



Pontificia Universidad Católica del Ecuador  
Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN DE EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

**INFORME FINAL DEL PROYECTO**

TEMA:

“Evolución de Técnicas Ancestrales de la Cocina Rural Imbabureña”

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

Licenciatura en Administración de Empresas Gastronómicas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Línea 4: Gestión Sostenible y Aprovechamiento de los Recursos Naturales

Sub línea: Seguridad y soberanía alimentaria

AUTORA: Chamorro Martínez Andrea Carolina

ASESORA: Mgs. Sonia Lorena Arrellano Guerrón

IBARRA, ABRIL – 2024

## CERTIFICACIÓN DE ASESOR

Ibarra, 12 de abril de 2024

Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón

ASESORA

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

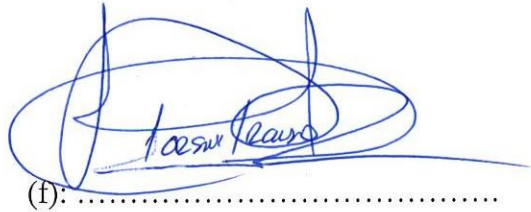
(f)  .....

Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón

C.C.: 100157980-2

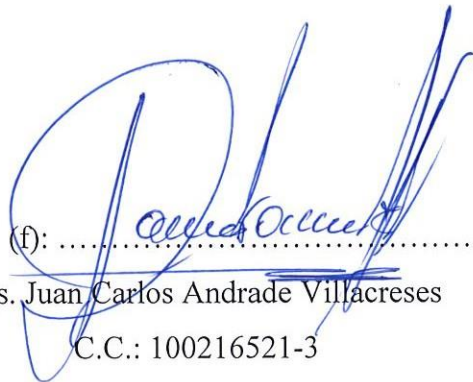
## PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

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



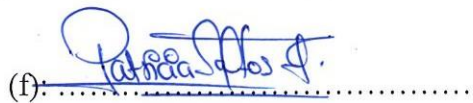
(f): .....

Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón  
C.C.: 100157980-2



(f): .....

Mgs. Juan Carlos Andrade Villacreses  
C.C.: 100216521-3



(f): .....

Mgs. Silvia Patricia Saltos Gordillo  
C.C.: 100268301-7

## ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

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

Ibarra, 12 de abril de 2024

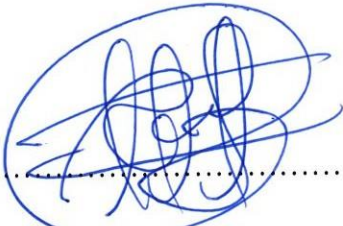
f):  .....

Andrea Carolina Chamorro Martínez

C.C.: 100403679-2

## AUTORÍA

Yo, Andrea Carolina Chamorro Martínez, portadora de la cédula de ciudadanía N°100403679-2, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad de la autora, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador- Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

f):  .....

Andrea Carolina Chamorro Martínez

C.C.: 100403679-2

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: Andrea Carolina Chamorro Martínez, con CC: 100403679-2, autora del trabajo de grado intitulado: Rescate y difusión de técnicas ancestrales de la cocina rural imbabureña, previo a la obtención del título profesional de ingeniera en administración de empresas gastronómicas, en la Escuela de GESTURH

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

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador- Ibarra a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE-SI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ibarra, (12, 04, 2024)

(f.) .....  


Andrea Carolina Chamorro Martínez

C.C. 100403679-2

## **DEDICATORIA**

Este proyecto dedico a mis padres y mi hermano. Gracias por su inquebrantable fe en mí, por su constante apoyo y su inagotable inspiración. Han sido los pilares sobre los cuales he construido este logro. Cada paso que he dado en este camino académico ha sido guiado por su ejemplo de sacrificio, perseverancia y amor incondicional.

Su entrega ha sido mi fuerza impulsora que me ha llevado a superar obstáculos y alcanzar metas que parecían inalcanzables. Su sabiduría, paciencia y aliento han sido mi guía en los momentos de duda y dificultad.

A través de esta tesis, deseo honrar su legado mostrando mi profundo agradecimiento y reconocer el inmenso amor que me han tenido. Este logro no solo es mío, sino también de ustedes. Sin su cariño, apoyo y sacrificio, este viaje no habría sido posible.

Que estas palabras sean un pequeño reflejo de la inmensidad de mi amor y agradecimiento hacia ustedes. Siempre llevaré su amor en mi corazón y me esforzaré por hacerles sentir orgullosos en cada paso que dé.

Con todo mi amor.

## AGRADECIMIENTO

Tener la oportunidad de iniciar un proceso, en el cual no solo se desarrolla profesionalmente sino también como persona, despierta una gama de emociones que dificultan encontrar las palabras adecuadas para expresar gratitud hacia cada persona involucrada en dicho proceso.

