzos adicionales para promover el consumo de borrego y cerdo a través de campañas educativas y eventos de degustación.

El conocimiento sobre la tendencia Slow Food es limitado, con la mayoría de los encuestados no familiarizados con ella. Esto destaca la necesidad de campañas informativas y educativas para aumentar la conciencia sobre Slow Food, sus principios y beneficios. Utilizar a aquellos que ya están informados como embajadores de la tendencia y proporcionar información clara para aquellos que están inseguros podría ser una estrategia efectiva para incrementar el conocimiento y la adopción de prácticas de Slow Food.

En conjunto, estos hallazgos indican que hay una fuerte apreciación por la gastronomía tradicional de Otavalo y un potencial significativo para desarrollar el turismo gastronómico. Sin embargo, también hay áreas clave donde se necesita más educación y promoción, particularmente en relación con la diversidad de ingredientes endémicos y el conocimiento de tendencias alimentarias como Slow Food. Implementar estrategias dirigidas a destacar estos aspectos puede contribuir a preservar y potenciar la rica tradición culinaria de Otavalo, atrayendo a un público más amplio y fomentando prácticas alimentarias sostenibles.

6.1.19 Resultados de las entrevistas

Se realizaron cuatro entrevistas semiestructuradas a 3 profesionales gastronómicos y un emprendedor de turismo vivencial. Las entrevistas se realizaron en el mes de junio del 2024, tuvieron una duración de 45 minutos aproximadamente. También se las grabó mediante un teléfono celular.

6.1.20 Datos de los entrevistados

Código	Nombres	Dedicación	Fecha de la entrevista
E1	Chef Daniel Samaniego	Su cocina está basada en la soberanía alimentaria y desarrollo con productos locales. Asesor de establecimientos y colaborador de eventos.	25/08/2024
E2	Chef Cesar Lema	Creador de la primera planta de producción alimentaria orgánica relacionada a todas las sostenibilidades.	27/08/2024
E3	Chef Luis Narváez	Presidente del colectivo Taste Ecuador.	3/10/2024
E4	Ing. Alexis Criollo	Propietario y administrador del establecimiento Pondo Wasi Lodge	4/10/2024

6.1.21 Guion de entrevista

Tema: SLOW FOOD: CREACIÓN DE UN RECETARIO PARA FOMENTAR EL TURISMO GASTRONÓMICO EN LA CIUDAD DE OTAVALO-ECUADOR

1. ¿Cuál es su opinión sobre la gastronomía tradicional de Otavalo?
2. ¿Qué aspectos destacaría de la cocina local en términos de diversidad y autenticidad?
3. ¿Cómo cree que se podrían aplicar los principios del slow food en la cocina tradicional de Otavalo?
4. ¿Qué cree que podría hacerse para promover el turismo gastronómico en Otavalo?

5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de crear un recetario digital que promueva la cocina tradicional de Otavalo con los principios de slow food?
6. ¿Qué preparaciones con enfoque slow food sugiere incluir en el recetario?
7. Así mismo, ¿qué ingredientes frescos, y de temporada deberían incluirse como información complementaria en el recetario?
8. ¿De qué manera piensa que este proyecto podría contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en la ciudad?
9. ¿Tiene alguna sugerencia o aporte adicional que considere importante para este proyecto?

6.1.22 Transcripción de las entrevistas

Entrevistado 1. Chef Daniel Samaniego

P1. ¿Cuál es su opinión sobre la gastronomía tradicional de Otavalo?

Bueno, yo siento que, en la gastronomía tradicional de Otavalo, así como en el norte del país, con referente a la parte sierra, hay un sobreuso o una repetición de los platos. No hay como una vinculación específica. Por ejemplo, en Otavalo, lo que yo he podido constatar, por ejemplo, el yamor, es lo más tradicional, lo más como de ese lugar, y que se hacen festividades incluso en base a eso. Pero de ahí, la gastronomía en Otavalo es muy similar a la que hay en Cotacachi. En Cotacachi incluso hay este plato de las carnes coloradas, por ejemplo. Pero en Otavalo tienes a la final una versión de una versión de fritada, tienes locros, pero eso se repite muy similar en la sierra en general. Entonces, la gastronomía tradicional de Otavalo para mí tiene una como visión de la gastronomía serrana, como que se repite en varias provincias, ni siquiera tanto solo en el norte. Pero, para mi punto de vista, hace falta diversificar y hace falta como encontrar platos que sean más típicos y más tradicionales. Entonces, por ejemplo, aquí en Cotacachi hay la chicha de jora.

La jora también es un poco de allá, ¿no es cierto? Las formas, por ejemplo, enfocarse en el uso de los mote, en el uso de los maíces, en el entendimiento de la tulpá, más allá de no solamente conocer como los platos, porque como hablamos de gastronomía, generalmente vamos directo a los platos, ¿no es cierto? Pero yo creo que en Otavalo debe haber otras fuentes de conocimiento, debe haber otras tradiciones, debe haber otro tipo de mecanismos

de cocción que tal vez diferencien a los platos al final. Entonces, para mí hay como un tipo de vacío en algo que digas como Otavalo, ¿qué te representa? O sea, cuando vas a Otavalo, no es como, por ejemplo, cuando vas a Latacunga a chugchucara, ¿no es cierto? Como cuando vas a Manabí y Cazuela. Entonces, yo creo que en Otavalo puede faltar, hay como una carencia en entender algo que sea muy tradicional, porque, por ejemplo, eso es lo que yo sé. ¿Tú qué sabes de la gastronomía tradicional de Otavalo? ¿Algún plato que sea así como, que digas, voy a Otavalo y diferencia? Las papas con berro, pero igual creo que es igual en todo Imbabura. En todo Imbabura, claro. O aquí también hacen esa tradición de, en las festividades de los indígenas, hacer la colada de haba con cuy y ese tipo de cosas, o hacer esa, ¿cómo se llama? Lo que hacen en la mesa y ponen ahí toda la comida.

Pambas mesas, se podría decir. Pero en sí no hay una identidad aquí en Otavalo de un plato representativo. Claro, entonces yo también siento eso, ¿no? Que, así como algo que digas como Otavalo propio y, más que todo, incluso desde el desconocimiento. O sea, debe haber algo. Debe haber algo, pero la cosa es justo eso, que ahí está como la oportunidad. Ya nos adelantamos un poco, ¿no? Pero eso es una oportunidad para ti dentro de tu tema, de encontrar. No necesariamente puede ser un plato, sino puede ser una técnica de cocina, puedes enfocarte en un grupo de gente que haga una cosa en especial, hablar con mayores. Hay un contacto que te quiero dar, a ver si es que te responde César Lema. Es un cocinero otavaleño. Trabajó en Chess Jerome, en Quito, en unos restaurantes interesantes. Y él sí tiene como investigación antropológica de su tierra.

P2. ¿Qué aspectos destacaría de la cocina local en términos de diversidad y autenticidad?

Por ejemplo, en la cocina local, en Otavalo se destacaría el uso de fuego. O sea, ahí todavía está. Los mote, por ejemplo, se cocinan en leña, como hacía la antigua. Los mote se pelan en leña. También hay gente que todavía utiliza tulpas. Entonces, lo que yo creo que podrías destacar ahí es como el uso del fuego. El uso del fuego hay gente, yo vi aquí en Cotacachi que hubo el muy horrible que alguien hacía humitas al fuego. Entonces, ponían hoja de chira, ponían una capa de masa y es la primera vez que yo veo eso. Ponían una capa como de la mezcla de la humita y ponían otra hoja. Entonces, le dejaban ahí que se ase. Después ponían otra, una rejilla, le daban la vuelta y hacían como una humita a la brasa. Entonces,

yo creo que acá, no solamente en Otavalo, sino aquí en el Cantón, todavía hay ese trabajo con el fuego. Hay ese trabajo con el fuego, que sería importante destacar dentro de la cocina. Eso le das hablas de autenticidad. Y de ahí en diversidad, de entrada, como poner que está como en riesgo. Por ejemplo, aquí en Cotacachi, donde yo vivo, yo trabajo aquí hace años. Y por eso ahora estoy viviendo por tercera vez, creo. Hay este mercado del Jambí Mascari, que es el mercado indígena. Todos los domingos salen los productores. La mayoría son indígenas a vender. Y ahí, yo siento que Cotacachi es como un recorrido de diversidad. Por ejemplo, hoy día yo compré macho morada. Compré oca blanca. Hay ocas de todos los colores, hay mellocos de todos los colores. Cada tanto salen papas raras.

La otra vez conseguí chaucha negra, chaucha morada, chaucha roja. Entonces, aquí en términos de diversidad, en el cantón en sí, hay como esta prevalencia de los tubérculos y de los granos. Específicamente el maíz. Eso es lo que te habla mucho de diversidad acá. O sea, en esta parte del país, en Imbabura, es donde justamente es uno de los rescoldos. Porque de ahí en Chimborazo también hay muchos productores que todavía guardan papas hasta más raras. Pero aquí, como por eso te preguntaba, cocina local sería como más importante, creo, para darle más amplitud, pero también que no te complique el hecho de que es como que Imbabura. O sea, Imbabura, incluso en sectores de Ibarra, arriba en San Clemente, en el Molino, ¿cómo se llama este lugar? O sea, bajando también, es como que hay mucha diversidad. Entonces, lo que se puede destacar es la mega diversidad por los microclimas y por lo que incluso Imbabura es considerado parque nacional, ¿no es cierto? Entonces, ahí podrías como verle, tal vez ampliarlo un poco más al hecho de Otavalo.

Otavalo, que a la final es un... Yo creo que Otavalo tiene menos como movimiento agrícola, porque se enfocaron más en comerciales. Son textiles comerciales. Entonces, es una ventaja si es que puedes llegar a encontrar un grupo de productores y con quien trabajar, pero también es algo que podrías ponerle como una amenaza, porque a la final, cuando hablas de Slow Food, una de las razones de la creación de Slow Food a nivel nacional, con lo que se creó Nitra y todo esto, es porque ellos crean desde la base de pensar que los productos endémicos y por ende la cultura, la tradicionalidad, el peritaje que viene detrás de eso, porque un grupo humano se desarrolla en base al ambiente en donde está comiendo. Entonces, nosotros, por ejemplo, andinos, tenemos esta capacidad. Es un ejemplo súper bueno que te

da siempre la Red de Guardias de Semillas. Nosotros podemos comer chocho, y los que vienen de afuera, no. ¿Por qué? Porque nosotros estamos acostumbrados a tener esa enzima que puede digerir. El chocho tiene algunas cargas de micronutrientes. Tiene saponinas en alto nivel. Y eso, si es que come un británico, un gringo, de primerazo le saca la madre. Pero en cambio nosotros no podemos comer el nivel de grasa en leche de cabra, por ejemplo, que come un escocés. O nos saca la madre comer coco y plátano como un africano. Entonces, bueno, me salté de uno al segundo, al tercero, pero vayamos por el segundo. Lo que puedes destacar aquí en la cocina local tal vez es el uso de técnicas y el fuego. Tal vez puede haber técnicas de secado, que yo no estoy seguro, pero en sí técnicas. Y después eso le da autenticidad, le da territorialidad al producto. Y después en diversidad, el hecho de que Otavalo está inmerso dentro de este geoparque nacional.

Entonces también tiene áreas interesantes. No solamente hay partes andinas, también hay partes un poco bajas y demás. Entonces ahí tienes como los aspectos que te podrían dar como ventajas y desventajas.

P3. ¿Cómo cree que se podrían aplicar los principios del slow food en la cocina tradicional de Otavalo?

Entonces el Slow Food se crea justamente por un principio de hacerle la contra al Fast Food. Porque el Fast Food hace todo uniforme, hace todo rápido, hace todo estandarizado. Y eso mata, eso cuando se plantea en lugares que tienen un peritaje alto, hace que las personas comiencen a cambiar sus valores, sus principios, sus tradiciones. Y valoren más una McDonald's en comparación a comer un pescado. Por ejemplo, unas gambas, un risotto de gambas, por ejemplo. Un arroz cremoso de gambas en San Sebastián, que se yo. O que se pierda el uso del consumo de aceite de oliva en la parte mediterránea por tener acceso a un aceite más barato. Entonces el Slow Food crea esto porque uno de los principales principios es el de preservar las tradiciones alimentarias para mantener la cultura viviente que hay a través del alimento. Porque el alimento es una forma que los pueblos se autodeterminan, se auto mueven. ¿Cómo decir esto? Toman sus propias decisiones. Entonces lo que el Slow Food podría darte... ¿Tienes los principios? Hay tres, me parece que yo no me acuerdo. Porque eso estudié hace un tiempo. Tienes los tres principios, pero estamos segundos. Yo

debo tener alguna carpeta. Me salió... ¿Por qué quiero? Sabor, comunidad y sostenibilidad. ¿Limpio, bueno o justo? Eso.

¿Limpio, bueno o justo? Ya me acordé. Entonces, limpio, el que sea orgánico, justo en que los productores recojan y tengan el valor de vuelta de su trabajo. Limpio, bueno y justo. Y bueno que sea sabroso. Bueno que sea sabroso, que sea importante para la gente. Entonces, esos tres principios tienes, ¿no es cierto? Sí. ¿Cómo se podría aplicar en la cocina? Limpio, tratar de trabajar con productores o con grupos de personas organizadas que tengan ya alguna iniciativa de agroecología, más allá de productos orgánicos, porque también hay una disonancia en esos dos conceptos. Los productos orgánicos al final están reglamentados por los entes superiores de la agricultura aquí, que es el MAGAP. Y para ser orgánico, tienes que cumplir los parámetros del MAGAP, lo que te hace entrar en el mismo juego.

Entonces, lo que plantean los grupos a nivel nacional aquí, que son el colectivo agroecológico del Ecuador, la red de guardianes de semillas y el colectivo Que Rico Es, plantean que son los grupos que engloban nacionalmente como estas iniciativas de soberanía alimentaria y de consumo responsable. Lo que plantean es la agroecología, que es también una manera de romper el sistema, que es lo mismo que persigue Slow Food. Slow Food se basa en soberanía alimentaria y consumo responsable. Entonces, lo que puedes entender ahí es que limpio puede ser buscar gente que esté en procesos de mejorar su modelo de transición agrícola de lo tradicional, de los paquetes de MAGAP y todo esto, hacia algo más natural. Entonces, sería buscar estos grupos en limpio, bueno, entender qué es lo que le gusta comer a la gente, entender la comida de las huecas, la comida de las chiquilladas, por ejemplo. Hay una oportunidad, por ejemplo, yendo a las chiquilladas. Ahí vas a entender como comida muy de calle y lo que le gusta a la gente. Entonces, eso le encajaría en bueno. Entonces, entender por qué la gente va allá, por qué la gente va allá, por un valor económico así accesible y por mucha variedad y por cosas que nos traen nostalgia, que a mí me gusta irme a comer una empanada con verde, de verde con una colada, por ejemplo. Y si es que me da más hambre, me pongo a comer un asado, que qué rico que es comerse una mollera con una tripa cachea. Ahí estaría lo bueno, o sea, de tratar de entender qué le gusta a la gente, qué es lo que le mueve a la gente comer, y ahí lo que haces es entender a la gente y ahí aplicas. Entonces, no se trata de crear un plato a lo Noma, pero si es que a la gente le gusta el fuego,

le gusta tanto el asado, le gustan las coladas, te creas un plato, qué sé yo, de lomo de cordero asado o con una reducción de colada morada, con moras, qué sé yo. Así podrías aplicar eso del bueno, ¿no es cierto?, translocándolo a la cocina con técnicas modernas, vinculando un poco a la antigüedad. También, esto se va un poco más afuera de esta pregunta, pero en uno de los diplomados que yo hice hablaban de que la manera de acercarte a un mercado objetivo más potentemente es encontrar un punto medio entre la vanguardia y entre lo tradicional. Cuando logras encontrar ese punto es cuando puedes hacer una comida que medio, así como intuitivamente a la gente le va a gustar, porque también cuando la gente fue muy molecular, que fue hace como 15, ya casi 15 años de aquí en Ecuador, estuvo de boga 2, 3, 4 años, se metió ahí un par de chefs chéveres y después cae, porque es como muy... O sea, es interesante y la gente le gusta, pero no se mantiene. Entonces, en cambio, si es que te quedas muy en lo tradicional y siempre haces fritada y haces el mismo plato que hacen las fritadas de Amazonas, no vas a poder competir, porque ya hay gente que hace eso. Entonces, en este posgrado te decían esto, de que llegas a encontrar la mitad entre modernidad y tradicional y ahí puedes enfocar algo. Entonces, ahí se aplicaría esto del bueno, ¿no es cierto? De que generes algo que no sea así como un helado de Cuy, algo muy raro, pero sí algo interesante, bueno, limpio y justo. Y justo, trabajar con productores. Encontrar ferias de productores, encontrar grupos organizados de personas campesinas que vivan en base a eso. Entonces, armar tu menú en base a estos tres principios. Cuando ya trabajas con los productores ganas al mismo tiempo limpio y justo. La mayoría de las veces, hay muchos productores que ya están en transición y el bueno es tratar de hacer un entendimiento de cómo darle de comer a la gente lo que le gusta.

P4. ¿Qué cree que podría hacerse para promover el turismo gastronómico en Otavalo?

Trabajar con los organismos municipales, con los entes reguladores. Entonces, buscar en las secretarías algún entusiasta. Yo reconozco uno, con él yo trabajé, se llama Patricio Atixicudo, antes trabajaba en la sección de turismo del municipio, ahora está en alguna sección de cosa económica. Pero para mí es tratar de trabajar con la gente que está en los municipios, porque tú puedes hacer algo siempre. Hay dos maneras de actuar en el sistema, muy a breve rasgo, de lo que yo he entendido. La primera es tú, desde tu rescoldo, solo proponiendo algo, haciendo algo interesante y hacer que vayas creciendo y vas generando

una marca, ¿no es cierto? Y ahí tú puedes, si es que tú haces tú submercado, si es que tú haces tu situación, vas a poder promover el turismo gastronómico, ¿no es cierto? Pero cuando ya hablas de turismo gastronómico, ¿por qué Perú se hizo grande? Porque hace 20 años, cuando Gastón y Virgilio se juntaron, lograron hacerle convencer al presidente en ese tiempo, a Fujimori, de que debía ir en la comida y en el turismo como un eje pucha, que ahora es el mejor ejemplo del mundo, Perú. Entonces le hicieron darse cuenta, le hizo darse cuenta a los mandatarios que las condiciones de Perú daban para invertir en comida y en turismo. Y ahora gran parte del Producto Interno Bruto de Perú se da en base al turismo, ¿no es cierto? Entonces, la segunda manera es esa alegoría, de trabajar con entes que sean, que muevan, que muevan más, que estén a un nivel más macro, porque incluso ellos te van a decir, ¿sabes qué? Alguien ya me habló de esto, este man se llama Juan Rosales y trabaja en este restaurante. Entonces tú, Juan Rosales y alguien más pueden hacer un grupo, trabajan con nosotros y sucede.

Yo trabajé en Bolívar también en un 50 Best y ahí hacían esto, algo similar. Entonces Gustu, donde yo trabajé, se vinculó con unos cuatro más populares, no me acuerdo de los otros dos, me acuerdo de Gustu y de Popular. Eran otros dos restaurantes. No me acuerdo. Entonces, entre los cuatro se vinculan para hacer corredores turísticos, porque Gustu era un restaurante que jalaba gente a nivel mundial, como el central. Así que teníamos agendas llenas como dos meses antes. Entonces Gustu se salió con estos otros para redireccionar. Entonces así generas turismo gastronómico. El turismo gastronómico es como algo grande. Y, es más, hay un... No me acuerdo quién es este que escribió. Ignacio Medina, me parece que escribió un artículo de que nosotros en Ecuador no triunfamos. O sea, nosotros tenemos para hacerlo de Perú, y de una manera mucho más interesante, porque tenemos tres regiones, es súper rápido, puedes amanecer en la costa y dormir en la selva. Pero la razón de que el Ecuador no pueda acceder a todo esto, esta locura gastronómica del mundo, es porque no nos organizamos. Entonces la manera de hacer turismo gastronómico, para mí, es tratar de organizar a los distintos actores. Ya hay que entender el circuito del alimento. Entonces es entender a los productores, es entender a los cocineros, es entender a los periodistas, a los comensales también, para que entre los tres se haga como una cadena de vínculo y de valor. Esa es una manera de poder hacer turismo gastronómico. Entonces yo asesoro acá un club, por ejemplo. Entonces lo que tratamos de hacer en algún momento es, y estamos bien si lo

llevamos para el fin del año, trabajamos con Mateo Guerra, ese sirve para hacer la universidad. Entonces, lo que tratamos de hacer es, por ejemplo, que vengan en un full day, en el que los llevamos, vienen desde Quito, les mandamos al Jardín Botánico de Cotacachi, se van a dar una vuelta por ahí, vienen al centro, les hacemos conocer los artesanos de cuero, que Cotacachi es cuero, ¿no es cierto?, al 10 de agosto, les damos de comer un heladito de un amigo, que hacen unos gelatos impresionantes, y después vienen al restaurante. Hay ese turismo gastronómico, y el turismo gastronómico depende de muchas personas, no se puede decir como que yo voy a impulsar, como te digo, si puedes hacerlo te va a tomar 10 años, y si eres un crack 3, qué sé yo, con suerte. Pero la forma de hacer turismo gastronómico es eso, tratar de encontrar a un patrón, así como a una ruta, y hacer entender el valor del alimento como tal. Entonces no se centra solamente en ir a comer, sino en ir a conocer a la señora que siembra las rosas que estás dispuesto a comer en el helado de Santiago y después tomar un café que al final tiene una infusión de rosas. Así refuerzas el circuito.

El crear rutas gastronómicas, como Loren nos había explicado cuando siempre iba viaja a Europa, siempre nos contaba que sabía ir a España y ahí había paquetes turísticos en donde hacían rutas, y conocían todo lo que hacen en esa ruta. Claro, la ruta del jamón ibérico, de los viñedos, si llevas a San Sebastián, te llevan a la costa y todo eso, claro. Eso, entonces, porque la cosa es que nosotros aquí en el país estamos medio ya entrando y hay un par de referentes como el quito de Juan Sebastián, el noema del Alejandro Chamorro, así, el Rodrigo Pacheco, pero la tendencia mundial es eso, de que la gastronomía y eso, o sea, y eso te entiendes cuando estudias soberanía alimentaria, entonces la soberanía alimentaria te habla de que el alimento es el eslabón que permite a una sociedad, a un grupo de gente organizada tomar sus propias decisiones dentro del sistema social, entonces al momento de ellos decidir cómo quieren alimentarse, pueden decidir cómo van a vivir, pueden decidir cómo se van a mover su economía, pueden decidir cómo van a educar a sus hijos, pueden decidir qué memorias recordar, qué patrimonio preservar y hacia dónde quieren ir, entonces ahí el alimento se vuelve un vehículo de transformación trans, multisectorial, porque incluso el alimento es uno de los, al tú organizar un Estado en una forma macro, el Estado cuando tienes un Presidente de un Estado lo que van a pensar es en tres cosas iniciales y una cuarta también, alimentación, salud, vivienda, seguridad, esas son las cuatro cosas que tiene que ver un Estado para que viva un pueblo, entonces, si es que ya lo ves de esa manera, no es

solamente comer, sino que más bien las decisiones que toma un Estado para darle de comer a sus 16 millones de personas tienen que ver en toda la situación, dame un segundo, ¿puedes parar la entrevista? dame un segundito ya, claro, el Estado lo que tiene que hacer es decidir cómo mantener a su población y por ende el alimento se vuelve un vehículo de transformación multisectorial, porque influye en todas las secciones del Estado, económicamente, nutricionalmente, seguridad alimentaria, patrimonio, peritaje, y hay unas tres más que se me olvidaron, entonces, para poder entender, o sea, si es que uno cambia la visión de cómo se le entiende el alimento y no solamente como cocinar, sino que entiende todo lo que puedes hacer a través de la comida, ahí es cuando puedes hacer un valor más potente, y ahí es cuando puedes hacer un turismo gastronómico con razón, porque quiero decir, brother, el futuro no está en explotar más pozos petroleros, el futuro está en, pucha, mantener nuestra comida, hacer que la gente se mueva a través de esto.

P5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de crear un recetario digital que promueva la cocina tradicional de Otavalo con los principios de slow food?

Me parece perfecto crear un recetario digital, pero siempre sería interesante tener colaboraciones, para que tenga más, más como, más enfoques, me cachas, más enfoques, experticias, y también, como te digo, yo escribía esa serie, y veamos si algún día me responde. Gente que tenga algo más, hay que conectar el gas abajo, vean, con experiencias de vida, y también, por ejemplo, los recetarios que yo estoy creando, yo trabajo con algunas fundaciones, también enfocan en trabajar con un producto y mostrar a la persona. Cuando tú quieres hablar de Slow Food, el tener un rostro que sea la Angelita Anrango, que es lo que te dio la quinoa roja, te ayuda mucho a darle más potencia al recetario. Son recursos. Entonces, es una muy interesante idea, lo único que habría que hacer es tratar de enfocarlos. Y como te digo, para crear el recetario de Slow Food, no sé si ya has entrado en las páginas, tiene un montón de cosas, con las arcas de gusto, los formatos, los productos, entonces, yo voy a buscar información de Slow Food en, debo tener en algún lado de las carpetas de hace años, yo creé un convivir en el 2016, me parece que era de un youth convivium, como si no se llamaba, youth network, eso, dentro de youth porque éramos hombres menores a 25. Ay, carpeta Dani, consumo responsable, guía Slow Food, aquí está. Bienvenidos a nuestro mundo. ¿Tienes la guía Slow Food? Creo que sí, pero cualquier cosa me envías, claro. Ya,

listo, ya está. Entonces, voy a ver consumo responsable de crecimiento por una ética de consumo.

P6. ¿Qué preparaciones con enfoque slow food sugiere incluir en el recetario?

Ahí lo que tendrías que hacer es ver, pone Slow Food Ecuador, arca del gusto, entonces busca qué productos Ecuador tiene registrados unos pocos, me parece que es el cacao blanco, el guariche, no sé si hay algo de la sierra. Posiblemente hay. Entonces, tratar de ver si hay productos del arca del gusto que están con Slow Food. Y, por ejemplo, yo trabajo en maíz rojo. Eso sería un producto interesante. En maíz de colores. Entonces, incluir maíz de colores, incluir tubérculos, más que preparaciones como tal. Lo que te dije en el principio, se vincula con la segunda de los aspectos de diversidad y autenticidad. Entonces, el enfoque de Slow Food, como te decía, se basa en rescatar las tradiciones del leditaje. Entonces, como preparaciones que tengan enfoque Slow Food, sería ver qué técnicas encuentras, qué técnicas ancestrales encuentras aquí que se apliquen en el Otavalo y trabajar mezclando técnicas ancestrales y productos ancestrales. Así podrías hacer una receta Slow que encaje dentro de Slow Food.

P7. Así mismo, ¿qué ingredientes frescos, y de temporada deberían incluirse como información complementaria en el recetario?

Podrías hacer un, claro, un glosario. Entonces, de ingredientes frescos y de temporada, por ejemplo, frescos que siempre hay. Podría ser babaco, chamburo. Esos son los mejores ejemplos de producto tradicional ecuatoriano, porque el chamburo, los chamburos son netamente, es uno de los productos más ecuatorianos posibles. El chamburo, a ver, el babaco viene del chamburo y del chihualcan. Estos son papayuelos y estos vienen de dos ancestros que se llaman toroche y jiracho. Estos son de la zona sur de Loja. Son originarios y este es uno de los productos más ecuatorianos posibles, pero endémicos de acá, porque eso no hay en ningún lado. No se comparte como la quinoa, no se comparte como las papas, no se comparte como, por ejemplo.

Entonces, de ley meter algo con chihualcán, con babaco, con chamburo. Los papayuelos son bien ecuatorianos. Y de ahí, también, trabajar con papas de colores, mashuas, con tubérculo, con ocas, con maíz de colores, como te digo, te puedo dar una guía de cómo... El maíz de color es fácil de trabajar, loco. Viene seco, compras de 100 granos un montón, le dejas hidratar dos días en frío, cambiando el agua, dos a tres, dos días. Y después lo cocinas en olla a fuego medio unas cuatro horas, hasta que... Olla sin presión. Hasta que, con un poco de vinagre y sal, para que mantenga el color. Yo tengo unos en el refri, te voy a mostrar que tengo congelados, y te quedan de todos los colores. Y yo hago un choclo salteado, o también puedes como procesarlos, hacer crocantes, qué sé yo. El maíz, súper importante el maíz, loco. Y de ahí también trabajar con cuy, con llama, si es que encuentras, con pato, y con gallina de campo. El cerdo ya también puede ser, pero como último, si quieres trabajar con proteínas. Pero ahí puedes hablar, por ejemplo, de... Hay un libro que se llama El Pan de América, te puedo mandar... También sí creo que tengo. Ese libro te habla de la cocina pre... de la cocina ecuatoriana pre-conquista. O sea, te hace la diferencia entre cocina ancestral, tradicional, colonia y moderna, entonces ahí por ejemplo donde los enfoques que muestra el profesor estrella es que nosotros éramos netamente vegetarianos en Ecuador y tiene una razón social también porque Ecuador era el que distribuía por ejemplo en Perú y Bolivia se comía llama aquí el charqui, aquí tenemos el charqui, pero muy poco, ¿y porque pasaba eso? Porque socialmente nosotros éramos los que mandamos las llamas los que mandar la lana Por ende no había muchos sacrificios de sacar comida ritual y no comíamos tanto tanta proteína animal. Entonces ahí lo que puedes recalcar es que nosotros aquí en adelante teníamos como una complementación entre hierbas de recolección tubérculos granos y granos gramíneas y leguminosas y mucha quinua, quinua como locos, entonces y amaranto. Entonces podrías como también hablar sobre el slow food también podrías enfocarte que no sea con muchas carnes, y podrías poner cuy como ritual, el cuy en el Ecuador se comía como un valor ritual en los cuatro, era muy importante era muy sagrado el cuy.

P8. ¿De qué manera piensa que este proyecto podría contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en la ciudad?

Como te digo si es que se hace de una manera en la que no sea algo aislado porque tú puedes hacer un recetario hermoso, pero si nadie sabe de él no va a tener impacto No es cierto

entonces locales con municipios de turismo con GAD, o con la misma academia de la Lore, podrían meter dentro de esta investigación del Uchu.

P9. ¿Tiene alguna sugerencia o aporte adicional que considere importante para este proyecto?

Full, pero, lo mejor que te podría dar yo creo que es tratar de conocer cocineros tradicionales de Otavalo, mamás tradicionales ó sea gente tradicional que sea empírica ellas te pueden dar mucha información y siempre ver desde el enfoque de la humildad, saber que esos manes saben mucho. Y la otra también es con cocineros profesionales que sean de Otavalo, eso sería muy bueno loco, así como que te ayudaría empezar a generar diálogo con gente para investigues más cosas y no solo cocineros también, cuando uno quiere hablar de patrimonio alimentario no se trata de estar sentado en la computadora leyendo y buscando información sino es ir al campo loco, yo gran parte del trabajo mío fue como eso, desde la universidad desde segundo año comencé a buscar grupos de productores, grupos de gente y me metí al campo entonces se lo que implica trabajar la tierra, se lo es levantarse a las cuatro de la mañana a ordeñar una vaca, eso es lo que te va a ayudar a tener una visión real de patrimonio alimentario...trabajar con la gente.

Entrevistado 2. Chef Cesar Lema

P1. ¿Cuál es su opinión sobre la gastronomía tradicional de Otavalo?

A ver, si fuese por puntaje, estamos en lo pésimo pues Ya Porque en el aspecto cuando se trabaja con extranjeros, personas que vienen de afuera, incluso los nacionales O sea, no tenemos una identidad como otavaleños Pese a que hay una increíble variedad de productos Pero cuando la gente nacional y la extranjera piden algo ecuatoriano, autóctono, no hay No hay un plato que nos identifique En sí lo que comúnmente se encuentra, pero tampoco está adaptado para ellos En sí no tenemos.

P2. ¿Qué aspectos destacaría de la cocina local en términos de diversidad y autenticidad?

En el aspecto de diversidad relacionada a los productos Claro, a la cocina local de aquí de Otavalo En el aspecto de diversidad, o sea, si es con el tema de productos tenemos mucha, mucha variedad Pero lo que no hacen es las variantes que deberían hacerse O sea, es como que alguien le dijo se hace así y la cocina se ha muerto No ha habido más variantes, alguien que modifique eso Nuestra cultura No ha habido una actualización de todo lo que tenemos Exacto, no se han podido desarrollar los productos más de lo que ya son Se han estancado en cada cosa Sí, es un tipo de prejuicio me parece porque, por ejemplo, alguien come, por decir desde lo más básico, una carne con champiñones Y te dicen que eso debe ser así y tiene que ser así O comes una crema, una colada de maíz en las comunidades o en la ciudad, te dicen que la colada tiene que ir con un cuy Entonces no ha habido alguien que haga las variantes Y entonces bien contestados los sabores, o sea, se puede hacer todo, eso es lo que estoy entrando allá No ha habido alguien que ignore esos platos todavía Ajá, si en eso estoy ya trabajando

P3. ¿Cómo cree que se podrían aplicar los principios del slow food en la cocina tradicional de Otavalo?

El Slow Food, ¿a qué se refiere? porque no alcanza Es una temática que ahorita está en tendencia me parece relacionada a la sostenibilidad, ¿no es cierto? Algo que le contraparte al Fast Food ¿Ya? Claro A ver si es al Fast Food, a ver déjeme ver, el concepto del Slow Food me dicen, ¿no es cierto? Sí Me sale alimentos buenos, limpios, justos para todos Claro, esos son los principios, limpio, bueno y justo Ya, pero en sí, ¿a qué segmento de mercado apuntan? O sea, aquí en la pregunta dice que, ¿cómo se podría aplicar en la cocina tradicional de Otavalo? A ver, me dicen que en general significa comer despacio y con atención, valorar los productos naturales Igual ya haciendo uso del sentido sobre el gusto y el trato El Slow Food aplicarle a un Fast Food ¿Cómo? Perdón Ah, es que a mi criterio creo que la sostenibilidad está relacionada con esto Y la trazabilidad y la viabilidad que ahorita están manejando todos los países más desarrollados Por el tema de la comida orgánica Entonces si nosotros nos basamos en un Slow Food Debería todos los establecimientos tener el conocimiento de cuál es el proceso Desde la siembra, todo el proceso, hasta el consumo Entonces en sí, las cocinas tradicionales no entienden eso Por ello es que yo estoy fomentando el contacto con los productos Ajá, como ahorita las altas cocinas están Tienen

sus pequeñas canastitas de huerto orgánico y así Pero detrás de ello hay un enorme potencial con los productos que están afuera Y que están al alcance Como Otavaleños, o sea, los productos están al alcance ¿Y cómo no se podría implementar esos productos en lo que hacemos cotidianamente? Ese es el problema de los cocineros que hay tanto producto pero no aplica ajá, sería de hacerle una investigación un poquito más profunda Y hacer las variantes con los productos que existen Porque ahorita en sí todos los productos que tenemos Dentro de ello los tubérculos que son los más antiguos Que viene produciéndose desde décadas y que se está perdiendo Son los tubérculos y las leguminosas Entonces si nosotros no usamos como gastrónomos No usamos esos productos, tan solo nos basamos en la papa frita Cuando tenemos una variedad de productos O sea, no se puede hacer mucho Pero de que es aplicable, es aplicable Yo estoy, por ejemplo, aportando en eso Hago muchas variantes de las comidas comunes aplicando los productos autóctonos A técnicas vanguardistas, supongo O de autor ¿Cuándo es para eventos si hago eso? Ajá, es de espuma, de esferificaciones, todas esas cosas Pero en la comida tradicional Incluso los extranjeros buscan una comida tradicional O puede ser vanguardista Pero con los productos de aquí No está explotado Claro Ahorita los referentes, no sé si sepa del grupo Z Los restaurantes Z en el país Y el que más está pegando, el Nuema Pues ellos están llevando nuestros productos Bueno, en sí, de todas las provincias Y están explotándole Entonces en Otavalo hay mucha variedad Que se puede llegar a ese tipo de segmento de mercado también.

P4. ¿Qué cree que podría hacerse para promover el turismo gastronómico en Otavalo?

Fomentar a los agricultores esa es la clave, porque no hay, por ejemplo, ahorita hay un huerto orgánico que se llama Colibrí ¿Dónde se hace eso? No sé si he escuchado, creo que está por Quinche o por Atuntaqui o algo así no me he ido todavía pero dentro de ellos es fomentar nosotros ser ese conexo, el vínculo que hagamos de entender a la gente porque creo que la comida el sector restaurantero, la industria alimentaria es muy desvalorizada pero detrás de ello usted sabe que el tema de mantenimiento es súper complicado porque en sí la comida no es lo que cuesta si no es el equipamiento, el espacio, el servicio es lo que más cuesta entonces, si nosotros entiendiéramos hacer ese vínculo y hacerles entender que el producto viene desde un proceso que conlleva muchas etapas de largo trabajo desde el agricultor entonces ahí nosotros tendríamos ese auge y el entendimiento de los comensales pero si

nosotros vendemos por vender un producto sin hacer entender que tiene un proceso muy largo nunca va a ser valorizado por eso es que yo promociono mucho a los proveedores incluso les hago los contactos a comensales y se les dice cuál producto viene de acá viene de Moraspungo, viene de Buenara viene de Quiroz, Gotacrecho entonces se les da el contacto para que se cree ese tipo de consumo y se vaya concientizando más que todo a la gente el poner en valor a los productores. De todos los productos que uno se consume exactamente concientizar más que todo a la gente porque toda la comida que usted encuentra en Gotabale es aditivos químicos pues he trabajado años por ahí entonces, esto mayoría en sí es no hay una comida de casa por más que digan de casa es puro químico género graso y de ley un magy que pone entonces no hay todavía eso la comida orgánica en sí.

P5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de crear un recetario digital que promueva la cocina tradicional de Otavalo con los principios de slow food?

Es buenísimo porque ahorita es hay una gran acogida en las plataformas digitales ya entonces sí es bueno ¿Cómo era la pregunta? Sobre el catálogo digital Sobre el catálogo digital Por supuesto eso es si en algún momento quise escribir un libro un documental, no sé o fundar la producción diaria yo pienso que ya no se puede estar en prohibirse, en transmitir lo que tenemos porque hace 10 años bueno, sí, tengo 15 años en esta área pero es cuando iniciaba de lavar platos y todo eso entonces no hay esa apertura ni ese compartir de conocimiento En nuestra sociedad Más bien es el egoísmo por eso es que el Otavalo está supervisado a lo que es una cocina actual Eso ha sido también un impedimento Porque los cocineros de la vieja escuela Empíricos No tienen el concepto de crear una nueva sociedad Fomentando el desarrollo Por medio del conocimiento Claro, no hay esas asociaciones aquí Para que no haya mucha competencia Porque si he visto aquí que se ponen De la misma comida algunas personas Y compiten entre ellos Exacto, no entienden el concepto De que el mundo es infinito Y que la competencia siempre va a existir No entienden eso Entonces he tenido la oportunidad De trabajar con grandes mentores Entonces el mundo es infinito No se puede Es la ley de la vida Compartir y crear una mejor sociedad Esa es la idea De muchos de los profesionales que estamos saliendo con un nuevo concepto de respetar la comida los productos lo ideal sería transmitir claro, transmitir de generación a todas las personas.

P6. ¿Qué preparaciones con enfoque slow food sugiere incluir en el recetario?

Yo soy amante hay unos libros de páginas Del Scopus como la investigación del maíz Ah, del maíz hay investigaciones en el cielo en el Scopus en las páginas científicas incluso hay libros En cualquier universidad describiendo al maíz de las variantes del maíz entonces el producto de esto ya sería el maíz claro, hay muchos procesos se puede hacer el maíz Y muchas variantes dentro de su etapa de maduración claro, como aquí es el maíz seco O sea, hay muchas etapas en las que se puede aprovechar y si nos vamos a los antecedentes O sea, todo ha sido a base del maíz, pues la verdad es que ya tienen accesibilidad a nuevos productos pero a ver, mi papá tiene 75 años hace unos 75 años, 80 años atrás o sea, todo era en relación al maíz, pues todo se complementaba al maíz entonces para mí hacer un Slow Food con, adaptándole el maíz como patrimonio de Otavalo, yo qué sé ¿Y alguna proteína en específico? El que más tenemos y se tiene en las comunidades desvalorizado en su totalidad Es el cuy pues ahorita estoy trabajando si puedo lograr conseguir desarrollarle un sabor característico porque la textura es lo que no les gusta a la gente exacto, está medio chicloso Ajá, en eso estoy trabajando ahorita para ver si logro sacar alguna Textura Sin afectar tanto el sabor Más que todo que es la textura No le gusta Que es duro y chicloso Entonces estoy trabajando en eso Para ver si es que promuevo El consumo del cuy entonces.

P7. Así mismo, ¿qué ingredientes frescos, y de temporada deberían incluirse como información complementaria en el recetario?

Hay un producto Que es similar A las hojas de La rúcula Que es característico nuestro ¿El berro? Es el berro Ajá, es el berro Hay una que crece también Pero el berro de agua es el más El que tiene más contenido de hierro Ajá Y no es Y es mejor que la rúcula Que el de la hoja de nequibre Es el mejor valor nutricional Ajá ¿Y qué otros productos? Uno de ellos es eso Dentro de Los tubérculos Que se está perdiendo es la jícama, el amacho Exacto El higo que se está también Perdiendo Cuando se echó Bueno, hay que Cocinar higos con sopas O la achogcha Se puede hacer Estoy haciendo Tiene buena aceptabilidad, es extraño, pero Cuando se les hace bien pues tiene consumo Tiene aceptabilidad más que todo.

P8. ¿De qué manera piensa que este proyecto podría contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en la ciudad?

Si lo viéramos Desde el enfoque de la tierra El productor El restaurante El cocinero O sea, si nosotros Qué serían Difundiéramos un poco más Hiciéramos cocinas en vivo De cómo Se puede Consumir estos productos Pienso que no se Fuéramos el factor fundamental Para que no se pierdan estos productos Y ayudar un poco Al desarrollo de nuestra sociedad Entonces sería Algunas ferias Gastronómicas Yo creo que más difundir, o sea Porque si las ferias orgánicas, gastronómicas Si hay Pero cuando nosotros, si usted me dice ¿Por qué no fomentamos ferias gastronómicas? De poder se puede Como hace Junto con las ferias orgánicas Pero El problema Es que hay Cuando hay las ferias orgánicas También hay las ferias de comida Entonces Si nosotros como Gastrónomos no fomentamos Las variantes De nuestros productos Que si se puede hacer una sopa con macho Si se puede hacer Un ceviche de jícama O sea, no vamos a Tener trascendencia porque las señoras Que salen con sus puestitos detrás de los De los puestos orgánicos Van a seguir con lo mismo Y también Van a seguir en la misma Desvalorización del Consumidor porque Cuando usted va a una feria orgánica Las huecas de las comidas Son un dólar Uno cincuenta imagínese que no sale Para nada No hay valorización del producto Claro para las Personas que preparan ese alimento Que son muy buenos Son muy buenos Pero imagínese el trabajo que implica Vender a uno Entonces a nosotros que pienso Como gastrónomos que nos corresponde Dar ese enfoque De valorización de productos Claro Ya, listo Porque desde su falta de conocimiento No van a poder, simplemente van a pensar Que no van a poder pagar más Pero nosotros vamos a ese punto de conexión Para hacer entender a la Nueva sociedad Claro, nosotros somos los que vamos a poner ese punto De valor a los productos Exactamente Y no solo el hecho de que tengamos un espacio De nosotros entendemos Producto, espacio Sino más bien Difundir esos productos para que también Una persona que venda en la calle Sea valorizada Ajá, eso es Porque el precio es muy bajo Para vender un plato Que en verdad vale Claro, por lo menos debería ser Entre dos cincuenta, tres por mínimo Pero la gente busca el dolarazo En lo que he luchado bastante Quitar Ese concepto del dolarazo Ya no existe.

P9. ¿Tiene alguna sugerencia o aporte adicional que considere importante para este proyecto?

A ver creo que hay una forma de difundir un poco más esto y pienso que es juntándonos con el ARMS Que ellos hacen el tema de capacitaciones ¿Con el ARMS? Ajá El conocimiento

es lo que nos va a sacar de esto tanto a nosotros Y si difundimos nosotros a las personas que expenden esos productos Sí va a haber un cambio No tal vez en esta década, Pero sí en el futuro por eso es que estoy entrando a los niños dando cursos, pero con el tema orgánico entonces ellos pues pienso que difundir a los niños es más factible que difundir a las personas adultas donde ya tienen un modo de vida, una cultura entonces es más complejo.

Entrevistado 3. Chef Luis Narváez

P1. ¿Cuál es su opinión sobre la gastronomía tradicional de Otavalo?

Creo que es una gastronomía importantísima. ¿Por qué? Porque tiene todavía esta trazabilidad y el uso de productos que de alguna manera son más sociales, como son la papa, la macha, la oca. Manejan el cube, manejan todos los granos. Es una zona agrícola preciosa donde tú encuentras los granos autóctonos y también los introducidos. Te hablo de diferentes tipos de maíz. Incluso imagínate que tienen este hongo que se vende en diferentes colores. O sea, negro, blanco, morocho, etc. Los granos como el fresco, los introducidos como la alverja, el haba. Entonces es una zona realmente interesante. En la parte huitlacoche se llama el hongo que te digo, ¿no? Por si acaso. Ya. Pero realmente es una zona importante por estas herramientas porque mantienen la chicha, porque mantienen la parte también colonial, una fritada de lujo. Mantienen esa esencia pura en cada uno de sus establecimientos. Hay hoteles que van ganando terreno. Eso te podría decir.

P2. ¿Qué aspectos destacaría de la cocina local en términos de diversidad y autenticidad?

Ya, en Otavalo. Lo que estoy diciendo. En la parte autentica ellos mantienen el tema de la pamba mesa. Mantienen la parte de esa trazabilidad de que los agricultores de alguna manera su fruto de su tierra para alimentar a sus comunidades y ahora a sus visitantes. Hay mucha acción en Otavalo de gente que ha entrado con restaurantes. También de alguna manera se atan o se unen a los productos. Puedo decir que la autenticidad es que han mantenido eso que te digo. O sea, herramientas puras como el uso ancestral de una paila de bronce para hacer una fritada o usar los tiestos para hacer el tostado o tortillas de tiesto. La transformación del maíz de cosechado a seco y diferentes herramientas que tienen ellos para hacer moliendas. Tienen molinos, hacen harinas, se han tecnificado. Y algo valiosísimo, te

digo, es que pues ahora fruto de toda esta gran producción de la chicha ahora se encuentra hasta gente que está produciendo chicha del yamor y vendiendo en centros o supermercados. Ya, listo.

P3. ¿Cómo cree que se podrían aplicar los principios del slow food en la cocina tradicional de Otavalo?