Por esta razón, comienzo expresando mi agradecimiento a Dios por permitir que este momento sea único e irrepetible, y por concederme el privilegio convertirme en la persona que soy hoy en día. Quiero agradecer a mi familia, incluyendo a mis padres, hermano y tíos, por apoyarme en cada etapa de mi vida, por estar presentes en los momentos difíciles, compartir mis alegrías y tristezas, y por ser un constante motivo de felicidad que ha contribuido a mi crecimiento personal.

A mis profesores, les agradezco de todo corazón por sus enseñanzas y dedicación, las cuales han cultivado en mí un deseo constante de superación y un anhelo de excelencia. Su ejemplo de integridad y calidad humana ha dejado una marca indeleble en mí, y cada uno de ellos ha sido un faro de inspiración y amistad. Despedirme de ellos será difícil, especialmente cuando han llegado a formar parte de mi familia, una palabra que ha cobrado un significado aún más profundo a lo largo de mi trayectoria académica.

Agradezco también a mis compañeros por permitirme ser parte de sus vidas. Reconozco que, si bien algunos malentendidos pudieron surgir, estos solo sirvieron para fortalecer nuestras amistades y dejar recuerdos imborrables en cada uno de nosotros. A todos ustedes, les doy las gracias por sus locuras y por compartir conmigo sus experiencias de vida.

A mi asesora, Mgs. Lorena Arellano, quiero expresar mi sincero agradecimiento por su invaluable orientación y por haberme guiado con sabiduría a lo largo de este proceso. Su apoyo constante y sus palabras de aliento han sido fundamentales para mi crecimiento personal y profesional. Gracias a su guía, he logrado alcanzar metas que antes parecían inalcanzables, y hoy me siento inspirado a seguir adelante con determinación y pasión.

Una vez más, gracias a cada una de las personas que han contribuido de alguna manera a este viaje. Sus enseñanzas, apoyo y amistad han sido un regalo invaluable que siempre atesoraré en mi corazón.

## Índice de Contenidos

CERTIFICACIÓN DE ASESOR .....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL .....	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS .....	iv
AUTORÍA .....	v
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN.....	vi
DEDICATORIA .....	vii
AGRADECIMIENTO .....	viii
<b>1.- RESUMEN Y PALABRAS CLAVE. - .....</b>	<b>xvi</b>
PALABRAS CLAVE .....	xvi
<b>2. ABSTRACT. - .....</b>	<b>xvii</b>
KEYWORDS:.....	xvii
<b>3. INTRODUCCIÓN. - .....</b>	<b>1</b>
<b>4. ESTADO DEL ARTE. - .....</b>	<b>5</b>
4.1 Estado del Arte.....	5
4.1.1 Estudios internacionales .....	5
4.1.2 Estudios nacionales .....	6
4.1.3 Estudios locales .....	8
4.2 Marco Conceptual .....	9
4.2.1 Relato sobre la evolución de la alimentación en el hombre .....	9
4.2.2 Civilizaciones Precolombinas en la Región Costera del Ecuador: Una Mirada Histórica .....	10
4.2.3 Cultura Bahía.....	10
4.2.4 Cultura Jama-Coaque .....	10

4.2.5 Cultura Guangala.....	11
4.2.6 Cultura La Tolita .....	11
4.2.7 Cultura Milagro- Quevedo .....	12
4.2.8 Cultura Manteño Huancavilca.....	12
4.2.9 Cultura Las Vegas .....	12
4.2.10 Cultura Valdivia .....	13
4.2.11 Cultura Machalilla.....	13
4.2.12 Cultura Chorrera.....	13
4.2.13 Civilizaciones Precolombinas en la Región Sierra del Ecuador: Una Mirada Histórica .....	14
4.2.14 Cultura Caranqui .....	14
4.2.15 Cultura Inga.....	14
4.2.16 Cultura Cotocollao .....	14
4.2.17 Cultura Cañari .....	15
4.2.18 Cultura Puruhá.....	15
4.3 Historia de la alimentación en el periodo colonial.....	15
4.4 Historia de la alimentación ecuatoriana con la llegada de los españoles.....	16
4.5 Historia de la cocina.....	17
4.6 Historia de la cocina ecuatoriana .....	23
4.7 Historia de la cocina imbabureña.....	23
4.8 Historia de la cocina imbabureña dividida en los 6 cantones .....	24
4.8.1 Ibarra .....	24
4.8.2 Antonio Ante .....	25
4.8.3 Cotacachi.....	26
4.8.4 Otavalo .....	27