Ya, para entender esto, es importante también comprender lo que significa el Slow Food. Entonces, no sé si está claro esa pregunta, porque la pregunta tiene que partir de si estamos claros, ¿qué es Slow Food? Yo estuve en Torino, en Italia, en una primera feria donde se invitaron a todos los productores ecuatorianos, ya hablo exportadores, pequeños, grandes, productores que tenían cosas interesantes. Con decirte que en el avión iba hasta unos manes que hacían estas cabezas de tzantza, réplicas de la tzantza de la selva, del shuar, iban unos manes, ¿no? Pero la idea de este Slow Food era una demostración de entender lo que es una planta salida de tu grano, de tu cosecha, de tu territorio, de tu agrícola, puesta en la mesa. El tomate cosechado con tus manos, programado para entender que yo en mi cosecha voy a sacar los tomates en tal fecha y que tengo ya tomates listos y los estoy de alguna manera produciendo y haciendo conservas o almacenándolos. Y en esa función funciona el Slow Food. Entonces es el producto que sale de la mesa y lo que tarda la mesa o el campo para ser un producto que llegue a la mesa. No sé si me entiendes de esa parte. Esa es la parte preciosa. Sin problema se puede aplicar a donde vos tengas territorio o campo, puedas sembrar, o sea, sin problema. El Slow Food trata mucho también de la trazabilidad, ¿me entiendes? De cómo el agricultor, si yo tengo un agricultor pequeño que me está cosechando los choclitos y cosecha y me trae. Y ese choclito que ha demorado su tiempo en la chacra, yo le pongo a la venta y les hago ser partícipes a la gente de un producto que ha tenido todo un proceso, cocinándoles con quesito o haciendo mis jugueteos ahí de desgranado, frito, no sé, ¿me entiendes? Pero el Slow Food funciona de esa forma, de que llega de tu granja a la mesa. Esa es la visión del Slow Food. Y no solo en lo que es vegetales o campos, sino también en la parte animal también, ¿no? ¿Cómo crece un animalito? ¿Cómo se le cosecha? ¿Cómo se le transforma? ¿Cómo le pones a la mesa dándole las mejores expectativas y experiencias al cliente?

P4. ¿Qué cree que podría hacerse para promover el turismo gastronómico en Otavalo?

Ya, el turismo gastronómico en Otavalo se lo está haciendo. Fíjate que hay muchas comunidades o se han hecho centros de turismo comunitario que en sus casas están haciendo lo que vos estás diciendo. En sus casas están haciendo el Slow Food. Entonces tú puedes llegar a la casa del señor, te renda el cuartito, te hace vivir la experiencia de su casa, limpiecita, con el baño, con alfombra o sin alfombra, de cemento, con el puy afuera, y te hacen vivir esta experiencia de que tú llegas y tienes un turismo, pues, generado por las mismas personas, ¿no? Te cantan, te hacen el folclor, te hacen toda una experiencia. ¿Ese turismo es el que me estás preguntando? ¿El turismo comunitario? Sí, o sea, sí, el comunitario y también como que para atraer como que más turismo gastronómico de extranjeros. Ya, el turismo comunitario es el mejor producto para atraer un turismo gastronómico. Ahora sí me hablas de que tengamos que capacitar a la gente para hacer un turismo gastronómico, nombrar o hacer herramientas con los organismos locales para que la alcaldía diga, a ver, hagamos el galardón de la chicha, el de amor, ¿me entiendes? Hagamos la investigación, hagamos el libro, hagamos la experiencia de los granos, hagamos, son siete granos, o sea, y cómo se macean, entonces, hagamos productos, hagamos una venta al mundo. Entonces, creo que Otavalo tiene mucho, mucho que dar para el mundo, ¿me entiendes? En función de estas grandes, imagínate que fue uno de los graneros, cuando los incas colonizaron, pues, les nombraron a ciertas zonas como el granero de América, el granero de los incas, porque sabían que no tenían que hacer nada más que ir a cosechar. Entonces, las papas, los granos, ya te digo, el maíz, en esa zona, imagínate, es el choclo más delicioso que vos puedas comerte, el de Otavalo, Imbabura, Atuntaqui. Claro. Entonces, deberíamos ponderar esas cosas para hacer un turismo comunitario o un turismo gastronómico, deberíamos hablar también con el tema de las agencias de viajes para que hagan paradas obligatorias, deberíamos capacitar a los restaurantes o los que estén en condiciones de recibir visitantes, porque en estos turismos comunitarios, es que tú has podido investigar, métete a que veas, ya están ya en redes, ya tienen sus apps, sabes, es una máquina. Pero, lo que te digo, pues, llegas y encuentras la casita, la casita humilde, bien barrida, encuentras una habitación capaz con sus cobijitas y sus cosas, un baño nítido, limpio, pero no es que tienes la toalla, ni siquiera, ahí te dieron la toalla, bueno, ellos son capos en telares y todo, ¿no? Entonces, tienen condiciones hermosas, por ahí sería, entonces, hablar de un turismo gastronómico, todo el escenario, pero hay que capacitar, hay que dar los recursos y hay que, pues, invertir, invertir para que se pueda ver lo que tienes hacia afuera.

P5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de crear un recetario digital que promueva la cocina tradicional de Otavalo con los principios de slow food?

Hermoso, o sea, hermoso, pero hay que hacer algo mucho más inteligente, el recetario digital, ¿en qué quedaría? ¿Dónde se iría? ¿Qué haríamos con ese recetario? Entonces, si vas a hacer algo digital, hermoso, como es ahora el mundo, que se mueve tan rápido, entonces, ¿por qué no basarnos en las cosas que más funcionan? O sea, ahora ya no funcionan los, o sea, ¿qué te digo? Tiene que ser directo, o sea, vos haces una app, vos haces un QR, vos haces algo que pueda llegar rápido, ¿no es cierto? Pero, ¿cómo llega un QR? Hay que ver la base de tener el QR en bajadas, la base de tener el QR en POP, puesto en lugares estratégicos, o simplemente crear una app que diga, Otavalo vive la experiencia, y que ahí vos abres el app, que ahora todo el mundo sabe bajarse las apps, y con esa app están registrados todos los restaurantes, todos los que quieran, de alguna manera, bajo ciertas previsiones de que están capacitados, de que pueden hablar inglés, o de que encuentran un lugar limpio, de que hay buena manipulación, o sea, que de alguna manera certifiquen, yo estuve en un proyecto hermoso, que se llamaba la ruta ancestral del cacao en todo el oriente ecuatoriano, hicieron algo precioso, no te imaginas, precioso quiero decir que el cacao, con ONGs alemanas, italianas, nosotros, investigadores de la UDLA, fuimos a dar un soporte para capacitar a la gente a que el cacao le hagan de sal, de dulce, en un trago, en todo lo que quieras, era obligatorio, si querías estar dentro del app, el cacao formaba parte de tu menú, entonces hablemos de Otavalo, si el Otavalo, o el Ibarra, o el Cayambe, o queremos darle la fuerza de que son los dueños de los maíces, porque podemos decir eso, o sea, nadie tiene la chicha del yamor, entonces ya sabéis que hay 7 tipos de maíces en Otavalo, ¿no? Claro, sí. Y dentro de esas cosas, dentro de la tesis, promover, promover el tema, hacer un patrimonio, entonces por decirte, son 7 granos, el chulpi, el maíz negro, maíz amarillo, maíz blanco, canguil, morocho, y maíz fermentado, ya eso ya está ahí, un libro. Claro. Entiendes, estoy buscando ahorita a la señora, preparando chichas del yamor a la vida de los dioses. Está la mamá, ni sé cuántos, voy a buscar el nombre. Pero bueno, ya me entiendes del mensaje, ¿no? Deberían apropiarse... ¡Ahí está! ¡Mamá, Josefa! ¿Cachas? Sí. Entonces tienes que... esta propuesta de estas mamás fue hermosa. De verdad, nacieron los egoísmos del ser humano y los destruyeron. Entre que el uno era el dueño, yo también soy dueño, entonces cuando todo se fue al piso, una cosa preciosa que era decir esto, verás. El yamor, Otavalo, tiene como

producto insignia, buscar incluso si es que pueden hacer una denominación de origen de los maíces que están ahí, si es que es posible y si lo hay, hay antropólogos, ¿no? Después de eso, colocarle en la palestra de que todos los locales, la ruta, verás, voy a inventarme el mismo nombre, ¿no? Que no debería ir. Hay que buscar el camino ancestral del maíz. La app. Abres la app y te salen todos los restaurantes que tienen que tener sí o sí maíz. Hasta el Fusión, no sé si conoces el Fusión, el restaurante Fusión que está ahí en Otavalo, abajo de la Plaza de los Ponchos, que es de un amigo. Hazte ese man si quieres estar en la app y recomendado para, porque en esa app van a recomendar todas las embajadas, todos los organismos comerciales. Abra la app del yamor o abra la app de Otavalo y va a encontrar ahí productos certificados.

P6. ¿Qué preparaciones con enfoque slow food sugiere incluir en el recetario?

El recetario es, digo, baja, porque vos, en un recetario no se habla de recetas, se habla de productos. ¿Sí me entiendes? Pues, ¿qué quiero decir? Nosotros, el rol más grande que puede tener una comercialización es que yo te hable del ceviche peruano. O sea, el ceviche peruano ya murió, ya todo el mundo sabe que lleva camote, choclo, acero, a los que les gusta, otros picantes. Pero no es esa la visión del Ecuador. Cuando el Ecuador nace haciendo que la gastronomía nuestra ya cambie y tenga un giro diferente como lo estamos logrando ahorita, fue pensando en los productos. Somos el país con la perpendicularidad de los rayos solares y los microclimas que permiten que tengas dos productos todo el año. Y la irradiación del sol permite que también tenga una, ¿qué te digo?, o sea, un sabor, un color, un dulzor inigualable, inigualable. Ese es el futuro. No es el recetario de que, a ver, hagamos el loco, que pongámosle la fritada, no, no, no. Vos tienes que hablar de la papa. La papa, yo tengo la papa morashungo, la llanashungo, y con eso voy a hacer un puré de llanashungo con cuy mechado, estoy inventándome cualquier cosa, ¿no? Y hojas de paico, ¿ya me entiendes? Sí. Eso es, a mí me gustará, a vos no, pero al que hay que atacar es al producto. O sea, no puedes irte por recetas porque a nadie le importa un loco si todo el mundo hace loco. Claro. O sea, vos encontras locros hasta en la costa. Ya, entonces lo que debería estar implementado en el recetario sería también destacar sobre y hablar sobre cada ingrediente. Correcto. Y destacar, destacar los productos. Los productos. Y la calidad de los mismos. Si a mí me dices, yo me meto con el maíz, mijo, y me hago loco con el maíz, ¿ya? Ya. Si a mí me dices,

me meto con la papa y me vuelvo loco con la papa, la mashua, eso sería obligatorio, porque eso hace también que la sustentabilidad de la gente y de los productos y de las cosechas exista, porque si no hay esa parte de que yo voy a hacer mashua y te voy a hacer una torta de mashua o te voy a hacer un pie de mashua con queso fresco y voy a hablar cualquier cosa, y sal prieta, o sea, ¿me entiendes? Pero ya me estás cachando. Sí. Ya, ahí es del golazo. O sea, aquí son los productos y el dominio de los productos. Ya. Ese es el gol. Ese es el gol. Ahí les pones a pensar a toditos los genios que tenemos ahí en las cocinas y todo. Pero vos tienes que hablar del producto. Pero, ¿qué te digo? O sea, si en esta certificación del camino del maíz, el camino de los granos, que sería fabuloso otro nombre, camino ancestral de los granos, búscale en Kichwa, ¿cómo será? Camino, runa, ruca, no sé cuánto es, pero ya le pones ahí, runa ancestral de los granos, ya está. Claro.

P7. Así mismo, ¿qué ingredientes frescos, y de temporada deberían incluirse como información complementaria en el recetario?

Ya, si hablas de cosas esenciales, se tienen que poner, ponte los anti alérgenos, o sea, si son alérgenos o no, ¿no es cierto? Otra es, tendríamos que tener, déjame ver, ¿no? Ya, ok. Entonces sería, colocar la parte nutricional, los elementos nutricionales, colocar en estos elementos nutricionales la parte que, si tiene, pues, proteína, grasas, aminoácidos, elementos esenciales, ¿no es cierto? Deberíamos colocar aquí si tiene alérgenos, deberíamos colocar el tiempo de cosecha, el tiempo de temporadas, o sea, temporada que se consigue alta, baja, todo el tiempo. Deberíamos colocar también forma de mantenimiento, conservación, si lo puedes secar, si congelas, o sea, elementos, así como tipos importantes para dar valores agregados.

P8. ¿De qué manera piensa que este proyecto podría contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en la ciudad?

O sea, seguro vas a dar una imagen ya desde afuera hacia adentro, de que hay un trabajo, o de que hay locales que están certificados, de que vos tienes personas capacitadas y que están nombradas en un recorrido. Entonces, yo quiero comer algo seguro, y como el gringo cuando viene a un país americano, ve McDonald's y dice, me voy a McDonald's. Entonces, de esta forma lo que vos vas a dar seguridad, incluso se puede poner un sello hermoso afuera, unos

choclos granos, que sepan que el municipio como organismos han certificado que este local es recomendado para propios desplazamientos.

P9. ¿Tiene alguna sugerencia o aporte adicional que considere importante para este proyecto?

Aquí se usan todas las herramientas. O sea, si quieres algo adicional, ya una vez que el proyecto esté en ruta, o lo logren hacer, porque te estoy dando un proyecto hermoso, hermoso, para que, en realidad, ojalá no quede solo el hotel. Entonces, adicional es que aquí se tiene que buscar la intervención de organismos internacionales, ONGs. Hay ya ONGs trabajando en Otavalo, pero buscar estas, proponiendo, a ellos se les presenta proyectos y ellos sueltan plata, ellos tienen plata, hay millones de dólares en ONGs. Millones de dólares al año que tienen listas para invertir en países en desarrollo. Lo que sería es, pues, como te digo, que tú puedas, pues, de alguna manera demostrar el proyecto, estos proyectos, una vez que están, se ejecutan ya formalmente, o sea, son como decirte, notarizados o cosas así, ¿ya? Para que el proyecto formalmente pase a formar parte de una mesa de exposición donde se vende el proyecto y les mandan, sueltan la plata y acompañan todo el proceso. ¿Cuál sería el proceso? Sería que ellos tal vez se quieren traer técnicos, nutricionistas, chefs, en el oriente llevaron hasta chefs, ¿verdad? Ya. Italianos, Germanos, estuvieron trabajando con nosotros. Y súper bien, o sea, bien, ¿ya? Y anda a ver los centros comunitarios que tienen allá. Es una belleza. Claro. Entonces, eso, mijo. Entonces, yo pensaría que hay que buscar un aporte adicional, porque todo es recursos. Claro. Todo es bonito, pero cuando asoman que hay que poner billetes, se acabó, todos salen corriendo. Entonces, lo más importante es que vos tengas ese soporte y que exista un proyecto con la parte pública, porque para entrar con la parte pública tienes que, de ley, entrar con la alcaldía, con el consejo provincial, porque ya los que son más pilas son los del consejo provincial. Son más inteligentes y hacen las cosas más rápido. Los otros son, al alcalde vos ya ves que le gusta estarse paseando en caballo, y me voy a dar así. Entonces, consejo provincial. Hay gente que está desarrollando proyectos todo el tiempo, y que incluso puede tener ideas parecidas a las que te estoy nombrando.

Entrevistado 4. Alexis Criollo

P1. ¿Cuál es su opinión sobre la gastronomía tradicional de Otavalo?

Bueno, respecto a la pregunta, mi opinión sobre la gastronomía tradicional de Otavalo, realmente considerando que la gastronomía es un punto muy importante, que va de la mano con la actividad turística, considero que Otavalo ha sido uno de los pueblos más desarrollados que han sabido conservar este legado cultural, considerando también que Otavalo es uno de los pueblos que ha mantenido, cuidado, conservado y preservado su cultura. Entonces, sí, considero que tienen una gran variedad de ofertas gastronómicas, ancestrales y tradicionales. Entonces, para mí es algo más turístico desde el punto de vista que realmente la parte cultural, por lo menos la parte cultural gastronómica, es un punto muy importante en la actividad turística. Entonces, eso. ¿Qué más te podría decir? Por supuesto, ha habido mucha gente que ha estado muy involucrada en la parte gastronómica dentro del desarrollo de poder conservar, cuidar este legado cultural que tiene que ver con la gastronomía en Otavalo. Entonces, eso ha permitido que se mantenga y se conserve hasta ahora. Además, tengan en cuenta que como pueblo indígena también es muy necesario que puedan tener esta parte, esta oferta, esta oferta cultural, para promover la gastronomía del país, pero solamente en la parte cultural. Porque tengan en cuenta que, por lo menos en la parte turística, eso es lo que llama la atención de un turista internacional. Sí, la parte cultural. Si visitas Colombia, si visitas Ecuador, si visitas Perú, Bolivia, son países que literalmente venden la parte cultural. México también. Entonces, si le preguntas a un turista internacional qué va a hacer aquí, es visitar la parte cultural. La mayoría de la gente viene por eso. Bueno, aquí en Ecuador, por lo menos, vienen por Galápagos, pero dentro de eso, la parte comercial siempre ha sido poder vivir esta parte gastronómica. Nosotros aquí, en el negocio que tenemos, siempre nos enfocamos mucho en esa parte, poder dar a conocer a la gente esa parte literalmente cultural.

P2. ¿Qué aspectos destacaría de la cocina local en términos de diversidad y autenticidad?

Bueno, en cuanto a la diversidad que existe dentro de la gastronomía, solo aquí en Imbabura, la verdad es que es muy variada. Realmente Ecuador es considerado como uno de los países que más variedad de platos tiene. Incluso hay una receta hecha por el chef Edgar León. No sé si lo puedas comprobar, lo puedes encontrar en internet. Ahí está el detalle de cuántos

platos tiene Ecuador, cuántas sopas, hasta postres, qué tiene Ecuador. Entonces sí. Realmente, como pueblos indígenas, mantenemos una variedad, incluso dentro de los pueblos y nacionalidades kichwas. Dentro del pueblo kichwa-caranqui, otavalos, Saraguros, Salasakas, hay una infinidad de platos. Dentro de lo que es investigación, la verdad es que hay mucho que se ha descubierto. Bueno, hay mucha investigación también de gente súper importante, como en este caso Edgar León. Entonces, te invito a que le eches un vistazo a ese libro. Lorenita Arellano también te lo puede facilitar. Creo que ella sí tiene ese libro, o el link, lo puedes buscar. Entonces, realmente, la variedad dentro de la cocina, solamente hablando de Imbabura, puedes destacar muchas técnicas de cocina, mucha gastronomía tradicional, gastronomía ancestral, gastronomía patrimonial, que tienes acá. Entonces, la verdad es que nos gustaría poder enfocarnos, o poder aprender, digamos, de algunas de las actividades, como la cocina. Podría ser un trabajo súper interesante, porque hay una gran variedad. Nosotros aquí en Pondo wasi, en Lodge, nos enfocamos en poder aprender algunas técnicas de cocina ancestral, y también alguna variedad de gastronomía tradicional, obviamente con productos locales, con productos orgánicos. Pero créanme que hay mucha variedad. Desde mi punto de vista es algo muy importante que tenemos, es una fortaleza que tenemos aquí en Imbabura. Pero eso no se aprovecha bien. Entonces, lo que sí necesitamos es poder investigar mucho sobre los productos gastronómicos de Acamas, más que nada, no solamente que pueda ser, digamos, una sopa, sino ¿qué hay detrás de esa sopa? No sé si me entiendes. Bueno, obviamente, es un proceso de cultivo, es un proceso de un producto orgánico, de un producto inorgánico, el tema de los beneficios dentro de las personas, porque tenemos que tomar en cuenta que, por lo menos, tratamos, a medida que vamos conociendo una gastronomía tradicional, una gastronomía ancestral, va de la mano con poder saber qué es lo que tú llevas en tu estómago. Entonces, dentro de eso, hay una gran variedad que hay que trabajar. Y, sin embargo, esas partes no se pueden identificar, todavía no están ahí. Entonces, realmente es algo muy interesante.

P3. ¿Cómo cree que se podrían aplicar los principios del slow food en la cocina tradicional de Otavalo?

Por supuesto, realmente, la pregunta número tres es algo en lo que realmente no se está trabajando mucho aquí en Imbabura o en Ecuador. Pero en otros países estamos conociendo

mucho eso. Entonces, esto literalmente tiene que ver con lo que te decía antes, la conciencia de poder tener un plato. Entonces, dentro del plato, dentro de esa gastronomía, dentro de esos productos, siempre es como ver qué estás comiendo, si es saludable, si tiene que ver con una historia, si el producto es un producto local. Hay otro concepto, que es un producto como de kilómetro cero. Entonces, literalmente se refiere a productos que tienen que ver con la localidad, que no han viajado mucho, esos productos, poder estar en un plato que podamos servir a un cliente. Entonces, realmente es una parte muy interesante de slow food. Hay algunos restaurantes que lo están gestionando según ese concepto. Nosotros, como Pondo wasi, lo estamos gestionando de esa manera, pero no según ese concepto, sino literalmente como comida lenta, a pesar de lo que practicamos. Pero no le hemos dado fuerza a eso, y es algo que realmente necesitamos, porque se trata de poder comercializar este tema de un plato, literalmente, con más conciencia, no solamente de comer, solamente de llenarnos la barriga, sino de saber cuál es el producto, cuál es el proceso de cultivo, porque no solamente tiene que ver con el proceso de poder comprar productos en un supermercado, y después de eso, simplemente dárselo al cliente para que se llene la barriga, sino de trabajar en base a un concepto. Y el concepto de slow food es algo que es súper interesante. O sea, literalmente, amigo, la gastronomía de los pueblos indígenas, podría decir que no solamente de Otavalo, porque Otavalo es considerado uno de los pueblos más organizados, pero realmente, literalmente lo que se requiere es trabajar mucho en políticas, políticas internas, políticas locales, para que puedan tener más normas de cómo trabajar la gastronomía, porque literalmente, si estamos dentro de un pueblo que ya está posicionado a nivel mundial, lo que se tendría que trabajar mucho es poder introducir un tema para que puedan tomar más que nada el tema de las experiencias gastronómicas que tienen que ver aquí en Imbabura, en Otavalo, en este caso. Ten en cuenta que hay muchos restaurantes en Otavalo que yo conozco, como, te podría decir, uno de los más grandes, que es el restaurante Pakari Tambo, es de un buen amigo mío, pero ellos no están trabajando en base a conceptos, ellos están trabajando en base a un concepto ajeno, el tema de las brochetas, el tema de las milanesas, todo eso, entonces incluso dentro del menú de estas personas, de este restaurante, lo manejan así, ¿no? Entonces realmente lo que falta dentro de esto es poder involucrarse primero en la parte que nos corresponde a nosotros. Otavalo literalmente es un lugar donde ellos están promoviendo la parte cultural. Entonces, ¿qué pasa cuando un restaurante se está promocionando como un nombre tradicional, un nombre kichwa, pero tú entras a ese lugar

que es muy lujoso, muy bonito, pero no te están ofreciendo gastronomía tradicional, ni gastronomía local, sino que te están ofreciendo, bueno, gastronomía italiana, gastronomía americana, ¿sí? Es algo que no está mal, no está mal, pero lo que tendríamos que hacer primero es poder tener políticas más fuertes para poder empoderar a los actores, en este caso a los dueños de los productos, de la oferta gastronómica que son más con los dueños de los restaurantes, para que ellos potencien lo que estamos haciendo. Porque nosotros no conseguimos nada hablando de poder hacer un producto, pero si las políticas literalmente internas como locales, por parte de municipios, gobiernos provinciales, no están acorde a lo que corresponde a una localidad, entonces eso, yo realmente considero que literalmente tendríamos que tener una política súper fuerte en donde literalmente lo principal que tiene que mostrar un lugar podría ser que literalmente esté dentro de la primera página de la carta, siga dentro de la primera dentro de la primera oferta de la gastronomía de un restaurante tiene que ser la parte del lugar.

P4. ¿Qué cree que podría hacerse para promover el turismo gastronómico en Otavalo?

A ver amigo, si bien es cierto pues creo que más dentro de esto para poder promover el turismo, el turismo gastronómico, el turismo local, tiene que ver muchísimo con políticas como más internas, locales, en este caso pues puede ser, si bien es de la provincia de Imbabura, como gobierno provincial, que se pueda manejar de mejor manera el tema de la difusión y también, porque realmente como tengamos en cuenta de que Otavalo es un destino turístico, cultural, ya posicionado y de años, de años, pero realmente lo que sí se tiene que mantener como, no sé, podemos hablar con un ejemplo como Perú mismo, Perú, México, son destinos que literalmente la gente va allá es a vivir experiencias culturales, al menos lo que es Perú, Bolivia, van a eso, pero literalmente ellos se enfocan muy fuerte en poder brindar las experiencias literalmente culturales. Por qué se va a Perú es por la parte cultural, por la gastronomía cultural, por tener experiencias vivenciales, por eso va, entonces si es que nosotros queremos posicionarle más a un destino por la parte gastronómica, literalmente nosotros tenemos que trabajar en políticas internas que tengan que ver muchísimo con la parte de que podamos nosotros organizarnos más en el tema de qué es lo que Otavalo está ofreciendo. Ejemplo, yo te puedo decir un nombre de un restaurante que yo vi hace algún tiempo, no más, que bueno, no los conozco a los dueños, pero es un nombre en inglés. ¿Aquí

en Otavalo? ¿Dentro de Otavalo, sí, claro que obviamente ellos van a ofrecer una, si me escuchas amigo? Sí, creo que a veces se corta el audio. Sí, sí, no tengo buena cobertura, pero bueno, sí se va a escuchar el tema de la grabación. Entonces, de eso te digo amigo, bueno, realmente la parte, la parte de lo que se debe trabajar totalmente es en eso, en poder tener como bien cimentado las bases dentro de la oferta que se está ofreciendo en lo que es este destino, al menos como es lo que es Otavalo, si es un destino que es, rindamos un poco de esto, nos desorientamos del enfoque que tiene que tener Otavalo, pues lamentablemente va a haber mucha crítica negativa. ¿Por qué? Porque si es que nosotros estamos vendiendo la parte cultural y no ofrecemos la parte cultural, la parte vivencial, eso se va a ir, o sea, va a decaer muchísimo lo que es la parte cultural, sí, al menos en la gastronomía, si hablamos de la parte cultural, literalmente estamos hablando de gastronomía, sí, la parte cultural está fuertemente ligada al tema de experiencias gastronómicas, técnicas de cocciones ancestrales, que eso se lo puede mostrar y se puede, como internamente de parte del GAD, de parte del gobierno provincial, se puede dar fuerte para que no se deslinden los emprendimientos que están surgiendo, ¿no? Como ejemplo, no sé si te di un ejemplo, creo que yo te di de un restaurante de un amigo mío, que es uno de los mejores restaurantes por la infraestructura lujosa que tiene, ¿no? Claro, tiene un concepto, tiene el nombre, se llama Pakari Tambo, entonces este restaurante es, no sé, tú debes conocer, si eres de Otavalo, ¿no es cierto? Sí, sí, sí he pasado por ahí, he entrado también. Claro, mira, el dueño es, claro, el dueño es muy amigo mío, sí, el dueño es muy amigo mío, el Marcelo se llama, entonces el concepto que tiene este restaurante, o sea, no sé si tú has visto la carta, el menú y todo eso, entonces ellos no manejan un concepto dentro de lo que tiene que ver cómo, como un destino como para Otavalo, ¿no? Ellos no manejan como un concepto fuerte dentro de, ni con el nombre, ni con la oferta que ellos deberían mantener, ¿no? Entonces imagínate eso, lo que primero nosotros tendríamos que hacer dentro de esto es poder nosotros ofrecer primero lo que es de Otavalo, primero ofrecer lo que es de Ecuador, pero no, hasta ahora no he visto yo que puedan mantener literalmente eso, lo que te pasa en ellos es la carta, y tú ves la carta, y desde ahí y empieza ya la situación de que es platos introducidos, ¿no? Brochetas, milanesa, pastas, es lo que ofrecen, ¿no es cierto? Entonces sí estamos como que un poquito deslindados de la parte cultural en Otavalo, ¿no? Y pese a lo que los emprendimientos son literalmente de personas indígenas, pero, o sea, ¿qué está pasando ahí? Entonces literalmente eso tiene que ver muchísimo con la parte de, en poder, o sea, nosotros no nos sentimos como literalmente

identificados con nuestra parte cultural, no conocemos la fuerza que puede tener esa parte cultural que nosotros tenemos aquí en el Ecuador, todavía no conocemos, no vemos ese valor que nosotros tenemos, y por eso no lo aprovechamos bien.

P5. ¿Qué opinión tiene sobre la idea de crear un recetario digital que promueva la cocina tradicional de Otavalo con los principios de slow food?

O sea, un recetario digital, me comentas, ¿no es cierto? Sí. Ya, o sea, realmente, o sea, todo lo que tiene que ver con la parte de lo que es que se pueda compartir, que se pueda digitalizar, que se pueda hacer como que más comercial en redes sociales, y es que algo no podemos nosotros, o que sea visible en la red, o sea, literalmente eso de esa parte no existe, entonces de que se pueda poner, digamos, como que informativos, códigos QR, de que se pueda manejar como más, más, se pueda compartir y ser más, como de eso, con más alcance para más personas, pues es mejor, amigo. Entonces, muchas personas, muchísimas personas tienen conocimientos sobre esto del Slow Food, ¿sí? De la cocina responsable, de la comida, obviamente, que tenga más que ver con la parte local y todo eso, lo que significa. Si es que nosotros vamos y tenemos una propuesta para darle fuerte, ya amigo, gracias, para darle fuerte a este tema de la digitalización, pues, y si nosotros tenemos esa propuesta de manejar como la gastronomía tradicional, la gastronomía ancestral, el manejo de productos orgánicos, el manejo de productos cero kilómetros, todo eso, entonces, es algo que, si se lo maneja bien, realmente esto va a tener un efecto, sí, y al menos si nosotros manejamos una imagen que pueda, como sea, una identidad, conocer a nivel general, amigo, por seguro que eso va a llamar muchísimo la atención. Tenga en cuenta de que Otavalo sí ha decaído muchísimo, ¿no? Porque ya no tiene Otavalo una oferta cultural fuerte, ¿sí? O sea, ya muchas agencias de viajes no quieren visitar Otavalo, ¿por qué? Porque no tiene mucho que ofrecer Otavalo, o sea, no tienen esa parte de ese legado cultural, a menos de simplemente la Plaza de Ponchos y que muchas personitas están vendiendo ahí en la Plaza de Ponchos, que es simplemente un turismo de compra que estamos ofreciendo, ¿no? Como Zuleta, como la otra parte de Imbabura, ¿no es cierto? Ahí se ofrece experiencias vivenciales y que yo no he visto en Otavalo que estén ofreciendo este tipo de experiencias vivenciales, amigo, eso ya ha quedado porque lo único que están haciendo es vender a un turismo masivo de que únicamente llegue turismo de compras y nada más, no están vendiendo experiencias, amigo,

entonces, si es que nosotros podemos darle fuerte en eso y poder posicionar eso de alguna manera lo que la propuesta que tú estás manejando, pues créeme que es lo mejor que podrían hacer allá, créeme que eso incluso como proyecto se podría vender al gobierno provincial, a la prefectura, al municipio, sí, se podría esos proyectos como venderles y sacar un buen presupuesto para poder sensibilizar a las personas, para poder dar capacitaciones a las personas, para que tengan más en cuenta la parte cultural, para que nazcan más ideas de poder ofrecer actividades de experiencias vivenciales a los turistas y que no únicamente sea como que el atractivo de Otavalo es Peguche y Plaza de Ponchos y en Plaza de Ponchos ¿qué hacen? pero esa es mi pregunta, o sea, no hacen mucho allá, es un turismo de compras nada más, entonces, si es que tienes una propuesta literalmente como en la gastronomía, amigo, eso va a pegar, más bien métele ánimos y métele más bien como un concepto más fuerte en eso y tenga en cuenta de que mira, así es como nació también Marca Perú, sí, tenga en cuenta de que Marca Perú es una marca que está ya alrededor de unos aproximadamente unos 18 años está en el mercado, sí, y la propuesta de ellos como Marca Perú, Marca País de Perú, es justamente lo que tú estás haciendo, sí, así que léete también un poquito de la Marca Perú, de cómo lo manejan ellos y podrías también tener más ideas.

P6. ¿Qué preparaciones con enfoque slow food sugiere incluir en el recetario?

Preparaciones, a ver, o sea, o sea literalmente es como un recetario, no es cierto, como para preparar, o tiene que ver también con las técnicas de cocciones ancestrales, preparaciones con ingredientes endémicos más que todo, y obviamente las técnicas, o sea, hay una lista bien extensa, amigo, que se podría manejar dentro de eso, simplemente con productos de temporada, con productos autóctonos de la zona, por darte unos ejemplos de algo que literalmente se puede aprovechar muchísimo, sí, como digamos, como digamos, a ver, manejar conceptos primero, manejar conceptos de que nosotros, a ver, te voy a contar una historia, bueno, Lorenita también sabe sobre esta historia, no, en España, ¿cómo hacen el tema de la de la preparación y la difusión de un producto gastronómico local? sí, en España tienen las papas volcánicas, no sé si has escuchado sobre eso, seguramente si escuchaste eso, tal vez, las papas volcánicas, entonces ese es un producto que literalmente te meten un concepto, que te dicen, aquí estas papas que tú te estás comiendo, son cosechadas en el... eso le dicen las papas volcánicas, un plato de papas no te cuesta la cercanía de 20 euros allá en

España, simplemente por llamarse las papas volcánicas y en ese concepto, entonces mira, nosotros como tenemos aquí el tema de la gastronomía aquí en el Ecuador, nosotros estamos rodeados de volcanes, sembramos nuestros productos en las faldas de los volcanes y nosotros no podemos manejar un concepto, no, entonces eso literalmente podría aplicarse también acá como un concepto de slow food, ¿por qué? porque nosotros manejamos productos locales y eso lo tenemos en todo lado, nosotros tenemos ferias de las personas indígenas que bajan a comercializar sus productos, entonces, no sé si es que ahí también puedo responderte a tu pregunta amigo.

P7. Así mismo, ¿qué ingredientes frescos, y de temporada deberían incluirse como información complementaria en el recetario?

A ver, realmente consideramos que dentro de la gastronomía, como autóctona, local, tradicional, se manejan diferentes productos, y dentro de los productos, al menos en la parte andina siempre van a ser productos de temporada, entonces, bueno, realmente, al menos para lo que es la parte andina, el tema del maíz es un producto indispensable, o sea, ese producto debe ir, debe ir, y de ese producto del maíz pueden salir muchísimos, muchísimos productos finales ya, productos terminados, sí, entonces, digamos, del maíz tú tienes el tostado, del maíz tú tienes el choclo, del maíz tú tienes el mote, del maíz puedes hacer la chicha de jora, del maíz puedes hacer el, puedes hacer la chicha del yamor allá en Otavalo, sí, de los productos más principales tiene que ser de ley el maíz. Posterior a ese, un producto que literalmente tiene mucha fuerza tiene que ser el ají, sí, ten en cuenta de que el ají aquí, al menos en el Ecuador, no es aprovechado como se debería aprovecharlo, ¿no?, como patrimonio gastronómico, sí, ten en cuenta de que hay mucha investigación sobre, sobre el tema del ají, ¿no?, incluso Lorenita tiene mucha información sobre eso, el ají realmente es considerado de que es bajo investigación, hecho carbono 14 y todo, aquí en él, en el Ecuador, el ají es más antiguo que los orígenes que datan en México, sí, ten en cuenta de cómo venden este producto en México, sí, si tú visitas México, pues obviamente sabes de lleno que es como la capital del ají, entonces en ese sentido nosotros aquí en el Ecuador no tenemos esa cultura, ¿no?, de poder comercializar este producto, entonces en ese sentido mira qué, que dentro de investigación el ají nos pertenece a nosotros e incluso hay investigación muy fuerte sobre el tema de los manteños, sí, este, esta cultura ancestral que existió aquí en el Ecuador

y justamente en Manta, entonces todo eso mira, dicen que los manteños, sí, hace miles de años atrás ellos llevaron el ají, porque ellos, los manteños, fueron los primeros navegantes que existieron en América Latina y a nivel de todo América, entonces los manteños empezaron a comercializar a todo, en todo el largo de la, de las costas, ¿no?, entonces ellos llegan a México y los manteños de Ecuador dejan el ají, entonces eso hay en base a investigación, amigos, entonces uno de los productos que nosotros tendríamos que dar mucha fuerza es esto, sí, justamente del ají, trabajarles en base a conceptos, pero, experiencias gastronómicas en base a conceptos, en base a investigación, en base a todas estas cosas que nosotros estamos diciendo, darles a las personas esa experiencia de que puedan vivirla, digamos, con el ají, aprovecharle el concepto que nosotros tenemos aquí del ají, sí, son cosas así, amigo, después de eso la pepa de sambo también, sí, se lo utiliza muchísimo aquí en el Ecuador, más en la parte andina, no, o sea, hablamos, estamos hablando más del tema de productos que se deberían mantener más en el tema de Otavalo, sí, las papas, también se podría aprovechar como productos de temporada, las habas, sí, como productos de temporada y sacar productos nuevos, digamos, cosas como salsas de haba puede ser, mira que nosotros hacemos las salsas del maní, sí, ya no utilizar el maní para poder hacer diferentes aderezos, sino pepa de sambo, sí, se puede utilizar y darle mucha fuerza y darle más concepto a este tema.

P8. ¿De qué manera piensa que este proyecto podría contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en la ciudad?

Cómo te dije, bueno, realmente no se escucha mucho sobre el tema de algún proyecto que tenga que ver o que se puede ejecutar, sí, que llegue literalmente a poder contribuir a un cambio radical dentro de las políticas tanto internas como de gobierno, gobiernos seccionales, gobiernos locales, entonces, si es que tú tienes una buena propuesta, sí, se podría incluso llegar a poder hacer la presentación de ese proyecto, sí, hay los contactos y se podría incluso sacar mucho, mucho presupuesto para que se pueda ejecutar el proyecto, obviamente tiene que ser un proyecto muy bien ejecutado para que puedan probarlo, no, entonces, yo considero que es un proyecto muy, muy importante y más que eso también es muy necesario, sí, porque ya te dije la realidad de Otavalo, ya viéndole desde diferentes puntos de vista también, entonces, sí es muy necesario, es muy necesario de que se pueda aportar con esto

que tú estás haciendo, sí, para que, para que cambie literalmente la realidad de la actividad turística que nosotros estamos manejando ahora aquí en Imbabura, sí, hay muchos emprendimientos que les gustaría muchísimo tomar esta modalidad, darle mucha fuerza, venderles el concepto de que puedan manejar productos locales, de que puedan enfocarse en poder tener y manejar productos de temporada, de poderles vender el proyecto de los términos de Slow Food, de la gastronomía responsable, productos cero kilómetros, que tiene que ver literalmente con productos locales, sí, que no, que no son muy, como, que no han recorrido mucha distancia para poder tener un producto final, no, sí, entonces, todo eso realmente es algo muy novedoso y llamativo para poder dar nosotros un producto ya con más concepto cultural a los turistas, sí, entonces, ten en cuenta de que si es que nosotros podemos llegar a poder hacer una planificación con tu proyecto, sí, realmente el impacto positivo que tendría es extraordinario para poder generar más interés de visita en la parte norte del Ecuador, sobre todo en Otavalo, en Imbabura a mismo, se dispararía mucho si es que se maneja este concepto.

P9. ¿Tiene alguna sugerencia o aporte adicional que considere importante para este proyecto?

Puedo decir que de que le metas ñeque a esto, sí, de que es algo muy importante, de que es algo muy necesario y de que si tú realmente necesitas como algo para que realmente sea un proyecto ejecutable y sea un proyecto más que todo viable, pues tienes todas las herramientas, tienes, tienes el apoyo de Lorenita también, que es una persona que ya ha trabajado muchísimos años en él, en el, en el ámbito del turismo, de la gastronomía también, tiene mucha investigación, Lorenita, entonces, te podría, te podría ayudar con, con muchos contactos también, no, y si es que tú tienes y puedes ejecutar este proyecto, incluso yo también podría ayudarte mucho con el tema del gobierno provincial, que tengo mucha, mucha amistad ahí, para que puedas como que hacer la propuesta, no, de que se pueda, de que se pueda dar a conocer tu proyecto, de que lo puedan escuchar, de que lo puedan leer y que tú puedas como ejecutar ese proyecto, que eso es parte, que eso es la parte principal de un proyecto, no, si a mí me gustaría realmente de que tu proyecto pueda sonar, sí, de que pueda levantar, de que pueda ser comercial también y sobre todo de que pueda ayudar a la realidad del turismo local, eso, sobre todo de que pueda también atraer más gente, sí, tenga

en cuenta de que esos conceptos de primera mano, muchos emprendimientos y muchas empresas pueden, pueden manejarlo, pero si es que tú ya les vendes el concepto y que pueda manejarse en base a una identidad, sí, como con un proyecto ya, muchas personas se te van a sumar, hermano, sí, así que métele ganas y eso.

6.1.23 Categorización de las entrevistas

Pregunta 1: ¿Cuál es su opinión sobre la gastronomía tradicional de Otavalo?

Categoría	Código	Resumen
Identidad Gastronómica	Falta de identidad culinaria	No hay un plato representativo claro de Otavalo, y falta una vinculación específica con su gastronomía.
	Conservación cultural	Otavalo ha logrado preservar su legado cultural en la gastronomía, siendo importante en la actividad turística.
Platos tradicionales	Yamor como plato tradicional	El yamor es el plato más destacado y vinculado a las festividades locales
	Festividades indígenas	Platos como la colada de haba con cuy se preparan en las festividades indígenas.
Diversidad y comparaciones	Similitud con otras regiones	La gastronomía de Otavalo es similar a otras zonas de la sierra, como Cotacachi
	Variedad de productos agrícolas	La región posee una rica variedad de productos autóctonos y agrícolas como el maíz y los granos.
Innovación y oportunidades	Necesidad de diversificación	Existe una oportunidad para diversificar los platos y desarrollar nuevas técnicas culinarias.
	Gastronomía como atractivo cultural	La gastronomía juega un rol clave en atraer turistas por su componente cultural.

Valoración de la gastronomía	Opinión mixta	Algunos entrevistados valoran negativamente la gastronomía, mientras otros destacan su riqueza cultural.
Patrimonio y Tradición	Conservación de técnicas tradicionales	Se conservan técnicas de cocción tradicionales y platos coloniales como la fritada.

Pregunta 2: ¿Qué aspectos destacaría de la cocina local en términos de diversidad y autenticidad?

Categoría	Código	Resumen
Autenticidad	Uso de técnicas tradicionales	El uso del fuego y herramientas ancestrales como la paila de bronce y tiestos son clave en la autenticidad.
	Conservación de métodos tradicionales	Se preservan técnicas tradicionales para preparar platos como la fritada y tostado.
Diversidad	Variedad de productos agrícolas	Gran diversidad de tubérculos y maíces, como ocas y mellocos, debido a los microclimas de la región.
	Diversidad de técnicas	Existe una amplia variedad de técnicas de cocina tradicionales, ancestrales y patrimoniales.
Autenticidad y Diversidad	Relación con el territorio	La diversidad está relacionada con los microclimas y la geografía de la región, favoreciendo productos únicos.
	Productos endémicos y cultura local	Los productos autóctonos forman parte de la cultura y la identidad local.
Fortaleza y Oportunidades	Gastronomía como fortaleza	La gastronomía tradicional es una fortaleza, pero no está completamente aprovechada.

	Investigación en productos locales	Se requiere más investigación y desarrollo en productos gastronómicos locales.
Amenazas	Peligro de pérdida cultural	La pérdida del enfoque agrícola en Otavalo pone en riesgo la autenticidad de la cocina local.

Pregunta 3: ¿Cómo cree que se podrían aplicar los principios del slow food en la cocina tradicional de Otavalo?

Categoría	Código	Resumen
Principios del slow food	Presentación cultural	El slow food busca preservar las tradiciones alimentarias y mantener la cultura a través del alimento.
	Kilómetro cero	Uso de productos locales que no requieren transporte extenso para llegar a la mesa.
Sostenibilidad y Comunidad	Trabajo con productos locales	Es clave apoyar a los productores locales y promover prácticas agrícolas sostenibles como la agroecología.
	Trazabilidad	Seguir el proceso desde la siembra hasta la mesa, asegurando una cadena sostenible y justa.
Comida Limpia, Buena y Justa	Limpio, bueno y justo	Promover productos limpios (agroecológicos), sabrosos y con precios para los productores.
Aplicación en la Cocina Local	Técnicas locales y vanguardistas	Adaptar técnicas modernas y vanguardistas con productos autóctonos para innovar en la cocina tradicional.

Políticas y Educación Gastronómica	Falta de apoyo gubernamental	Se necesitan políticas locales más fuertes para fortalecer la gastronomía y la identidad local.
Oportunidades y Limitaciones	Productos locales subutilizados	Hay muchos productos autóctonos que no están siendo explotados adecuadamente en la gastronomía local.
	Potencial turístico	La gastronomía local tiene potencial para atraer turismo si se enfoca en experiencias auténticas.

Pregunta 4: ¿Qué cree que podría hacerse para promover el turismo gastronómico en Otavalo?

Categoría	Código	Resumen
Sostenibilidad y comunidad	Conexión con productos	Trabajar con productores locales y promover su trabajo mediante ferias y eventos que los conecten con los consumidores.
Experiencia gastronómica	Turismo comunitario	Ofrecer experiencias gastronómicas vivenciales en comunidades, destacando platos tradicionales y técnicas ancestrales.
Políticas locales	Necesidad de políticas fuertes	Se requiere fortalecer las políticas locales para apoyar la gastronomía cultural y tradicional en Otavalo.
Innovación en la gastronomía	Equilibrio entre vanguardia y tradición	Buscar un punto medio entre técnicas culinarias modernas y tradicionales para atraer a más turistas.

Promoción y marketing	Marketing gastronómico	Potenciar la oferta local mediante estrategias de marketing colaborando con agencias de viajes y promocionando productos locales.
------------------------------	------------------------	---

Pregunta 5: ¿Qué opinión tiene sobre la idea de crear un recetario digital que promueva la cocina tradicional de Otavalo con los principios de slow food?

Categoría	Código	Resumen
Colaboraciones y experticia	Colaboración para diferentes enfoques	Es importante incluir expertos y productores locales para darle más autenticidad y valor al recetario.
Difusión y accesibilidad	Uso de herramientas digitales	Se propone usar apps, códigos QR y plataformas digitales para hacer el recetario accesible al público.
Promoción de la cultura local	Identidad local	El recetario debe resaltar productos tradicionales como los maíces y la chica del yamor para fortalecer la identidad cultural.
Impacto y potencial del recetario	Apoyo turístico y educativo	El recetario digital puede tener un gran impacto en la promoción del turismo y la educación cultural sobre la gastronomía de Otavalo.
Innovación en la gastronomía	Modernización del formato	Es crucial que el recetario sea dinámico y adaptado a las tecnologías modernas para atraer a más personas.

Pregunta 6: ¿Qué preparaciones con enfoque slow food sugiere incluir en el recetario?

Categoría	Código	Resumen
------------------	---------------	----------------

Productos locales	Enfoque en el maíz y tubérculos	Incluir variedades de maíz y tubérculos como mashua y promover el consumo del cuy con mejoras en su textura.
Enfoque en técnicas ancestrales	Técnicas de cocción autóctonas	Mezclar técnicas ancestrales con productos locales para preservar la tradición culinaria.
Sostenibilidad y temporada	Uso de productos locales de temporada	Utilizar productos autóctonos de la región en sus respectivas temporadas.
Concepto del producto	Enfoque en la calidad del producto	Destacar la calidad y el origen de los ingredientes, más allá de las recetas, para resaltar su importancia.
	Concepto cultural	Desarrollar conceptos alrededor de los productos, como los productos sembrados en las faldas de los volcanes.

Pregunta 7: Así mismo, ¿qué ingredientes frescos, y de temporada deberían incluirse como información complementaria en el recetario?