4.8.5 Pimampiro .....	27
4.8.6 San Miguel de Urcuquí.....	28
4.9 Técnicas culinarias ancestrales .....	28
4.9.1 Técnicas de cocción.....	29
4.9.1.1 Cocción en hojas: .....	29
4.9.1.2 Pachamanca:.....	29
4.9.1.3 Infusión: .....	29
4.9.1.4 Cocción directa al fuego: .....	30
4.9.1.5 Cocción en piedras calientes: .....	30
4.9.1.6 Cocción en cazuelas o recipientes de barro: .....	31
4.9.2 Técnicas de conservación .....	32
4.9.2.1 Ahumado:.....	32
4.9.2.2 Secado al sol:.....	32
4.9.2.3 Conservas en salmuera:.....	32
4.9.2.4 Curado:.....	33
4.9.2.5 Asoleado:.....	33
4.9.2.6 Fermentación:.....	34
4.9.3 Técnicas de Triturado .....	34
4.9.3.1 Molido manual en piedra: .....	34
4.9.3.2 Molido en molino:.....	34
<b>5. MATERIALES Y MÉTODOS. -.....</b>	<b>36</b>
5.1 Tipos de investigación.....	36

5.1.1 Investigación bibliográfica .....	36
5.1.2 Investigación explicativa .....	36
5.2 Métodos.....	36
5.2.1 Inductivo- deductivo.....	36
5.2.2 Analítico- sintético .....	37
5.3 Técnicas.....	37
5.3.1 Encuesta.....	37
5.3.2 Entrevista.....	37
5.3.3 Observación.....	37
5.3.4 Calculo de muestra .....	37
5.3.5 Universo de estudio .....	39
5.3.6 Muestra .....	39
5.3.7 Instrumentos .....	40
5.4 Procedimiento .....	40
5.4.1 Fase 1: Diseño de instrumentos.....	40
5.4.1.1 Encuesta .....	40
5.4.1.2 Entrevista.....	40
5.4.1.3 Observación indirecta.....	41
5.4.2 Fase 2: Tratamiento de datos.....	41
5.4.3 Fase 3: Sistematización de datos .....	42
<b>6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. - .....</b>	<b>43</b>
6.1 Resultados cuantitativos:.....	43
6.1.1 Análisis general de las encuestas.....	50
6.1.2 Entrevistas .....	53

6.1.3 Guion de la entrevista.....	54
6.1.4 Transcripción de las entrevistas .....	54
6.1.5 Análisis general de las entrevistas.....	67
6.1.6 Análisis general de investigación bibliográfica.....	69
6.1.6.1 Cocina imbabureña.....	69
6.1.6.2 Técnicas ancestrales de la cocina imbabureña .....	70
6.1.6.3 Evolución de técnicas ancestrales .....	70
6.2 Discusión:.....	85
6.3 Propuesta Revista: Evolución de técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña” .....	88
6.3.1 Revista .....	88
6.3.2 Portada.....	89
6.3.3 Índice .....	90
6.3.4 Contenido: .....	91
6.3.5 Contraportada: .....	133
<b>7. CONCLUSIONES. - .....</b>	<b>134</b>
<b>8. RECOMENDACIONES. - .....</b>	<b>136</b>
<b>9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. - .....</b>	<b>137</b>
<b>10. ANEXOS. - .....</b>	<b>146</b>

## Índice de Figuras

Figura 1: Herramientas utilizadas en la prehistoria .....	18
Figura 2: Utensilios Ancestrales .....	20
Figura 3: Cálculo de muestra .....	39
Figura 4: Edad .....	43
Figura 5: Género .....	44
Figura 6: Etnia .....	44
Figura 7: Experiencia de la cocina rural imbabureña .....	45
Figura 8: Importancia de la preservación de técnicas culinarias ancestrales .....	45
Figura 9: Cocina rural imbabureña en la identidad cultural .....	46
Figura 10: Inclinación en cuanto al uso de técnicas .....	46
Figura 11: Cambios significativos .....	47
Figura 12: Evolución de técnicas a lo largo del tiempo.....	47
Figura 13: Cocción de los alimentos .....	48
Figura 14: Técnicas culinarias ancestrales que se han mantenido con el tiempo .....	48
Figura 15: Acceso a una revista .....	49
Figura 16: Formato de la revista .....	49
Figura 17: Línea de tiempo de la cocina .....	84

## **Índice de Tablas**

Tabla 1: Entrevistados .....	53
Tabla 2: Evolución de técnicas culinarias ancestrales .....	72