Categoría	Código	Resumen
Frutas y tubérculos locales	Babaco, chamburo, papas de colores	Incluir frutas como babaco y chamburo, junto a tubérculos como papas de colores, ocas, y machas.
Proteínas locales	Cuy, llama, gallina de campo	Utilizar proteínas autóctonas como el cuy, llama y gallina de campo.

Condimentos y otros productos	Ají ecuatoriano, pepa de sambo	Incluir el ají ecuatoriano y aprovechar la pepa de sambo para preparar salsas y aderezos.
Sostenibilidad y temporada	Maíz en todas sus variantes	El maíz en sus distintas formas (choclo, tostado, mote, chicha de jora) debe ser un ingrediente clave.
Información complementaria	Datos nutricionales y conservación	Añadir información sobre el valor nutricional, temporadas de cosechas y métodos de conservación.

Pregunta 8: ¿De qué manera piensa que este proyecto podría contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en la ciudad?

Categoría	Código	Resumen
Colaboración y apoyo institucional	Coordinación con GAD y municipios	Es fundamental la colaboración con instituciones locales para apoyar la difusión y ejecución del proyecto.
Valoración de productos locales	Valorización y difusión de productos	El proyecto debe enfocarse en valorizar los productos locales mediante cocinas en vivo y ferias gastronómicas.
Certificación y seguridad	Sellos de calidad para locales	Implementar un sistema de certificación para garantizar la calidad y seguridad de los locales gastronómicos.
Impacto en la imagen turística	Refuerzo de la oferta turística	El proyecto contribuirá a mejorar la imagen turística de Otavalo, generando mayor interés y visitas.

Promoción del turismo responsable	Slow food y productos locales	Introducir el concepto de slow food y productos locales como una oferta diferenciada y responsable.
--	-------------------------------	---

Pregunta 9: ¿Tiene alguna sugerencia o aporte adicional que considere importante para este proyecto?

Categoría	Código	Resumen
Colaboración y conexión local	Trabajo con cocineros empíricos	Involucrar a cocineros tradicionales y la comunidad local en la recolección de información.
Educación y difusión	Difusión a nuevas generaciones	Fomentar la educación sobre temas orgánicos y gastronómicos, enfocándose en niños y jóvenes.
Financiamiento y recursos	Apoyo de ONGs	Buscar financiamiento a través de ONGs y organismos internacionales con recursos para proyectos.
Apoyo institucional	Conexión con el gobierno local	Utilizar contactos con gobiernos provinciales para lograr apoyo y ejecución del proyecto.
Motivación y persistencia	Perseverancia en el proyecto	Mantener la motivación y preservar para que el proyecto sea exitoso y tenga impacto positivo.

6.1.24 Resumen general de las entrevistas

Otavaló carece de un plato representativo claro, aunque el yamor destaca en festividades y su gastronomía comparte similitudes con otras zonas andinas, utilizando productos autóctonos y técnicas tradicionales. El uso de fuego y herramientas ancestrales es crucial para la autenticidad de su cocina, pero la disminución de la actividad agrícola amenaza su autenticidad, lo que requiere más investigación y desarrollo.

El slow food, con su enfoque en productos locales, sostenibles y justos, podría revitalizar la gastronomía de Otavalo, y las políticas locales deben fortalecerse para apoyar esta iniciativa. Además, colaborar con productores locales y ofrecer experiencias gastronómicas vivenciales ayudaría a atraer turistas y resaltar la riqueza cultural de la región.

Un recetario digital con productos tradicionales como los maíces y la chicha del yamor podría fortalecer la identidad cultural de Otavalo, utilizando tecnologías modernas para llegar a un público más amplio. Se sugiere incluir variedades locales de maíz, tubérculos y mejorar la textura del cuy, mezclando técnicas ancestrales con productos locales para preservar y resaltar la tradición culinaria.

Frutas como babaco y chamburo, y tubérculos como papas de colores y ocas, junto con proteínas autóctonas como el cuy y la llama, deben figurar en el recetario, incluyendo información sobre el valor nutricional y métodos de conservación. La colaboración con instituciones locales y la implementación de un sistema de certificación mejoraría la imagen turística de Otavalo.

Involucrar a cocineros tradicionales, fomentar la educación sobre gastronomía y buscar financiamiento a través de ONG son claves para asegurar el éxito del proyecto, contribuyendo al fortalecimiento del turismo y la preservación de los recursos locales.

Otavalo no tiene un plato representativo claro, aunque el yamor destaca en las festividades locales. Su gastronomía, vinculada a su legado cultural, es similar a la de otras zonas de la sierra como Cotacachi, y cuenta con una rica variedad de productos autóctonos. Platos como la colada morada y la fritada se preparan en eventos importantes, manteniendo técnicas tradicionales. Si bien algunos ven su gastronomía de forma negativa, otros valoran su riqueza cultural. Existe una oportunidad para diversificar los platos y explorar nuevas técnicas, lo que podría fortalecer su atractivo turístico.

El uso del fuego y herramientas tradicionales como la paila de bronce y los tiestos es esencial para la autenticidad de la cocina local. Se preservan técnicas ancestrales para preparar platos como la fritada y el tostado. La región, con sus diversos microclimas, permite una gran variedad de tubérculos y maíces autóctonos, lo que enriquece la gastronomía. Aunque la cocina tradicional es una fortaleza cultural, no se está aprovechando completamente, y existe

la necesidad de más investigación y desarrollo en productos locales. La disminución de la actividad agrícola en Otavalo amenaza la autenticidad de su cocina.

El slow food busca preservar las tradiciones alimentarias y mantener la cultura mediante el uso de productos locales, apoyando a los productores y promoviendo la agroecología. Se enfoca en una cadena sostenible, desde la siembra hasta la mesa, con productos limpios, sabrosos y justos para los agricultores. Es importante adaptar técnicas modernas con ingredientes autóctonos para innovar la cocina tradicional. Se requieren políticas más fuertes para fortalecer la identidad gastronómica local, y hay un potencial turístico significativo si se aprovechan los productos autóctonos y se crean experiencias auténticas.

La propuesta sugiere colaborar con productores locales y promover su trabajo a través de ferias y eventos que los conecten con los consumidores. También busca ofrecer experiencias gastronómicas vivenciales en comunidades, destacando platos y técnicas tradicionales. Es necesario fortalecer las políticas locales para apoyar la gastronomía cultural de Otavalo, combinando técnicas culinarias modernas y tradicionales para atraer turistas. Además, se propone potenciar la oferta local mediante estrategias de marketing, colaborando con agencias de viajes y promocionando productos autóctonos.

El recetario debe contar con la participación de expertos y productores locales para garantizar autenticidad y valor. Se propone utilizar apps, códigos QR y plataformas digitales para hacerlo accesible al público. El recetario destacará productos tradicionales como los maíces y la chicha del yamor, fortaleciendo la identidad cultural de Otavalo. Un recetario digital podría tener un impacto significativo en la promoción del turismo y la educación gastronómica, y su dinamismo y adaptación a tecnologías modernas son clave para atraer a más personas.

La propuesta sugiere incluir variedades locales de maíz y tubérculos como la mashua, y mejorar la textura del cuy para fomentar su consumo. Se busca mezclar técnicas ancestrales con productos locales, respetando su estacionalidad y destacando la calidad y origen de los ingredientes. Además, se recomienda desarrollar conceptos alrededor de los productos, como aquellos cultivados en las faldas de los volcanes, para preservar la tradición culinaria y resaltar su valor.

La propuesta sugiere incorporar frutas como babaco y chamburo, y tubérculos como papas de colores, ocas y machas. Se plantea el uso de proteínas autóctonas, incluyendo cuy, llama y gallina de campo, además de incluir ají ecuatoriano y aprovechar la pepa de sambo para salsas y aderezos. El maíz, en sus diversas formas (choclo, tostado, mote, chicha de jora), debe ser un ingrediente central. También se recomienda proporcionar información sobre el valor nutricional, las temporadas de cosecha y los métodos de conservación de estos productos.

La colaboración con instituciones locales es crucial para la difusión y ejecución del proyecto, que busca valorar los productos locales a través de cocinas en vivo y ferias gastronómicas. Se propone implementar un sistema de certificación para garantizar la calidad y seguridad de los locales gastronómicos. Además, el proyecto tiene como objetivo mejorar la imagen turística de Otavalo, generando mayor interés y visitas. Se introducirá el concepto de slow food y productos locales como una oferta diferenciada y responsable.

El proyecto propone involucrar a cocineros tradicionales y a la comunidad local en la recolección de información, además de fomentar la educación sobre temas orgánicos y gastronómicos, especialmente entre niños y jóvenes. Se busca financiamiento a través de ONG y organismos internacionales que apoyen proyectos, así como establecer contactos con gobiernos provinciales para obtener respaldo en la ejecución. Es fundamental mantener la motivación y la preservación de los recursos para asegurar el éxito y el impacto positivo del proyecto.

6.1.25 Listado de productos frescos y de temporada

Producto	Género	Descripción	Imagen
Mashua	Tubérculo	Es de origen nativo que generalmente se lo localiza en las zonas altas.	
Ají		Es una planta comestible, semi perenne de tamaño mediano, el	

		fruto es de varios colores según la variedad, crece de 40cm a 50cm de alto, se cosecha de 3 a 4 meses desde su floración, necesita un suelo húmedo, y fértil con mucho calor y luz solar, el picor del ají depende mucho del clima, más cálido mejor es el picor, en el frío disminuye, se cosechan verdes para así evitar las plagas.	
Oca	Tubérculo	Tiene un ciclo de producción, desde la siembra hasta la cosecha, de nueve meses.	
Maíz	Gramínea	Se encuentra tanto en la Sierra como en la Costa, requiere para su producción de una buena cantidad de humedad y de calor.	
Jícama	Tubérculo	Es un tubérculo de origen nativo, comestible y medicinal; es una raíz muy gruesa, cuyo interior es de color blanco y cremoso.	
Melloco	Tubérculo	Es un alimento que por su variedad y amplio cultivo está disponible todo el año.	

Amaranto	Cereal	Se cultiva en clima frío. Se cosecha; sobre todo en noviembre	
Capulí	Fruta	El árbol de capulí carga frutos en febrero, marzo, abril y mayo, cuando el clima presenta condiciones otoñales.	
Quinua	Cereal	Tiene cualidades energéticas. Es también una fuente estupenda de hidratos de carbono y proteínas.	
Taxo	Fruta	Es muy rica en vitamina C. ayuda en el mantenimiento de los cartílagos y en la absorción del hierro, importante para prevenir la anemia.	
Tomate de árbol	Fruta	Es una fuente de vitamina A que ayuda al funcionamiento de la vista.	
Camote	Tubérculo	Es una raíz comestible originaria de América Central y Sudamérica, ampliamente cultivada en climas tropicales y subtropicales de todo el mundo. Destaca por su sabor dulce y su textura suave, y puede variar en	

color, desde blanco, amarillo y naranja hasta tonos morados.



Pepino

Fruta

Es una fruta originaria de los Andes sudamericanos, cultivada ampliamente en Ecuador y otros países andinos. A diferencia del pepino común (*Cucumis sativus*), el pepino dulce pertenece a la familia de las solanáceas, al igual que el tomate, la berenjena y la papa. Su sabor, que se asemeja a una mezcla entre melón y pera, y su textura jugosa lo convierten en una fruta popular en diversas preparaciones.



Aguacate

Es un fruto originario de América Central y México, ampliamente valorado tanto en la cocina como en la medicina tradicional. Con su característico sabor suave y textura cremosa, es conocido también como "palta" en varios países de América del Sur.



Uvilla

Fruta

Es un arbusto de origen nativo, sus hijas son acorazonadas, su fruto es redondo de color amarillo intenso, con pequeñas semillas y con un sabor agridulce.



Nota. Adaptado de Instituto de Patrimonio Cultural (2013). Patrimonio alimentario fascículos del 1 al 9. <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>

6.1 Discusión

El movimiento Slow Food en Otavalo representa una oportunidad para preservar las tradiciones alimentarias y la identidad cultural de la región, incentivando el uso de productos locales y fomentando prácticas agroecológicas que fortalezcan la cadena sostenible "de la siembra a la mesa". Este enfoque, según Delgado (2018), resalta la labor de quienes producen, procesan y promueven alimentos del "Arca del gusto" y busca ofrecer productos que son limpios, sabrosos y justos para los agricultores. La opinión de Daniel Samaniego sobre la relevancia del Slow Food se alinea con esta visión, afirmando que este movimiento ayuda a preservar la cultura viviente a través del alimento. Además, el 78.3% de los encuestados manifestó su interés en que Otavalo cuente con restaurantes que integren el concepto de Slow Food en sus menús, reflejando un apoyo significativo hacia una gastronomía que valore tanto las técnicas tradicionales como la innovación con ingredientes autóctonos. Esto subraya el potencial del Slow Food no solo como un enfoque gastronómico, sino también como un motor de atractivo turístico, al crear experiencias culinarias auténticas y culturalmente enriquecedoras.

En la gastronomía de Otavalo, no existe un plato claramente representativo, aunque el yamor sobresale en las festividades locales como un elemento tradicional clave, tal como menciona el chef Daniel Samaniego: "El yamor es lo más tradicional, lo más como de ese lugar, y que se hacen festividades incluso en base a eso." Su gastronomía, estrechamente vinculada a su legado cultural, comparte similitudes con otras zonas de la sierra, como Cotacachi, y se caracteriza por una rica variedad de productos autóctonos. Platos como la colada morada y la fritada son preparados en eventos importantes, manteniendo vivas técnicas ancestrales. A pesar de que algunos consideran la gastronomía de Otavalo de forma negativa, otros valoran su riqueza cultural. Esto ofrece una oportunidad significativa para diversificar los platos y explorar nuevas técnicas culinarias, lo que podría fortalecer su atractivo turístico. La creciente relevancia de la gastronomía en el contexto turístico, como señala Flavián et al. (2011), ha llevado al desarrollo del turismo gastronómico, donde la cocina local se convierte en un pilar central del turismo. Este potencial se refleja en los resultados de la encuesta, donde el 68.6 % de los participantes está totalmente de acuerdo en que la gastronomía local de Otavalo podría ser un importante atractivo turístico para la ciudad.

La propuesta de incorporar frutas autóctonas como el babaco y el chamburo, junto con tubérculos como las papas de colores, ocas y machas, resalta la importancia de utilizar productos locales en la gastronomía de Otavalo. Además, el uso de proteínas autóctonas como el cuy, la llama y la gallina de campo, así como la inclusión del ají ecuatoriano y la pepa de sambo en salsas y aderezos, refuerza la identidad culinaria de la región. El maíz, en sus diversas formas (choclo, tostado, mote, chicha de jora), debe ocupar un lugar central en la cocina tradicional, como lo menciona Alexis Criollo: "El maíz debe estar presente... se puede usar en choclo, tostado, mote, chicha de jora, chicha del yamor." Además, es fundamental proporcionar información sobre el valor nutricional, las temporadas de cosecha y los métodos de conservación de estos productos para destacar su autenticidad y frescura. Según la encuesta, un 44% de los encuestados considera crucial el uso de ingredientes frescos y endémicos en la gastronomía de Otavalo. Portillo (2023) refuerza esta idea al señalar que los productos alimenticios de temporada, cultivados localmente, son esenciales para mantener la autenticidad gastronómica, lo que resalta la importancia de trabajar con frutas y verduras frescas de la zona en lugar de aquellas producidas fuera de temporada en invernaderos.

La creación de un recetario que involucre a expertos y productores locales resulta esencial para asegurar su autenticidad y valor, destacando productos tradicionales como los maíces y la chicha del yamor, y reforzando la identidad cultural de Otavalo. La propuesta de utilizar tecnologías modernas, como apps, códigos QR y plataformas digitales, permitirá que este recetario sea accesible a un público más amplio y promueva tanto el turismo como la educación gastronómica. Según Revenga (2014), un recetario puede variar desde una simple lista de ingredientes hasta una guía completa con información detallada, lo que subraya la importancia de incluir datos relevantes para los usuarios. Además, un 95.1% de los encuestados mostró interés en un recetario basado en el concepto de slow food, que incluya productos orgánicos y frescos adquiridos directamente de pequeños agricultores locales. El Chef Luis Narváez también resalta la necesidad de un enfoque dinámico que use herramientas digitales para atraer a más personas de forma rápida y efectiva. Esto evidencia el potencial del recetario digital no solo como una herramienta gastronómica, sino también como un motor de desarrollo cultural y turístico para Otavalo.

El movimiento Slow Food ofrece a Otavalo una estrategia para preservar sus tradiciones alimentarias, fortaleciendo la cultura local mediante el uso de productos autóctonos y sostenibles. La implementación de prácticas agroecológicas y el apoyo a productores locales ayudan a construir una cadena alimentaria sostenible, que respeta los valores de producción limpia y justa. Esta propuesta, además, sugiere la importancia de adaptar técnicas culinarias modernas a ingredientes autóctonos, innovando en la cocina tradicional. La creciente relación entre turismo y gastronomía, como señalan Flavián et al. (2011), convierte a la gastronomía en un pilar para atraer a visitantes, quienes planean sus viajes en función de experiencias culinarias únicas. La creación de un recetario digital de Slow Food, que el 81.4% de los encuestados consideran que influiría en su decisión de visitar Otavalo, fortalecería este enfoque al permitir que los turistas exploren los sabores de la región a través de platos auténticos y sustentables. Como menciona Alexis Criollo, una estrategia como esta podría "generar un cambio radical en la actividad turística" de Otavalo e Imbabura, incrementando el interés de visita mediante la promoción de su rica identidad gastronómica.

6.2 Propuesta

La propuesta del presente trabajo de investigación se refleja la consecución del objetivo específico número tres: Diseñar un recetario digital bajo los principios de slow food, para fomentar el turismo gastronómico en la ciudad de Otavalo – Ecuador.

La creación de un recetario digital bajo los principios de Slow Food es una oportunidad única para preservar y promover la rica herencia culinaria de Otavalo, Ecuador, a través de una plataforma accesible y moderna. Este recetario no solo busca rescatar platos tradicionales elaborados con productos locales y de temporada, sino también destacar el trabajo de los agricultores, cocineros y productores de la región, quienes con prácticas sostenibles mantienen vivas las tradiciones ancestrales. Siguiendo el enfoque de "bueno, limpio y justo," el recetario pondrá en valor ingredientes como el maíz, la chicha del yamor y algunos tubérculos andinos, invitando a los visitantes a conocer la autenticidad de la gastronomía otavaleña y a disfrutar de una experiencia cultural profunda y sostenible.

A continuación, se presentan las capturas de pantalla del recetario realizado en la herramienta canva:



Yamor Festivo

DESCRIPCIÓN

Este plato representa una de las tradiciones más queridas de Otavalo, donde el maíz es el protagonista en sus diversas formas. En la celebración del Yamor, el maíz simboliza abundancia y conexión con la tierra. Esta receta sigue los principios de Slow Food, utilizando maíces nativos y frescos, cocinados lentamente para resaltar sus sabores y nutrientes.

PROCEDIMIENTO

INGREDIENTES

- 1 taza de maíz negro (previamente remojado)
- 1 taza de maíz amarillo (previamente remojado)
- 1 taza de maíz blanco (previamente remojado)
- 1 taza de choclo fresco desgranado
- 1 taza de mote cocido
- ½ taza de tostado (maíz frito o seco)
- 4 hojas de achira (opcionales para presentación)
- 1 rama de cedrón
- Sal marina al gusto
- Cebolla blanca y cilantro para decorar

1. Cocción de los Maíces:
 - Cocinar por separado el maíz negro, amarillo y blanco en abundante agua con una pizca de sal marina hasta que estén suaves, aproximadamente 1-2 horas a fuego lento. Esto asegura que el sabor de cada maíz se conserve.
 - En una sartén aparte, tostar el choclo fresco desgranado hasta que esté dorado, resaltando su dulzura natural.
2. Montaje del Plato:
 - Sobre una hoja de achira limpia, servir una porción de cada tipo de maíz cocido (negro, amarillo y blanco), junto con el mote y el tostado.
 - Rociar la mezcla de maíces con una pequeña cantidad de la chicha de maíz, que servirá como salsa.
 - Decorar con rodajas finas de cebolla blanca y hojas de cilantro fresco para darle color y frescura.
3. Presentación:
 - El Yamor Festivo se puede presentar en una bandeja de barro para resaltar su autenticidad y conexión con la tierra.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** Todos los ingredientes son frescos y de temporada, seleccionados para resaltar el sabor natural de cada tipo de maíz.
- **Limpio:** La receta utiliza ingredientes de productores locales que cultivan el maíz de forma sostenible, preservando la biodiversidad agrícola de la región.
- **Justo:** Se colabora con pequeños productores de maíz y otros ingredientes, garantizando precios justos y valorando el esfuerzo de las comunidades rurales que mantienen vivas estas tradiciones.

Este plato celebra el maíz en todas sus formas y conecta al comensal con la cultura otavaleña, manteniendo los sabores, valores y la herencia gastronómica de la región.



Cuy Andino con salsa de pepa de sambo

DESCRIPCIÓN

Este plato emblemático de los Andes ecuatorianos destaca por el uso del cuy, un alimento ancestral de gran valor cultural y nutricional en Otavalo. Preparado lentamente y servido con una salsa cremosa de pepas de sambo, este cuy sigue los principios de Slow Food, resaltando los ingredientes autóctonos y prácticas tradicionales sostenibles que respetan tanto la tierra como sus productos.

INGREDIENTES

Para el cuy:

- 1 cuy limpio (aproximadamente 1 kg)
- 2 cucharadas de sal de roca
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharada de limón
- Hojas de hierba luisa (para aromatizar)
- Aceite vegetal o manteca de cerdo (opcional)

Para la salsa de pepa de sambo:

- 1 taza de pepas de sambo (calabaza andina) tostadas y molidas
- ½ taza de leche fresca o caldo de verduras
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cebolla blanca pequeña, picada finamente
- 1 cucharadita de culantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Para acompañar:

- Papas andinas de colores (ocas, mashuas o papas tradicionales)
- Ensalada fresca de vegetales de temporada

PROCEDIMIENTO

1. Preparación del Cuy:

- Lavar el cuy con abundante agua y frotarlo con sal y limón para eliminar cualquier sabor fuerte. Dejar marinar durante unos 15 minutos.
- Enjuagar y secar el cuy, y luego frotarlo con el ajo y el achiote, asegurándose de que esté cubierto de manera uniforme. Este paso le dará al cuy un color dorado y un sabor profundo.
- Colocar hojas de hierba luisa dentro del cuy para aromatizar durante la cocción.
- En una parrilla o sartén grande, asar el cuy lentamente, girándolo con frecuencia, durante aproximadamente 45-60 minutos hasta que la carne esté tierna y la piel crujiente. Si se prefiere, se puede cocinar en el horno a 180°C, con un poco de aceite o manteca de cerdo para dorarlo bien.

2. Preparación de la Salsa de Pepa de Sambo:

- En una sartén mediana, calentar un poco de aceite y sofreír el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes y fragantes.
- Añadir las pepas de sambo molidas, mezclando bien, y cocinar por 3-4 minutos hasta que se liberen sus aceites naturales.
- Incorporar la leche o caldo de verduras poco a poco, removiendo constantemente hasta que la salsa adquiera una consistencia cremosa y suave. Ajustar la sal y pimienta al gusto.
- Finalmente, añadir el culantro fresco picado para darle un toque de frescura.

PROCEDIMIENTO

3. Montaje del Plato:

- Colocar el cuy asado en una fuente de barro o en un plato grande.
- Verter la salsa de pepa de zambo sobre el cuy, dejando un poco de salsa extra en un recipiente aparte para aquellos que deseen más.
- Acompañar con papas andinas de colores, cocidas al vapor o al horno, y una ensalada fresca de vegetales de temporada para equilibrar el plato.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** El cuy se cocina lentamente para que conserve su sabor natural y su textura crujiente, mientras que la salsa de pepas de sambo aporta un toque único y tradicional, realzando el sabor andino.
- **Limpio:** Los ingredientes utilizados son locales y sostenibles, respetando el ciclo natural de producción. El cuy y las pepas de sambo se obtienen de productores locales que cuidan sus métodos de crianza y cultivo.
- **Justo:** Este plato apoya a los pequeños agricultores y criadores de cuyes de Otavalo, valorando su trabajo a través de una preparación respetuosa y justa.

Este cuy andino con salsa de pepa de sambo representa la esencia de la cocina tradicional otavaleña, respetando los sabores y tradiciones que han pasado de generación en generación.



Fritada Serrana con papas de colores

DESCRIPCIÓN

La fritada serrana es un plato tradicional de la región andina ecuatoriana, preparado con carne de cerdo cocida en su propia grasa y sazonada con ingredientes locales que aportan un sabor distintivo. Este plato, acompañado de papas de colores nativas, celebra la diversidad de productos autóctonos de Otavalo y se elabora con un enfoque Slow Food, resaltando la calidad, frescura y respeto por los métodos tradicionales de cocción.

INGREDIENTES

Para la fritada:

- 1 kg de carne de cerdo (preferentemente costillas o pierna)
- 1 cucharada de achiote en pasta o en polvo
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cebolla blanca picada finamente
- Sal y pimienta al gusto

Para las papas de colores:

- 500 g de papas de colores andinas (mashua o variedades nativas de papas)
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
- Culantro fresco para decorar
- Sal al gusto

Para acompañar:

- Mote cocido
- Ají criollo para acompañar

PROCEDIMIENTO

1. Preparación de la Fritada:

- En una olla grande, colocar la carne de cerdo junto con el ajo, la cebolla, el achiote, sal y pimienta.
- Cocinar a fuego medio hasta que los líquidos se reduzcan y la carne comience a soltar su propia grasa. Esto puede tomar alrededor de 1 hora y requiere remover ocasionalmente para que la carne se dore uniformemente.

2. Preparación de las Papas de Colores:

- Lavar bien las papas de colores y cocerlas al vapor o en agua con sal hasta que estén tiernas, conservando su piel para preservar el sabor y color.
- En una sartén con manteca de cerdo o un poco de aceite vegetal, saltear las papas cocidas a fuego medio hasta que queden doradas por fuera. Agregar una pizca de sal al gusto.

3. Montaje del Plato:

- En un plato amplio, servir una porción de fritada dorada junto a las papas de colores.
- Acompañar con mote cocido.
- Colocar una pequeña porción de ají criollo para quienes deseen un toque picante, y decorar con hojas de cilantro fresco para aportar color y frescura.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** El plato emplea ingredientes frescos y de calidad, destacando los sabores auténticos de la carne de cerdo y las papas andinas que aportan un toque único y lleno de color.
- **Limpio:** Todos los ingredientes se obtienen de manera responsable y de productores locales que practican métodos de cultivo sostenible, promoviendo la biodiversidad y el respeto al entorno natural.
- **Justo:** La fritada respeta las prácticas tradicionales de la región andina, apoyando a los agricultores y pequeños criadores de cerdo que conservan estos sabores autóctonos y los ofrecen a un precio justo.

La fritada serrana con papas de colores es una celebración de la cocina otavaleña y de sus ingredientes ancestrales, permitiendo que cada elemento brille en un plato equilibrado y lleno de historia.



Ensalada de Mashua y babaco

DESCRIPCIÓN

Esta ensalada fresca y vibrante combina la mashua, un tubérculo andino conocido por su sabor ligeramente picante, y el babaco, una fruta de textura suave y sabor ácido que crece en las zonas altas de Ecuador. Preparada con ingredientes de temporada, esta receta destaca la biodiversidad local de Otavalo y sigue los principios Slow Food, promoviendo el uso de ingredientes frescos, sostenibles y auténticos.

INGREDIENTES

- 200 g de mashua (lavada y en rodajas finas)
- 1 babaco pequeño (pelado y cortado en cubos)
- 1 pepino andino (chocho) cortado en rodajas finas
- 1/2 cebolla morada (finamente picada)
- 1 ají dulce (finamente picado, opcional para quienes deseen un toque suave de picante)
- 1/2 taza de hojas de culantro fresco o perejil
- Sal al gusto

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de miel de origen local
- 2 cucharadas de aceite de oliva (para añadir un toque andino)
- Pimienta negra recién molida al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Preparación de la Mashua:

- Cocinar la mashua en agua con sal durante 10-12 minutos hasta que esté tierna, pero aún firme. Escurrir y dejar enfriar.
- Colocar las rodajas de mashua en un recipiente grande.

2. Preparación del Babaco y el Pepino:

- Cortar el babaco en cubos y añadirlo al recipiente con la mashua.
- Agregar el pepino andino en rodajas finas junto con la cebolla morada y el ají dulce (si se desea un toque de picante suave).

3. Preparación del Aderezo:

- En un recipiente pequeño, mezclar el jugo de limón, la miel, el aceite de oliva y una pizca de pimienta negra. Batir bien hasta integrar todos los ingredientes.
- Verter el aderezo sobre la mezcla de mashua y babaco. Mezclar cuidadosamente para cubrir todos los ingredientes con el aderezo.
- Agregar el culantro fresco o perejil y sal al gusto.

4. Montaje del Plato:

- Servir la ensalada en un plato grande o en un recipiente de cerámica, decorada con unas hojas frescas de culantro y rodajas de ají dulce para resaltar su color.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** Todos los ingredientes son frescos y llenos de sabor, destacando la mashua y el babaco, productos únicos y poco comunes, que aportan una combinación de sabores ácidos, dulces y ligeramente picantes.
- **Limpio:** Los productos son de origen local y cultivados de forma sostenible, sin químicos dañinos, apoyando el respeto por la tierra y la biodiversidad de Otavalo.
- **Justo:** La ensalada utiliza ingredientes comprados directamente a productores locales, apoyando la economía de las comunidades rurales y conservando el conocimiento tradicional sobre el cultivo de productos autóctonos.

Esta ensalada de mashua y babaco es un plato ligero, refrescante y nutritivo, que invita a los comensales a disfrutar de los sabores frescos y singulares de la región andina, mientras conecta con la herencia agrícola de Otavalo.



Locro de Maíz y Quinua

DESCRIPCIÓN

El locro es una sopa espesa y reconfortante tradicional de la región andina ecuatoriana. Esta versión, que incorpora maíz tierno y quinua, fusiona dos ingredientes fundamentales en la cocina autóctona de Otavalo, conocidos por su valor nutricional y cultural. Preparado a fuego lento, este locro sigue los principios del movimiento Slow Food, destacando la autenticidad, frescura y sostenibilidad de sus ingredientes.

INGREDIENTES

- 1 taza de maíz tierno desgranado
- 1 taza de quinua lavada
- 1 papa chola o papa amarilla (pelada y cortada en cubos)
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de leche fresca (opcional)
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal
- Culantro fresco para decorar
- Sal y pimienta al gusto

Para el caldo:

- 1 litro de caldo de vegetales o agua
- Hojas de hierba luisa y cedrón para aromatizar

PROCEDIMIENTO

1. Preparación de la Quinua:

- Lavar bien la quinua en agua fría y escurrir.
- Cocinar la quinua en el caldo de vegetales o agua con una pizca de sal y las hojas de hierba luisa y cedrón para dar un toque aromático. Cocinar a fuego bajo durante 15-20 minutos hasta que esté tierna. Reservar.

2. Preparación del Locro:

- En una olla grande, derretir la manteca de cerdo o calentar el aceite vegetal a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y fragantes.
- Agregar el maíz tierno y las papas, y mezclar bien. Cocinar durante unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente para que no se pegue.
- Incorporar el caldo (sin las hojas aromáticas) y llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento hasta que las papas estén tiernas y el maíz haya soltado su sabor, aproximadamente 15-20 minutos.

3. Finalización del Locro:

- Agregar la quinua cocida al locro y mezclar bien. Si se desea una textura más cremosa, añadir la leche fresca y remover.
- Cocinar a fuego bajo durante otros 5 minutos para que los sabores se integren. Ajustar la sal y la pimienta al gusto.

4. Montaje del Plato:

- Servir el locro caliente en cuencos de barro o cerámica, decorado con unas hojas de culantro fresco para realzar los sabores andinos.
- Opcionalmente, acompañar con ají criollo o rodajas de aguacate para complementar los sabores.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** La combinación de maíz tierno, quinoa y papa crea un plato nutritivo y equilibrado, lleno de sabores naturales, que respeta las recetas tradicionales y satisface con ingredientes locales y frescos.
- **Limpio:** Todos los ingredientes son cultivados de forma sostenible en la región, evitando el uso de productos químicos y respetando el ciclo natural de cultivo, lo que reduce el impacto ambiental.
- **Justo:** Los productos provienen de agricultores locales, promoviendo la economía regional y respetando las prácticas tradicionales de cultivo de maíz y quinoa que han sido transmitidas de generación en generación.

El loco de maíz y quinoa es una oda a la cocina andina y a los sabores de Otavalo, destacando la riqueza cultural y la calidad de sus ingredientes ancestrales.



Habas Calpo

DESCRIPCIÓN

Las Habas Calpo son un plato tradicional andino, popular en Otavalo, elaborado con habas frescas y cocidas a fuego lento, que son sazonadas y acompañadas por ingredientes locales como choclo y queso. Este plato celebra la simplicidad y la riqueza de los productos autóctonos, manteniéndose fiel a los principios Slow Food, que destacan la calidad y autenticidad de los ingredientes frescos de la región.

INGREDIENTES

- **2 tazas de habas secas**
- **2 mazorcas de choclo tierno**
- **Papa chola**
- **Sal al gusto**

PROCEDIMIENTO

1. Cocción de las Habas:

En una olla, colocar las habas secas junto con el choclo y las papas cholas con agua y una pizca de sal. Cocinar a fuego medio durante 15-20 minutos o hasta que los ingredientes se hayan cocinado.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** Las habas frescas y el choclo tierno brindan una mezcla de sabores suaves y naturales, resaltando la autenticidad de los ingredientes de la región.
- **Limpio:** Los ingredientes son de origen local y cultivados de manera sostenible, sin químicos, respetando los tiempos de cosecha y el medio ambiente.
- **Justo:** La receta apoya a los productores locales, quienes mantienen métodos tradicionales de cultivo, y asegura que los ingredientes sean comprados a un precio justo, manteniendo viva la herencia gastronómica de Otavalo.

Las Habas Calpo son un plato sencillo pero lleno de tradición, que refleja la riqueza natural de Otavalo y sus prácticas agrícolas ancestrales.



Uchufa Tanda

DESCRIPCIÓN

El Uchufa Tanda es una preparación tradicional andina de Otavalo, hecha a base de uchufa (mashua), un tubérculo autóctono que se caracteriza por su sabor ligeramente picante y su textura cremosa cuando se cocina. En esta receta, la mashua se acompaña de papas, maíz y hierbas frescas, resultando en un plato de sabores intensos y ricos en nutrientes. Siguiendo los principios del movimiento Slow Food, este plato se elabora con ingredientes de temporada y de origen local, promoviendo prácticas gastronómicas sostenibles y responsables.

INGREDIENTES

- 2 tazas de mashua (uchufa) pelada y cortada en cubos
- 1 taza de papa chola (papa amarilla) pelada y cortada en cubos
- 1 taza de choclo tierno desgranado
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
- 1 taza de leche fresca (opcional, para una textura cremosa)
- Culantro fresco picado para decorar
- Sal y pimienta negra al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Preparación de la Mashua:

- Cocer la mashua y las papas en agua con una pizca de sal durante 15-20 minutos hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.

2. Preparación del Sofrito:

- En una sartén grande, derretir la manteca de cerdo o calentar el aceite a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y sofreír hasta que estén dorados y fragantes.
- Incorporar el choclo tierno y mezclar, cocinando durante 5 minutos para que se integren los sabores.

3. Integración de Ingredientes:

- Añadir la mashua y las papas cocidas al sofrito, mezclando bien.
- Agregar la leche si se desea una textura más cremosa y cocinar a fuego bajo durante otros 5 minutos, ajustando con sal y pimienta al gusto.

4. Montaje del Plato:

- Servir el Uchufa Tanda caliente en un plato de barro o cerámica, decorado con culantro fresco picado.
- Acompañar con una salsa de ají para realzar los sabores andinos. Empezar en el plato, añadir vinagreta de palco y servir.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** La combinación de mashua, papas y chodo ofrece un plato con sabores profundos y naturales, resaltando los ingredientes únicos y de alta calidad de la región.
- **Limpio:** Los ingredientes provienen de cultivos sostenibles y de temporada, lo cual respeta el medio ambiente y contribuye a la biodiversidad local.
- **Justo:** El uso de productos locales apoya a los agricultores de Otavalo y asegura un precio justo por ingredientes tradicionales, manteniendo las prácticas agrícolas y saberes ancestrales.

El Uchufa Tanda celebra la autenticidad de los sabores andinos y conecta a quienes lo disfrutan con el patrimonio cultural de Otavalo, destacando la belleza de sus ingredientes autóctonos y su gastronomía sustentable.



Colada de haba con cuy

DESCRIPCIÓN

Es una preparación nutritiva y sustanciosa que resalta ingredientes tradicionales de la región andina. Esta receta fusiona las habas, una legumbre esencial en la gastronomía ecuatoriana, con el cuy, que aporta una proteína magra y de alto valor cultural. Preparada lentamente para resaltar los sabores y la textura de los ingredientes, esta colada representa un platillo que honra los principios del movimiento Slow Food, promoviendo prácticas alimentarias responsables y sostenibles, profundamente enraizadas en las tradiciones de Otavalo.

INGREDIENTES

- **1 taza de habas frescas peladas**
- **1 cuy (limpio y troceado)**
- **1 cebolla paiteña picada finamente**
- **2 dientes de ajo machacados**
- **1 rama de culantro fresco**
- **1 ramita de hierbabuena (opcional, para realzar el sabor)**
- **1 litro de agua o caldo de vegetales**
- **Sal pimienta al gusto**
- **Opcional: mote cocido para acompañar**

PROCEDIMIENTO

1. Cocción del Cuy:

- Sazonar los trozos de cuy con sal y pimienta. En una olla grande, calentar un poco de aceite y dorar los trozos de cuy hasta que estén dorados y suelten sus jugos.
- Retirar el cuy y reservar.

2. Cocción de las Habas:

- En la misma olla, agregar la cebolla picada y el ajo. Sofreír hasta que estén dorados y fragantes.
- Añadir las habas y saltear ligeramente, permitiendo que absorban los sabores del sofrito.

3. Preparación de la Colada:

- Agregar el agua o caldo a la olla con las habas y llevar a ebullición. Luego, reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 30 minutos o hasta que las habas estén suaves.
- Añadir el cuy dorado a la colada y cocinar durante otros 20-30 minutos hasta que la carne esté tierna y los sabores se hayan integrado.
- Incorporar el culantro y la hierbabuena en los últimos minutos de cocción para un aroma fresco. Ajustar la sal y pimienta.

4. Montaje del Plato:

- Servir la colada caliente en platos hondos o tazones de barro, acompañada de mote cocido si se desea.
- Decorar con culantro fresco para acentuar el toque tradicional.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- Bueno: La mezcla de habas y cuy ofrece un plato lleno de sabor y riqueza nutricional, destacando los ingredientes locales y las técnicas de cocción que preservan sus propiedades naturales.
- Limpio: Los ingredientes son cultivados y criados en Otavalo bajo prácticas sostenibles, respetando el ciclo de cultivo de las habas y la crianza ética del cuy.
- Justo: Este plato honra el trabajo de los agricultores y productores locales, promoviendo el comercio justo y la preservación de prácticas tradicionales en la comunidad.

La Colada de Haba con Cuy no solo es un plato emblemático de Otavalo, sino también una celebración de la cultura culinaria andina, que invita a los comensales a disfrutar de la autenticidad y el respeto por los ingredientes locales en una experiencia gastronómica profundamente arraigada en la identidad de la región.



Colada de Zapallo con miel de Caña

DESCRIPCIÓN

La Colada de Zapallo con Miel de Caña es una bebida caliente, nutritiva y reconfortante, tradicional en Otavalo y otras zonas de los Andes. Este plato combina el dulzor natural del zapallo y la profundidad de sabor de la miel de caña, resultando en una colada espesa y deliciosa que evoca los sabores de las festividades andinas. Preparado a fuego lento, este plato respeta los principios del movimiento Slow Food, promoviendo el uso de ingredientes autóctonos y sostenibles que destacan la riqueza cultural de la región.

INGREDIENTES

- **2 tazas de zapallo pelado y cortado en cubos**
- **1 litro de agua**
- **2 ramas de canela**
- **3 clavos de olor**
- **1/2 taza de miel de caña (o panela rallada)**
- **1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)**
- **Canela en polvo para espolvorear al servir**

PROCEDIMIENTO

1. Cocción del Zapallo:

- En una olla grande, poner el zapallo en cubos y cubrir con el litro de agua. Agregar las ramas de canela y los clavos de olor.
- Llevar a ebullición y luego reducir el fuego. Cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que el zapallo esté completamente tierno.

2. Preparación de la Colada:

- Retirar las ramas de canela y los clavos de olor. Usando una licuadora o batidor de mano, licuar el zapallo con el agua de cocción hasta obtener una mezcla homogénea y espesa.
- Añadir la miel de caña. Volver a calentar la mezcla a fuego bajo, removiendo constantemente para evitar que se pegue o queme en el fondo de la olla.
- Cocinar durante 10 minutos adicionales para que los sabores se integren. Agregar la esencia de vainilla, si se desea.

3. Montaje de la Colada:

- Servir la colada caliente en tazones o jarros de barro para resaltar la tradición.
- Espolvorear un poco de canela en polvo por encima antes de servir.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

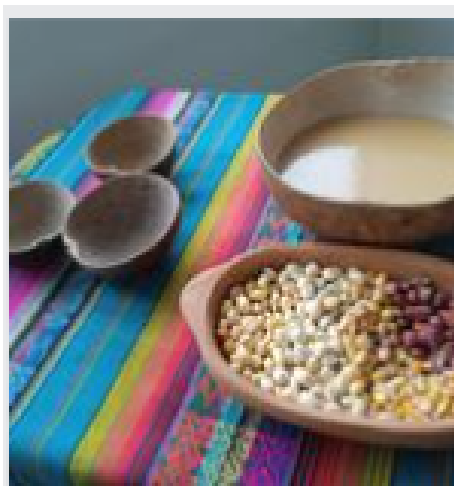
- **Bueno:** El zapallo y la miel de caña brindan un dulzor natural y un sabor profundo, ofreciendo un equilibrio perfecto de sabores que evoca la esencia de la cocina andina.
- **Limpio:** Los ingredientes se obtienen de manera sostenible y en su temporada, minimizando el impacto ambiental y preservando los ciclos de cultivo de la región.
- **Justo:** El uso de ingredientes autóctonos como el zapallo y la miel de caña apoya a los agricultores locales y promueve prácticas de comercio justo, contribuyendo a la economía de Otavalo y a la preservación de las tradiciones culinarias.

La Colada de Zapallo con Miel de Caña es una bebida reconfortante y nutritiva, que se disfruta especialmente en las épocas frías, y resalta el compromiso con la autenticidad y sostenibilidad, abrazando los principios Slow Food para honrar el patrimonio culinario andino.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** El zapallo y la miel de caña brindan un dulzor natural y un sabor profundo, ofreciendo un equilibrio perfecto de sabores que evoca la esencia de la cocina andina.
- **Limpio:** Los ingredientes se obtienen de manera sostenible y en su temporada, minimizando el impacto ambiental y preservando los ciclos de cultivo de la región.
- **Justo:** El uso de ingredientes autóctonos como el zapallo y la miel de caña apoya a los agricultores locales y promueve prácticas de comercio justo, contribuyendo a la economía de Otavalo y a la preservación de las tradiciones culinarias.

La Colada de Zapallo con Miel de Caña es una bebida reconfortante y nutritiva, que se disfruta especialmente en las épocas frías, y resalta el compromiso con la autenticidad y sostenibilidad, abrazando los principios Slow Food para honrar el patrimonio culinario andino.



Chicha del Yamor Tradicional

DESCRIPCIÓN

Es una bebida festiva y ceremonial de Otavalo, hecha con una mezcla de diferentes tipos de maíz, que otorgan a la bebida un sabor único y profundo. Su preparación es un proceso artesanal y lento, reflejo de las tradiciones andinas, que incluye la fermentación natural y el uso de ingredientes locales como la panela y las especias. Esta chicha es conocida por su papel en celebraciones y rituales, donde representa la fertilidad y la abundancia de la tierra. Elaborada bajo los principios de Slow Food, la Chicha del Yamor se crea respetando el tiempo y los ciclos naturales, promoviendo el uso de ingredientes sostenibles y autóctonos de la región.

INGREDIENTES

- **1 taza de maíz amarillo pelado**
- **1 taza de maíz negro**
- **1 taza de maíz rojo**
- **1 taza de maíz blanco**
- **1 taza de maíz canguil**
- **1 taza de maíz morocho**
- **2 litros de agua para la cocción del maíz**
- **1 panela rallada o 1/2 taza de miel de caña**
- **2 ramas de canela**
- **4 clavos de olor**
- **Opcional: hojas de hierba luisa para un aroma refrescante**

PROCEDIMIENTO

1. Preparación del Maíz:

- Lavar y cocinar cada tipo de maíz por separado en agua suficiente hasta que esté bien tierno, manteniendo un hervor suave. Este proceso puede tardar de 1 a 2 horas, dependiendo del tipo de maíz.
- Una vez cocido, escurrir el maíz y reservar el agua de cocción.

2. Elaboración de la Chicha:

- Mezclar todos los tipos de maíz cocido en una olla grande. Agregar 2 litros del agua de cocción reservada y la panela rallada o miel de caña.
- Añadir las ramas de canela, los clavos de olor y las hojas de hierba luisa si se desea.
- Cocinar a fuego bajo durante 20 minutos adicionales, removiendo de vez en cuando para que los sabores se integren. Retirar del fuego y dejar enfriar.

3. Fermentación (Opcional):

- Para obtener una chicha tradicional con leve fermentación, dejar reposar la mezcla durante 24-48 horas en un recipiente de barro cubierto con una tela, permitiendo que ocurra una fermentación ligera y natural.
- Colar la chicha antes de servir, si se desea una textura más suave.

4. Servir:

- Servir la chicha en vasos de barro para honrar la tradición y destacar la cultura andina. Se puede decorar con una rama de canela o una hoja de hierba luisa.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** La combinación de maíces autóctonos y el toque de panela aporta un sabor profundo y auténtico, propio de la herencia andina.
- **Limpio:** El proceso de fermentación natural y el uso de maíces locales respetan los ciclos ecológicos y promueven prácticas sostenibles, evitando el uso de aditivos y químicos.
- **Justo:** Al utilizar ingredientes tradicionales y locales, esta receta apoya a los pequeños agricultores y a los productores de panela y maíz de la región, promoviendo el comercio justo y la economía local.

La Chicha del Yamor no solo es una bebida, sino también un emblema cultural de Otavalo que conecta a quienes la preparan y la disfrutan con los rituales y festividades ancestrales, simbolizando la abundancia de la tierra y la identidad de su gente.



Sorbete de mora silvestre refrescante

DESCRIPCIÓN

Es un postre helado que destaca el sabor de las moras silvestres andinas, conocidas por su acidez suave y aroma intenso. Este plato es ideal para disfrutar en días calurosos, celebrando los sabores frescos y naturales de los frutos autóctonos de Otavalo. Preparado con ingredientes simples y naturales, este sorbete respeta los principios Slow Food, empleando técnicas de preparación que resaltan la pureza y frescura del producto, a la vez que apoyan a los pequeños recolectores locales.

INGREDIENTES

- **2 tazas de moras silvestres frescas (de preferencia recolectadas localmente)**
- **1/2 taza de agua pura**
- **1/3 taza de miel de caña o panela rallada (ajustar al gusto)**
- **1 cucharadita de jugo de limón (opcional, para realzar el sabor)**
- **Hojas de hierbabuena para decorar (opcional)**

PROCEDIMIENTO

1. Preparación de la Fruta:

- Lavar bien las moras silvestres, asegurándose de mantener su frescura. Reservar algunas para decorar el plato final, si se desea.

2. Elaboración del Puré de Mora:

- En una licuadora, combinar las moras, el agua y la miel de caña o panela. Licuar hasta obtener un puré homogéneo.
- Opcional: agregar el jugo de limón para resaltar la acidez natural de las moras.

3. Colado y Congelación:

- Colar el puré para eliminar las semillas y obtener una textura más suave.
- Verter la mezcla en un recipiente de vidrio o metálico y llevar al congelador.
- Cada 30 minutos, remover la mezcla con un tenedor para romper los cristales de hielo y obtener un sorbete suave. Repetir este proceso por aproximadamente 3 horas.

4. Montaje del Sorbete:

- Servir el sorbete en copas o pequeños tazones, decorando con algunas moras frescas y hojas de hierbabuena para dar un toque refrescante.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** La mora silvestre ofrece un sabor vibrante y único, resaltando el dulzor y acidez naturales sin necesidad de ingredientes artificiales.
- **Limpio:** La mora silvestre proviene de recolección sostenible en los alrededores de Otavalo, sin pesticidas ni químicos, en armonía con el ecosistema local.
- **Justo:** Este postre valora el trabajo de los recolectores locales y promueve el consumo de frutas autóctonas, incentivando un comercio justo y un apoyo directo a las comunidades rurales de la región.

El Sorbete de Mora Silvestre Refrescante es una opción saludable y deliciosa, ideal para disfrutar el sabor puro de los Andes, conectando a quienes lo consumen con la naturaleza y los valores de sostenibilidad que el Slow Food promueve.



Infusión de hierbas Andinas

DESCRIPCIÓN

Es una bebida tradicional y aromática que combina hierbas nativas como el cedrón, la hierba luisa, el matico y la menta, todas valoradas en la cultura andina por sus propiedades medicinales y relajantes. Preparada lentamente para extraer sus sabores y propiedades, esta infusión resalta el espíritu del movimiento Slow Food al promover ingredientes de origen local y prácticas sostenibles, celebrando la biodiversidad de las plantas autóctonas de Otavalo.

INGREDIENTES

- **1 ramita de cedrón fresco**
- **1 ramita de hierba luisa**
- **1 ramita de matico (o muña)**
- **1 ramita de menta fresca**
- **1 litro de agua pura de manantial (si es posible)**
- **Opcional: miel de abeja o miel de caña al gusto**

PROCEDIMIENTO

1. Recolección y Preparación de las Hierbas:

- Lavar cuidadosamente las hierbas para eliminar cualquier impureza, asegurándose de mantenerlas frescas para maximizar su aroma y sabor.

2. Infusión:

- Calentar el agua en una olla de barro o cerámica hasta que esté a punto de ebullición (sin llegar a hervir).
- Añadir las ramitas de cedrón, hierba luisa, matico y menta al agua caliente, y cubrir la olla para mantener los aromas y las propiedades de las hierbas.
- Dejar infusionar a fuego bajo durante unos 5-10 minutos.

3. Servir:

- Retirar la olla del fuego y dejar reposar por otros 2 minutos.
- Colar la infusión y servir caliente en tazas de cerámica para conservar el calor y acentuar la experiencia.
- Endulzar con miel de abeja o miel de caña al gusto, si se desea.

PRINCIPIOS DEL SLOW FOOD

- **Bueno:** La combinación de hierbas andinas ofrece un sabor auténtico, natural y refrescante, además de propiedades relajantes y digestivas que benefician el bienestar.
- **Limpio:** Las hierbas se cultivan y recolectan de manera natural y respetuosa con el medio ambiente, preservando la flora autóctona sin químicos o procesos industriales.
- **Justo:** La preparación respalda a agricultores y recolectores locales de Otavalo, asegurando una compensación justa y ayudando a preservar el conocimiento ancestral sobre las propiedades y usos de estas hierbas.

La Infusión de Hierbas Andinas es una bebida que invita a conectar con la tierra y el conocimiento tradicional, ofreciendo una experiencia sensorial y terapéutica que respeta y celebra la biodiversidad de los Andes, en armonía con la naturaleza.

Código QR



Nota. Las imágenes presentadas en cada uno de los subtemas que presenta el aparatado son propias del autor.

6.2.1 Descripción de la propuesta

6.2.1.1 Descripción de la propuesta de la entrada de Habas calpo

Las Habas Calpo son un plato tradicional andino, popular en Otavalo, elaborado con habas frescas y cocidas a fuego lento, que son sazonadas y acompañadas por ingredientes locales como choclo y queso. Este plato celebra la simplicidad y la riqueza de los productos autóctonos, manteniéndose fiel a los principios Slow Food, que destacan la calidad y autenticidad de los ingredientes frescos de la región.

6.2.1.2 Descripción de la propuesta del plato principal “Herencia”

La fritada serrana es un plato tradicional de la región andina ecuatoriana, preparado con carne de cerdo cocida en su propia grasa y sazonada con ingredientes locales que aportan un sabor distintivo. Este plato, acompañado de papas de colores nativas (mashua, camote y papas chaucha), celebra la diversidad de productos autóctonos de Otavalo y se elabora con un enfoque Slow Food, resaltando la calidad, frescura y respeto por los métodos tradicionales de cocción.

6.2.1.3 Descripción de la propuesta del postre “Dulce recuerdo”

La Colada de Zapallo con Miel de Caña es una bebida caliente, nutritiva y reconfortante, tradicional en Otavalo y otras zonas de los Andes. Este plato combina el dulzor natural del zapallo y la profundidad de sabor de la miel de caña, resultando en una colada espesa y deliciosa que evoca los sabores de las festividades andinas. Preparado a fuego lento, este plato respeta los principios del movimiento Slow Food, promoviendo el uso de ingredientes autóctonos y sostenibles que destacan la riqueza cultural de la región.

6.2.1.4 Descripción de la propuesta de la bebida “Yamor”

Es una bebida festiva y ceremonial de Otavalo, hecha con una mezcla de diferentes tipos de maíz, que otorgan a la bebida un sabor único y profundo. Su preparación es un proceso artesanal y lento, reflejo de las tradiciones andinas, que incluye la fermentación natural y el uso de ingredientes locales como la panela y las especias. Esta chicha es conocida por su

papel en celebraciones y rituales, donde representa la fertilidad y la abundancia de la tierra. Elaborada bajo los principios de Slow Food, la Chicha del Yamor se crea respetando el tiempo y los ciclos naturales, promoviendo el uso de ingredientes sostenibles y autóctonos de la región.

6.3.2 Platos realizados

Una vez terminada la experimentación se presentan las fotografías de los platos elaborados junto con los emplatados de las cuatro recetas del recetario a base slow food.

6.3.3.1 Emplatado de la entrada Habas calpo



Descripción

Las habas calpo hace referencia al proceso de tostado y secado dando como resultado ese aspecto muy característico, este plato se acompaña junto con papas y choclos cocinados y con una salsa de queso.

6.3.3.2 Emplatado del plato principal “Herencia”



Descripción

La fritada es una de las preparaciones mas populares de la cordillera de los antes, se acompaño en este caso con un pure de mashua, papas chauchas salteadas, chips de camote y una deliciosa salsa de uvilla.

6.3.3.3 Emplatado del postre “Dulce recuerdo”



Descripción

El zapallo es una hortaliza originaria de los andes ecuatorianos, por lo cual lo he preparado en una colada y un almíbar de miel de caña y unos trocitos de zapallo dando como resultado un postre que nos recuerda a nuestra infancia.

6.3.3.4 Emplatado de la bebida “Yamor”



Descripción

Esta bebida tradicional y festiva de la ciudad de Otavalo elaborado a base seis tipos de maíz (morochu, canguil, maíz amarillo, blanco, negro y la jora), endulzada con panela dando como resultado una bebida fermentada. Esta bebida representa la fertilidad y la abundancia que nos ofrece la tierra.

6.4 Glosario de términos

1. Yamor: Fiesta tradicional celebrada en Otavalo, Ecuador, en honor a la cosecha y a la madre tierra. El Yamor es una bebida preparada con siete tipos de maíz.

2. Fritada: Plato típico ecuatoriano a base de carne de cerdo cocida en su propia grasa, acompañado con mote, maíz, papas y plátanos fritos.

3. Locros: Sopa espesa hecha de papas o maíz, común en los países andinos. En Ecuador, el locro de papas es muy popular, a menudo acompañado de queso y aguacate.

4. Jora: Maíz fermentado que se utiliza para preparar la chicha de jora, una bebida tradicional andina.

5. Tulpa: Cocina o fogón tradicional indígena de los Andes, hecha con piedras o ladrillos, usada para preparar alimentos.

6. Chugchucara: Plato típico de la ciudad de Latacunga, Ecuador, que incluye carne de cerdo frita, mote, papas, plátano maduro, empanadas y canguil (palomitas de maíz).

7. Cazuela: Plato típico preparado en una cazuela de barro, hecho principalmente con pescado, yuca, plátano y maní. Muy común en la costa de Ecuador.

8. Berro: Planta de hojas verdes, muy apreciada por su sabor picante y alto contenido nutricional, usada en ensaladas y sopas.

9. Pambas mesas: Festividad tradicional andina donde se colocan mesas comunitarias llenas de comida para compartir en honor a una celebración o ritual.

10. Motes: Maíz cocido que forma parte de muchos platos tradicionales en Ecuador, como la fritada y el hornado.

- 11. Humita:** Preparación andina hecha de maíz molido, envuelto en hojas de maíz y cocido al vapor. Pueden ser dulces o saladas.
- 12. Oca:** Tubérculo andino similar a la papa, con un sabor dulce y ligeramente ácido, muy usado en la cocina tradicional.
- 13. Mellocos:** Tubérculo pequeño y colorido, conocido en los Andes por su resistencia a climas fríos y utilizado en sopas y guisos.
- 14. Chaucha negra, morada y roja:** Son variedades de papas nativas de los Andes, conocidas por sus colores distintivos y su sabor suave. Se utilizan en diferentes guisos, sopas y como acompañamiento de platos tradicionales.
- 15. Maíz:** Ingrediente fundamental en la gastronomía andina. Se consume de muchas formas (como mote, humitas, tostado) y es la base de bebidas como la chicha y el Yamor.
- 16. Gambas:** Mariscos, similares a los camarones, usados en la costa ecuatoriana para preparar platos como el ceviche o la cazuela.
- 17. Babaco:** Fruta tropical de origen andino, relacionada con la papaya, con un sabor entre ácido y dulce. Se consume en jugos, postres y en almíbar.
- 18. Chihualcan:** Plato ancestral ecuatoriano elaborado a base de sangre de cerdo o vaca, mezclada con maíz y especias, cocido lentamente.
- 19. Papayuelos:** Fruta pequeña andina, similar a la papaya, pero de menor tamaño y más ácida.
- 20. Totoche:** Un tipo de pescado, generalmente asociado a platos tradicionales de la región costera.
- 21. Jiracho:** Otro nombre para una especie de planta o tubérculo andino, posiblemente usado en la medicina o la cocina local.
- 22. Mashuas:** Tubérculo andino con alto valor nutritivo y propiedades medicinales. Se consume hervido o en guisos.

- 23. Quinua:** Grano andino con alto contenido de proteínas, utilizado en sopas, ensaladas y otros platos. Es un alimento básico en la dieta de los pueblos indígenas.
- 24. Amaranto:** Planta cuyas semillas son ricas en proteínas y se consumen como cereal, similar a la quinua.
- 25. Cuy:** Roedor originario de los Andes, que se cría y consume en platos tradicionales como el cuy asado o frito, considerado un manjar en países como Ecuador, Perú y Bolivia.
- 26. Uchu:** Término quechua para ají o chile. Se refiere a los ajíes utilizados en la cocina tradicional andina.
- 27. Magy:** Posiblemente hace referencia a una especia o hierba utilizada en la cocina andina. Puede ser una referencia local a alguna planta específica.
- 28. Jicama:** Raíz comestible, de sabor dulce y crujiente, consumida en ensaladas o como aperitivo.
- 29. Rúcula:** Planta de hojas verdes con un sabor ligeramente picante, común en ensaladas y usada como condimento en diversas cocinas.
- 30. Achogcha:** Fruto andino con forma de pepino o pimiento, utilizado en sopas y guisos. También se le conoce como caigua.
- 31. Morocho:** Bebida o plato a base de maíz, popular en Ecuador. Se suele preparar como una bebida espesa de maíz molido con leche y especias.
- 32. Huitlacoche:** Hongo que crece en los granos de maíz, considerado un manjar en la cocina mexicana, con un sabor terroso y único.
- 33. Tostado:** Maíz frito o tostado, muy popular en Ecuador como acompañamiento para platos como la fritada o el ceviche.
- 34. Tiesto:** Olla o sartén de barro tradicional usada para cocinar en fogones o tulpas. Muy común en la cocina tradicional andina.

- 35. Tzantza:** Cabeza reducida de los enemigos, un antiguo ritual practicado por los pueblos jíbaros del Ecuador y Perú. Actualmente se expone como elemento cultural e histórico.
- 36. Chacra:** Parcela agrícola en la que se cultivan alimentos de subsistencia, típicamente manejada de manera tradicional por comunidades indígenas.
- 37. Choclo:** Maíz tierno, de grano grande y suave, muy utilizado en platos andinos, especialmente en humitas y locros.
- 38. Cacao:** Fruto del cual se extraen las semillas para producir chocolate. Ecuador es uno de los mayores productores de cacao fino de aroma.
- 39. Chulpi:** Variedad de maíz pequeña y crujiente, que se consume tostado como bocadillo o en acompañamiento de platos.
- 40. Canguil:** Palomitas de maíz, muy populares como snack o acompañamiento en Ecuador.
- 41. Chicha:** Bebida fermentada, hecha a base de maíz o frutas, tradicional en los Andes. Se usa en celebraciones y rituales.
- 42. Paico:** Planta medicinal tradicionalmente usada en los Andes para tratar problemas digestivos y como desparasitante.
- 43. Llana shungo:** Término quechua que puede referirse a un lugar o concepto cultural relacionado con la agricultura o la vida rural.
- 44. Sal prieta:** Mezcla de sal, maní y especias típicas de la costa ecuatoriana, usada para sazonar carnes y acompañamientos.
- 45. Runa:** Término quechua que significa "gente" o "persona". Se refiere principalmente a los pueblos indígenas andinos.
- 46. Nacionalidades kichwas:** Grupos indígenas quechua hablantes en Ecuador, reconocidos como nacionalidades dentro del país, cada uno con sus costumbres y tradiciones.
- 47. kilómetro cero:** Concepto que promueve el consumo de productos locales que no han recorrido largas distancias, apoyando la economía local y reduciendo la huella ecológica.

48. GAD: Gobiernos Autónomos Descentralizados, entidades gubernamentales locales en Ecuador encargadas de la gestión territorial y administrativa.

49. Papas volcánicas: Papas cultivadas en suelos de origen volcánico, que se caracterizan por su sabor único debido a la riqueza mineral de estos suelos.

50. Ají: Salsa picante hecha a base de pimientos, tomate, cebolla y cilantro, común en la cocina ecuatoriana para acompañar diversos platos.

51. Pepa de sambo: Semilla de calabaza o zapallo, usada tostada como aperitivo o para preparar salsas y condimentos.

52. Maní: Cacahuate, muy utilizado en la cocina ecuatoriana, especialmente en platos como el encocado o la salsa de maní.

6.5 Validación

En este apartado se dio paso al objetivo final, donde expertos en el área gastronómica pudieron reflejar su aceptación mediante una ficha de validación del recetario a base de slow food. Se presentaron cuatro tiempos en donde se puso en valor los ingredientes autóctonos de la ciudad de Otavalo. Posteriormente se detallará la validación de la propuesta:

6.5.1 Contexto de la Propuesta

La exposición se llevó a cabo acorde con los parámetros a validar en el objeto de estudio, mismos que fueron presentados a los expertos gastronómicos.

Menú de degustación



Primer tiempo: Habas calpo

Las Habas Calpo son un plato tradicional andino, popular en Otavalo, elaborado con habas tostadas y cocidas a fuego lento, que son sazonadas y acompañadas por ingredientes locales como choclo, papas y queso. Este plato celebra la simplicidad y la riqueza de los productos autóctonos, manteniéndose fiel a los principios Slow Food, que destacan la calidad y autenticidad de los ingredientes frescos de la región.





Segundo tiempo: “Herencia”

La fritada serrana es un plato tradicional de la región andina ecuatoriana, preparado con carne de cerdo cocida en su propia grasa y sazonada con ingredientes locales que aportan un sabor distintivo. Este plato, acompañado de papas de colores nativas, celebra la diversidad de productos autóctonos de Otavalo y se elabora con un enfoque Slow Food, resaltando la calidad, frescura y respeto por los métodos tradicionales de cocción.

Tercer tiempo: “Dulce recuerdo”

La Colada de Zapallo con Miel de Caña es una bebida caliente, nutritiva y reconfortante, tradicional en Otavalo y otras zonas de los Andes. Este plato combina el dulzor natural del zapallo y la profundidad de sabor de la miel de caña, resultando en una colada espesa y deliciosa que evoca los sabores de las festividades andinas. Preparado a fuego lento, este plato respeta los principios del movimiento Slow Food, promoviendo el uso de ingredientes autóctonos y sostenibles que destacan la riqueza cultural de la región.



Cuarto tiempo: “Yamor”

Es una bebida festiva y ceremonial de Otavalo, hecha con una mezcla de diferentes tipos de maíz, que otorgan a la bebida un sabor único y profundo. Su preparación es un proceso artesanal y lento, reflejo de las tradiciones andinas, que incluye la fermentación natural y el uso de ingredientes locales como la panela y las especias. Esta chicha es conocida por su papel en celebraciones y rituales, donde representa la fertilidad y la abundancia de la tierra. Elaborada bajo los principios de Slow Food, la Chicha del Yamor se crea respetando el tiempo y los ciclos naturales, promoviendo el uso de ingredientes sostenibles y autóctonos de la región.



6.5.2 Montaje del área de Degustación.

A continuación, se detallarán los implementos utilizados para el montaje de degustación.

- Mantel verde
- Cubre mantel blanco
- Servilletas de color verde.
- Individuales de totora
- Copa de agua
- Cuchillos
- Tenedores
- Cuchara para postre
- Carta de degustación



6.5.3 Menú



6.5.4 Ficha de Degustación de las Preparaciones Gastronómicas

Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food

Jurado N°

Tiempo N°

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☐ ☐

Aspectos a Validar

Excelente ————— Insuficiente

Observaciones

Excelente

Muy
bueno

Bueno

No
adecuado

4

2

3

1

Fase visual

Intensidad de
color

Brillo

Presentación

Fase olfativa

Aromas

Textura en boca

Fase gustativa

Equilibrio de
sabores

Técnicas
aplicadas

Uso adecuado
de los productos

**Estabilidad respecto a la
temperatura**

TOTAL

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador

6.5.5 Resultados de la Validación

Mediante la presente ficha de validación se pudieron analizar los siguientes datos, recomendaciones y puntos de vista de los degustadores, los cuales están divididos en 4 fases como se presentan a continuación:

Habas calpo

- Fase visual

Los evaluadores **D1** y **D2** concuerdan en que la intensidad de color y brillo en las habas calpo son excelentes, además el uso de sus acompañantes en este caso del choclo y las papas ayudan a una presentación mas tradicional de este plato. Los dos degustadores están de acuerdo en las puntuaciones de esta fase visual.

- Fase olfativa

En este aspecto del aroma de los productos el **D1** le pareció excelente dando como resultado un recuerdo de su infancia en donde consumía dicho alimento mientras que el **D2** le pareció muy buena.

- Fase gustativa

Los sabores de los productos de este tiempo fueron muy distintos en el puntaje el **D1** señalo que en textura en boca fue muy bueno, mientras en equilibrio de sabores, técnicas aplicadas y uso adecuado de los productos le pareció excelentes. Por otro lado, la **D2** en estos aspectos de degustación señalo que en textura en boca, técnicas aplicadas y uso adecuado de los productos fue muy bueno, mientras en equilibrio de sabores fue bueno.

- Estabilidad respecto a la temperatura

La presentación de este tiempo fue en un plato hecho de piedra la cual se calentó y se emplato los productos dicho esto el **D1** señalo que la temperatura del plato fue excelente por otro lado la **D2** puso que la temperatura fue muy buena.

Herencia

- Fase visual

En este tiempo se presento una fritada serrana con salsa de uvilla y papas de colores; la calificación en este tiempo con respecto al **D1** fue excelente, mientras que la **D2** anoto que fue muy buena.

- Fase olfativa

La fritada tiene un aroma muy exquisito en esta fase a los dos degustadores fue de su agrado poniendo en excelente los aromas que percibieron junto con la salsa de uvilla y los acompañantes (mashua, camote y papa chaucha) que fueron presentados en este segundo tiempo de degustación.

- Fase gustativa

En este aspecto gustativo los degustadores **D1** y **D2** anotaron que, en textura en boca, equilibrio de sabores, técnicas aplicadas y en uso adecuado de los productos fueron excelentes dando como resultado la aprobación de estos productos y esta receta para incorporarlo en el recetario.

- Estabilidad respecto a la temperatura

Los dos especialistas gastronómicos indicaron que la temperatura de estos ingredientes fueron los ideales para dicho servicio.

Dulce recuerdo

- Fase visual

Este postre de zapallo con un almíbar de panela que degustaron los especialistas en el tema, las anotaciones del **D1** fueron excelentes en todos los parámetros de la parte visual, por otro lado, la **D2** señalo que la presentación estuvo buena.

- Fase olfativa

En la parte olfativa fue muy agradable para los dos degustadores quienes mencionaron que el zapallo fue muy agrada al paladar de igual manera el almíbar fue bueno para endulzar la colada de zapallo, de esta manera dieron luz verde para que esta receta este incluida en dicho recetario a base de slow food.

- **Fase gustativa**

La colada de zapallo al tener algunas texturas fue muy excelente para el **D1**, mientras que la **D2** manifestó que la textura en boca fue muy buena de igual manera el equilibrio de sabores que se aplicó en la preparación de esta receta.

- **Estabilidad respecto a la temperatura**

En el aspecto de la temperatura de la presentación de este postre para los degustadores fue excelente en este caso.

Yamor

- **Fase visual**

Esta bebida al ser muy tradicional se presento en unos envases llamados pilches, los degustadores en este tiempo declararon que la intensidad de color, brillo y presentación son excelentes para resaltar esta chicha milenaria.

- **Fase olfativa**

Al ser una chicha fermentada tiene un aroma muy peculiar y levemente fuerte, dicho esto los especialistas en el tema aprobaron el aroma de esta bebida anotando como excelente y de su agrado.

- **Fase gustativa**

Los **D1** y **D2** manifestaron que la textura en boca, el equilibrio de sabores que tienen estos maíces, las técnicas aplicadas para la realización de esta chicha muy tradicional de la ciudad de Otavalo y el uso adecuado de los productos al tener una elaboración muy extensa para obtener dicho producto fueron excelentes, dando como conclusión a la incorporación de esta bebida al recetario respectivo.

- **Estabilidad respecto a la temperatura**

Como esta bebida se sirve a temperatura ambiente fue de su agrado la degustación de esta chicha dando como resultado excelente en la temperatura de este tiempo.

7. CONCLUSIONES

- La implementación del concepto Slow Food en Otavalo representa una estrategia efectiva para preservar su rica identidad gastronómica y promover el turismo gastronómico. Al enfocarse en el uso de productos locales, frescos y de temporada, este enfoque fomenta prácticas agroecológicas que no solo valoran la tradición, sino que también apoyan a los productores de la región.
- La creación de un recetario digital enfocado en ingredientes frescos y de temporada, seleccionados cuidadosamente para representar la diversidad de la región, contribuye al logro del objetivo de fortalecer el turismo gastronómico en Otavalo.
- La investigación bibliográfica realizada sobre Slow Food ha permitido resaltar la importancia de los alimentos buenos, limpios, y justos, en sintonía con las preferencias locales y el interés de turistas y residentes por una gastronomía auténtica.
- La selección de ingredientes locales, como variedades de maíz, papas de colores, y frutas como la uvilla, apoya la autenticidad de la cocina de Otavalo y aporta un valor cultural único, reafirmando que la cocina tradicional de la región tiene el potencial para convertirse en un motor de atracción turística.
- La encuesta realizada refleja una percepción positiva sobre la gastronomía local, considerando que esta tiene un alto potencial turístico. Así, se cumple el objetivo específico de identificar ingredientes frescos y endémicos que representan la diversidad de la gastronomía de Otavalo.
- La propuesta de un recetario digital diseñado con herramientas tecnológicas modernas, como apps y códigos QR, responde al interés de la mayoría de los encuestados en un recetario slow food que incluya productos frescos adquiridos de agricultores locales.
- La percepción de los residentes y visitantes de Otavalo sobre la gastronomía local es mayoritariamente positiva, reconociendo su riqueza cultural y su valor para impulsar el turismo gastronómico en la región. Existe una apreciación significativa hacia la diversidad

de ingredientes autóctonos y las técnicas culinarias tradicionales, que se consideran esenciales para preservar la identidad cultural de Otavalo.

- Asimismo, hay una alta disposición para utilizar un recetario digital basado en los valores de Slow Food, destacando que este recurso podría ser fundamental para atraer visitantes y educar a los locales en el valor de consumir productos frescos, locales y sostenibles. Con esto, se responde a la pregunta de investigación.

8. RECOMENDACIONES

- Fomentar campañas de sensibilización y educación sobre el concepto Slow Food en la comunidad de Otavalo, involucrando a productores y consumidores en la importancia de alimentos sostenibles que reflejen el patrimonio cultural.
- Impulsar programas de certificación y apoyo a productores locales para garantizar la producción y conservación de estos ingredientes autóctonos, asegurando su disponibilidad para la gastronomía turística y en mercados locales.
- Establecer colaboraciones entre el sector público y privado para formalizar el concepto Slow Food en Otavalo, creando políticas y regulaciones que fortalezcan el compromiso con prácticas agroecológicas y garanticen el respaldo a productores locales.
- Desarrollar material informativo para turistas y residentes que destaque la historia y características de los ingredientes endémicos de Otavalo, lo cual ayudará a consolidar la imagen de Otavalo como un destino gastronómico auténtico.
- Implementar el recetario digital utilizando tecnología accesible y de fácil navegación para los usuarios, asegurando la difusión a través de plataformas populares, como redes sociales y portales turísticos, para incrementar su alcance.
- Iniciar proyectos comunitarios que integren la gastronomía tradicional y el turismo, ofreciendo talleres, visitas a comunidades agrícolas y experiencias culinarias en las que los visitantes puedan conocer y participar en la preparación de platos locales.

9. Referencias Bibliográficas

- Adina Dumitru, I. L.-M. (2017). *Innovación social transformadora: EL MOVIMIENTO SLOW FOOD*.
http://www.transitsocialinnovation.eu/content/original/Book%20covers/Local%20PDFs/275%20SlowFood_resumen_ESP.pdf
- Aguirre, S. M. (2021). *Aplicación del concepto Cocina Kilómetro Cero en los productos cultivados en Cuenca*. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/113bd2a6-d74a-4929-9ae9-2e31873d4eb1/content>
- Balcaza, J. (2024). *MERKOCASH*. Obtenido de <https://merkocash.es/blog/productos-de-proximidad/>
- Barcelona Activa . (2011). *El producto local*. Barcelona .
https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/es/Barcelona_treball_Porta22_Cap_sula_sectorial_ALIMENTACION_diciembre2011_CAST_tcm24-19686.pdf
- Barrueta, O. (2022). *sukalmedia*. Obtenido de <https://www.sukalmedia.com/storytelling-gastronomico/>
- Bravo Chica, M. K. (2018). *FORMACIÒN DE HÁBITOS NUTRICIONALES Y SU INCIDENCIA EN*. Guayaquil. https://biblioteca.semisud.org/opac_css/BPARV-PEB-18P039
- Dalí, N. (2024). *El primer encuentro internacional de Slow Food uniendo Pueblos Indígenas del continente americano*. México.
<https://www.culturalsurvival.org/news/el-primer-encuentro-internacional-de-slow-food-uniendo-pueblos-indigenas-del-continente>
- Delgado, D. (2018). *¿Qué es la "slow food" o comida lenta?* Obtenido de <https://www.muyinteresante.com/salud/26553.html>
- Enriquez, B. D. (2019). *PROPUESTA DE NEUROGASTRONOMÍA APLICADA A LA "CARNE DE IBARRA*.
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6bda00da-01a0-417a-a92f-09645caa5ba4/content>
- FAO, IFAD, UNICEF . (2021). *reliefweb*. Obtenido de <https://reliefweb.int/report/world/versi-n-resumida-el-estado-de-la-seguridad-alimentaria-y-la-nutricion-en-el-mundo-2021#:~:text=Cerca%20del%2012%25%20de%20la,personas%20m%C3%A1s%20que%20en%202019.>

- García, A., Ruiz, M., & Fernández, L. (2019). *Gastronomía y sostenibilidad: El papel del movimiento Slow Food en América Latina*. Revista de Turismo y Patrimonio, 15(2), 133-147. <https://rperiplo.uaemex.mx/article/view/15272/14455>
- Giunta, I. (2018). *Soberanía alimentaria entre derechos del buen vivir y políticas agrarias en Ecuador*. Ecuador . <https://www.redalyc.org/journal/124/12455418009/html/>
- La LORSA . (2022). Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria de Ecuador. https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-10/Documento_Ley-de-soberan%C3%ADa-alimentaria.pdf
- La Universidad de Ciencias Gastronómicas de Pollenzo. (2015). *Alimentos buenos, limpios, justos para todos* . Italia . <https://www.slowfood.com/es/nuestra-historia/>
- Martínez, R., & Zambrano, C. (2021). *Retos y oportunidades para la implementación del Slow Food en Ecuador*. Revista Ecuatoriana de Cultura Alimentaria, 7(1), 45-58.
- Ministerio de Salud . (2018). *Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo*. Quito. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/INFORME-STEPS.pdf>
- Molins, F. (2024). *EL DERECHO DE AUTOR DE UNA RECETA*. Obtenido de <https://www.lleytons.com/conocimiento/el-derecho-de-autor-de-una-receta/>
- Observatorio del derecho a la alimentacion en America Latina y el Caribe . (2008). <https://dds.cepal.org/redesoc/www.rlc.fao.org/iniciativa/obdh.htm>
- Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). *Malnutrición*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/inocuidad-alimentos>
- Organizacion Panamericana de la Salud. (2024). *Inocuidad de alimentos* Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>
- Organizacion Panamericana de la Salud. (2020). *Enfermedades cardiovasculares*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>
- Organismo internacional regional de sanidad agropecuaria. (2019). *Manual de introduccion a la inocuidad de los alimentos*. <https://www.oirsa.org/contenido/2019/Manual%20de%20Introduccion%20a%20la%20Inocuidad%20de%20los%20alimentos%20-%20OIRSA.pdf> . El Salvador.
- Ortega, R. F. (2024). *IngenieriadeMenu.com*. Obtenido de <https://ingenieriademenu.com/experiencia-gastronomica/>
- Pesantez, A. J. (2017). *PLAN DE NEGOCIOS PARA LA CREACIÓN DE UNA CAFETERÍA CON. AMBATO*.

<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/7093/1/UDLA-EC-TIAEHT-2017-41.pdf>

- Piñar-Alvarez, M. A. (2022). *Gastronomía sustentable en restaurantes y eventos turísticos de México en el contexto internacional*. Obtenido de file:///C:/Users/Asus/Downloads/Silva-Piar-Escalona-Wojtarowski2022_GastronomaSustentable_pp.120-153.pdf
- Portillo, G. (2023). Productos de proximidad o km 0: qué son, ejemplos y beneficios. <https://www.ecologiaverde.com/productos-de-proximidad-o-km-0-que-son-ejemplos-y-beneficios-4524.html>
- Potosí, Y. J. (2019). “*RESCATE DE LA GASTRONOMÍA INDÍGENA DEL CANTÓN OTAVALO*,”. Ibarra. [file:///C:/Users/Asus/Downloads/TESIS%20JENNY%20POTOSI%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/TESIS%20JENNY%20POTOSI%20(2).pdf)
- Rodrigues, R. G., Sá, M. M., Padilha, A. C., & Souza, M. d. (2019). *EL MOVIMIENTO SLOW FOOD EN EL CONTEXTO DEL TURISMO ENOGASTRONÓMICO El caso de la Serra Gaúcha (RS, Brasil)*. Brasil . <https://www.redalyc.org/journal/1807/180763168003/html/>
- Rodriguez, G. (2019). Obtenido de <https://noticias.usfq.edu.ec/2019/06/slow-food-el-placer-de-comer-despacio.html>
- Rodriguez, G. (2019). *USFQ*. Obtenido de <https://noticias.usfq.edu.ec/2019/06/slow-food-el-placer-de-comer-despacio.html?m=0>
- Rojas, R. L. (2011). “*Slow Food*” *una tendencia mundial* . Mexico : Slow food. <https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/22853/SLOW%20FOOD.pdf?sequence=1>
- Serrano, G. J., & Sánchez, I. (2008). Tendencias en alimentos funcionales contra la obesidad. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/Tendencias_en_alimentos.pdf
- Serrano1, J. (2008). Tendencias en alimentos funcionales contra la obesidad: ingredientes funcionales, alimentos. España. Obtenido de https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/Tendencias_en_alimentos.pdf
- Slow food . (2015). *slowfood.com*. Obtenido de <https://www.slowfood.com/es/quienes-somos/#:~:text=Slow%20Food%20es%20una%20organizaci%C3%B3n,la%20forma%20en%20la%20que>
- Slow food. (2005). *Bienvenidos a nuestro mundo*. Obtenido de <https://www.slowfoodib.org/pdf/descargas/N%C2%BA1A-GUIA%20RAPIDA%20Bienvenidos%20a%20Slow%20Food.pdf>

- Smith, K., & Xiao, H. (2020). *Culinary tourism and the Slow Food movement: An analysis of tourist experiences*. Journal of Gastronomy and Tourism, 8(4), 320-334.
<https://gat.scholasticahq.com/>
- Tapia, L. E. (2019). “Propuesta de un programa de capacitación para la manipulación. Ibarra. Obtenido de
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/bd4b53a1-396a-41a8-a671-8be9ba70009b/content>
- Texas Health and Human Services . (recuperado 2024). Texas .
<https://www.hhs.texas.gov/es/reglamentos/informacion-legal/programa-de-recuperacion-de-medicaid>
- Villaplana, M. (2011). *elsevier.es*. Cultura alimentaria. Del fast food al slow food.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Cultura-alimentaria.-Del-fast-food-al-slow-food-Batalla/dc779016cae12d4edb78e6a42de5ffe1a357198d>
- Vivero, D. (2019). ‘*Slow Food*’, *El Placer De Comer Despacio*. Obtenido de
<https://noticias.usfq.edu.ec/2019/06/slow-food-el-placer-de-comer-despacio.html>

10. ANEXOS

Anexo 1. Encuesta

ENCUESTA

Objetivo. Esta encuesta busca obtener información sobre la percepción de los residentes y visitantes de Otavalo - Ecuador, respecto a la gastronomía local y su potencial para promover el concepto slow food. Los datos recopilados permitirán identificar las preferencias, necesidades y expectativas del público objetivo en relación con la propuesta de crear un recetario digital con enfoque slow food, para fortalecer el turismo gastronómico en Otavalo.

En términos generales, SLOW FOOD significa el placer de comer despacio, con atención y tranquilidad, valorar los productos naturales, disfrutar de su calidad haciendo uso de los sentidos (sobre todo gusto y olfato). Hacer las compras en mercados locales, de preferencia de los mismos agricultores, preparar comidas caseras, sentarse a comer sin tener el televisor encendido, disfrutar de comidas en familia o con amigos son algunas propuestas del slow food.

Datos Generales:

A. Edad:

- a. Menor de 18 años
- b. 18-30 años
- c. 31-45 años
- d. 46-60 años
- e. Más de 60 años

B. Género:

- a. Masculino
- b. Femenino
- c. Otro (Especificar)

C. Lugar de residencia:

- Otavalo

-Ibarra

-Antonio Ante

-Cotacachi

- Otro dentro de Ecuador _____

-Otro país (Especificar) _____

D. Ingresos económicos mensuales:

- a. Menos de \$500
- b. \$500 - \$1000
- c. \$1001 - \$1500
- d. Más de \$1500

Cuestionario:

1. ¿Conoce usted la gastronomía tradicional de Otavalo, Ecuador?

- Sí

- No

2. ¿Considera que la gastronomía local de Otavalo podría ser un atractivo turístico importante para la ciudad?

- Totalmente de acuerdo

- De acuerdo

- Neutral

- En desacuerdo

- Totalmente en desacuerdo

3. ¿Qué tan importante cree usted que es la frescura y la variedad de los ingredientes en la cocina tradicional de Otavalo?

- Muy importante

- Importante

- Neutral

- Poco importante

- Nada importante

4. Según sus gustos y preferencias dentro de la cocina ecuatoriana. En orden de importancia, señale con 10 al más importante y con 1 al menos importante.

Quinoa

Amaranto

Maíz

Papas

Habas

Mellocos

Mashwa

Jícama

Chochos

Ocas

5. Según sus gustos y preferencias dentro de la cocina ecuatoriana. En orden de importancia señale con 5 al más importante y con 1 al menos importante.

Cerdo

Borrego

Vaca

Pollo

Chivo

6. ¿Antes de esta encuesta, ha escuchado usted acerca de la tendencia slow food?

SI

NO

No estoy seguro

7. Cuando va a comer fuera de casa, qué es lo que más valora del local que visita. Asigne 8 al más importante y 1 al menos importante:

Ambiente privado

Ambiente al aire libre

Productos orgánicos

Cocina tradicional

Técnicas tradicionales (cocinas y hornos de leña, molido en piedra, envueltos cocinado al vapor)

Precios

Ubicación

Prácticas sostenibles (no uso de plásticos, no uso de desechables, reciclaje de basura)

8. Cuando va a comer fuera de casa, ¿qué tipo de comida prefiere? Asigne 10 al más importante y 1 al menos importante:

- Cocina tradicional de la sierra (fritada, hornado, cuy, guatita, yahuarlocro, locros, secos, caldos, etc.)
- Cocina tradicional de la costa (ceviches, encebollados, arroz con mariscos, pescado, etc.)
- Platos típicos (empanadas de morocho, colada morada, plato del yamor, carnes coloradas, plato del yamor, churrascos, llapingachos, etc.)
- Cuy asado
- Borrego asado
- Mariscos
- Parrilladas
- Cocina internacional (filet mignon, pollo en champignones, pastas, cremas, etc.)
- Comida rápida (pizzas, salchipapas, hamburguesas, arepas, hot dogs, nachos, burritos, etc.)
- Otro, especifique _____

9. Le gustaría que Otavalo cuente con restaurantes que ofrezcan menús con el concepto slow food?

SI

NO

NO ESTOY SEGURO

10. ¿Le gustaría contar con un recetario de preparaciones con el concepto slow food, donde encuentre preparaciones con productos orgánicos, frescos, naturales, propios de la zona y adquiridos directamente a los pequeños agricultores?

SI

NO

NO ESTOY SEGURO/A

11. ¿Qué tipo de recetas le gustaría encontrar en un recetario digital sobre la cocina tradicional de Otavalo?

- Platos principales

- Entradas

- Postres
- Bebidas
- Todos los anteriores
- Otro (Especificar)

12. ¿Considera que un recetario digital de slow food podría influir en su decisión de visitar Otavalo con propósitos gastronómicos?

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

13. ¿Qué formato preferiría para acceder al recetario digital de slow food?

- Página web
- Aplicación móvil
- Ebook descargable
- Otro (Especificar) _____

Anexo 2. Guion de la Entrevista

¿Cuál es su opinión sobre la gastronomía tradicional de Otavalo?

¿Qué aspectos destacaría de la cocina local en términos de diversidad y autenticidad?

¿Cómo cree que se podrían aplicar los principios del slow food en la cocina tradicional de Otavalo?

¿Qué cree que podría hacerse para promover el turismo gastronómico en Otavalo?

¿Qué opinión tiene sobre la idea de crear un recetario digital que promueva la cocina tradicional de Otavalo con los principios de slow food?

¿Qué preparaciones con enfoque slow food sugiere incluir en el recetario?

Así mismo, ¿qué ingredientes frescos, y de temporada deberían incluirse como información complementaria en el recetario?

¿De qué manera piensa que este proyecto podría contribuir al fortalecimiento del turismo gastronómico en la ciudad?

¿Tiene alguna sugerencia o aporte adicional que considere importante para este proyecto?

Anexo 3. Ficha de validación

Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food

Jurado N°

Tiempo N°

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☐ ☐

Aspectos a Validar

Excelente ————— Insuficiente

Observaciones

		Excelente	Muy bueno	Bueno	No adecuado
		4	3	2	1
Fase visual	Intensidad de color				
	Brillo				
	Presentación				
Fase olfativa	Aromas				
	Textura en boca				
Fase gustativa	Equilibrio de sabores				
	Técnicas aplicadas				
	Uso adecuado de los productos				
	Estabilidad respecto a la temperatura				
TOTAL					

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador

Anexo 4. Fichas validadas

 **PUCE**

Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food		Habas calpo	
Jurado N°		Tiempo N°	1

Datos informativos.

Nombre del evaluador: _____ Edad: _____

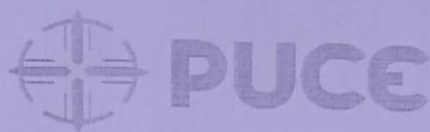
Nivel de educación: _____

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☐

Aspectos a Validar		Excelente → Insuficiente				Observaciones
		Excelente 4	Muy bueno 3	Bueno 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color		✓			
	Brillo		✓			
	Presentación	✓				
Fase olfativa	Aromas	✓				
Fase gustativa	Textura en boca		✓			
	Equilibrio de sabores	✓				
	Técnicas aplicadas	✓				
	Uso adecuado de los productos	✓				
Estabilidad respecto a la temperatura		✓				
TOTAL		24	9			

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador 



Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food		Herencia	
Jurado N°		Tiempo N°	2

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

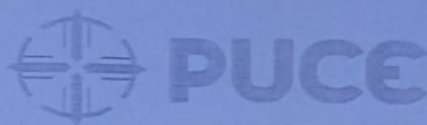
Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☐

Aspectos a Validar		Excelente → Insuficiente				Observaciones
		Excelente 4	Muy bueno 3	Bueno 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color	/				
	Brillo	/				
	Presentación	/				
Fase olfativa	Aromas	/				
Fase gustativa	Textura en boca	/				
	Equilibrio de sabores	/				
	Técnicas aplicadas	/				
	Uso adecuado de los productos	/				
Estabilidad respecto a la temperatura		/				
TOTAL		36				

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador



Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food		Dulce recuerdo	
Jurado N°		Tiempo N°	3

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☐

Aspectos a Validar		Excelente → Insuficiente				Observaciones
		Excelente 4	Muy bueno 3	Bueno 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color	/				
	Brillo	/				
	Presentación	/				
Fase olfativa	Aromas	/				
Fase gustativa	Textura en boca	/				
	Equilibrio de sabores	/				
	Técnicas aplicadas	/				
	Uso adecuado de los productos	/				
Estabilidad respecto a la temperatura		/				
TOTAL		36				

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador



Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food		Yamor	
Jurado N°		Tiempo N°	4

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

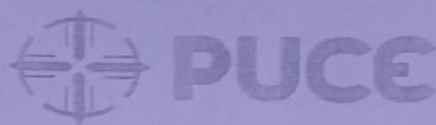
Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☐

Aspectos a Validar		Excelente → Insuficiente				Observaciones
		Excelente 4	Muy bueno 3	Bueno 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color	✓				
	Brillo	✓				
	Presentación	✓				
Fase olfativa	Aromas	✓				
Fase gustativa	Textura en boca	✓				
	Equilibrio de sabores	✓				
	Técnicas aplicadas	✓				
	Uso adecuado de los productos	✓				
Estabilidad respecto a la temperatura		✓				
TOTAL		36				

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador



Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food		Habas calpo	
Jurado N°		Tiempo N°	1

Datos informativos.

Nombre del evaluador: *Donat Acero*

Edad: *10/01/2025*

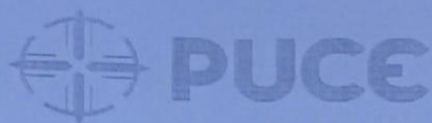
Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Aspectos a Validar		Excelente Insuficiente				Observaciones
		Excelente 4	Muy bueno 3	Bueno 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color		/			
	Brillo		/			
	Presentación	✓				
Fase olfativa	Aromas		/			
Fase gustativa	Textura en boca		✓			
	Equilibrio de sabores			✓		
	Técnicas aplicadas		✓			
	Uso adecuado de los productos		✓			
Estabilidad respecto a la temperatura			✓			
TOTAL		27				

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador



Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food		Herencia	
Jurado N°		Tiempo N°	2

Datos informativos.

Nombre del evaluador: Dominé Añez

Edad:

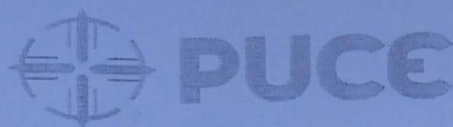
Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Aspectos a Validar		Excelente → Insuficiente				Observaciones
		Excelente 4	Muy bueno 3	Bueno 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color		✓			
	Brillo		✓			
	Presentación		✓			
Fase olfativa	Aromas	✓				
Fase gustativa	Textura en boca	✓				
	Equilibrio de sabores	✓				
	Técnicas aplicadas	✓				
	Uso adecuado de los productos	✓				
Estabilidad respecto a la temperatura		✓				
TOTAL		33				

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador



Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food		Dulce recuerdo	
Jurado N°		Tiempo N°	3

Datos informativos.

Nombre del evaluador: *Dayane Arce*

Edad:

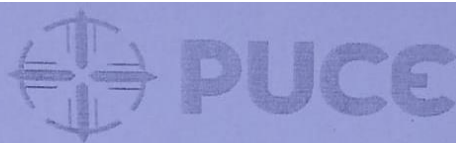
Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Aspectos a Validar		Excelente → Insuficiente				Observaciones
		Excelente 4	Muy bueno 3	Bueno 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color	✓				
	Brillo	✓				
	Presentación		✓			
Fase olfativa	Aromas	✓				
Fase gustativa	Textura en boca		✓			
	Equilibrio de sabores		✓			
	Técnicas aplicadas	✓				
	Uso adecuado de los productos	✓				
Estabilidad respecto a la temperatura		✓				
TOTAL		24	9			33

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador



Ficha para validación de recetas con la tendencia Slow food		Yamor	
Jurado N°		Tiempo N°	4

Datos informativos.

Nombre del evaluador: *Danyel Acevedo*

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: ☐ Secundaria: ☐ Ed. Superior: ☐ Especialización: ☐ Posgrado: ☒

Aspectos a Validar		Excelente Insuficiente				Observaciones
		Excelente 4	Muy bueno 3	Bueno 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color	✓				
	Brillo	✓				
	Presentación	✓				
Fase olfativa	Aromas	✓				
Fase gustativa	Textura en boca	✓				
	Equilibrio de sabores	✓				
	Técnicas aplicadas	✓				
	Uso adecuado de los productos	✓				
Estabilidad respecto a la temperatura		✓				
TOTAL		36				

Nota. Propia del Autor

Firma del evaluador

Anexo 5. Carta de degustación