## **1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE. -**

El objetivo de este trabajo es analizar la evolución de las técnicas ancestrales de la cocina rural imbabureña por medio de un análisis comparativo que explique los cambios en el paso del tiempo. La metodología utilizada parte de una investigación básica con un enfoque mixto. Se analizan los resultados de las encuestas aplicadas a personas adultas mayores de Imbabura. Adicional a esto, se tomó en cuenta la opinión de profesionales en gastronomía a través de entrevistas de seis preguntas abiertas y charlas con los habitantes originarios de las diferentes zonas. Como resultados se tiene la identificación de siete métodos de cocción, que incluyen cocinar en ollas de barro, utilizar fogones de leña, cocinar envuelto en hojas, preparar pachamanca, hervir, asar, tostar y utilizar hornos de tierra. Además, existen cinco métodos de conservación, como el secado al sol, la fermentación, la preparación de charqui, el ahumado y el remojo, así como dos técnicas de molido: molido manual en piedra y molido manual en molino. Estos hallazgos reposan en una revista digital la cual contiene un código QR. Se concluye que, al elaborar un análisis evolutivo de las técnicas culinarias desde la era prehispánica, en que las comunidades primitivas carecían de conocimientos sobre la cocción de alimentos. Con el tiempo, se cuenta la anécdota de cómo, accidentalmente, un trozo de carne cae en el fuego y se aprende a cocinar y preservar los alimentos. A medida que pasan los años, se descubre el uso del metal y se desarrollan los reverberos. Con la evolución, aparecen las cocinas de queroseno y más tarde, las cocinas a gas. Actualmente, estamos en la era de las cocinas de inducción, reflejando así la continua evolución de las técnicas culinarias a lo largo de la historia.

**PALABRAS CLAVE:** cocina rural imbabureña, técnicas culinarias ancestrales, rescate culinario, geoparque Imbabura

## **2. ABSTRACT. -**

The objective of this research is to analyze the evolution of ancestral techniques of Imbabura's rural cuisine through a comparative analysis that explains the changes over time. The methodology used is based on basic research with a mixed approach. The results of surveys applied to elderly people from Imbabura are analyzed. In addition to this, the opinion of gastronomy professionals was taken into account through interviews consisting of six open-ended questions and conversations with native inhabitants from different areas. As a result, seven cooking methods were identified, including cooking in clay pots, using wood stoves, cooking wrapped in leaves, preparing pachamanca, boiling, roasting, toasting, and using earth ovens. Furthermore, there are five preservation methods, such as sun drying, fermentation, preparing jerky, smoking, and soaking, as well as two grinding techniques: manual grinding with stones and manual grinding with a mill. These findings are published in a digital magazine that contains a QR code. It is concluded that, by elaborating an evolutionary analysis of culinary techniques since the pre-Hispanic era, when primitive communities lacked knowledge of cooking food. Over time, the anecdote is told of how, accidentally, a piece of meat falls into the fire and people learn to cook and preserve food. As the years go by, the use of metal is discovered, and reverberators are developed. With evolution, kerosene stoves appear and later, gas stoves. Currently, we are in the era of induction cookers, thus reflecting the continuous evolution of culinary techniques throughout history.

**KEYWORDS:** rural Imbabura cuisine, ancestral culinary techniques, culinary rescue, Imbabura Geopark

### **3. INTRODUCCIÓN. -**

En el corazón de Imbabura, reposa una rica herencia culinaria profundamente entrelazada con la tradición y cultura. Este proyecto de investigación se adentra en la evolución de técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña, para desentrañar los orígenes, historia y progresión de estas prácticas. Las técnicas culinarias ancestrales son métodos tradicionales de preparación, cocción y conservación de alimentos que han sido transmitidas de generación en generación a lo largo del tiempo, son muy útiles en la práctica de cocina y son portadoras de historias, tradiciones y conocimientos desempeñando un papel fundamental en la identidad cultural al establecer una conexión tangible con el pasado. Asimismo, las diferentes técnicas culinarias ancestrales añaden características especiales a las preparaciones culinarias. Este tema surgió por una salida de campo que realizó la universidad y se pudo evidenciar que la parte ancestral se está perdiendo. A pesar de su relevancia en la identidad cultural, las técnicas culinarias ancestrales están en peligro de desaparecer o ser olvidadas debido al surgimiento de nuevas tecnologías. Ante esta problemática se plantean las siguientes preguntas: a) ¿Cuáles son las principales fuentes bibliográficas que describen la cocina rural imbabureña y su evolución a lo largo del tiempo? b) ¿Cómo han evolucionado a lo largo de las generaciones las técnicas culinarias ancestrales utilizadas en la cocina rural imbabureña, y cuáles son los factores a que han influido en estos cambios? c) ¿Cuáles son los elementos esenciales que deben incluirse en una revista digital que presente los resultados de la investigación sobre la cocina rural imbabureña, asegurando su efectividad y accesibilidad para el público objetivo? El objetivo general de esta investigación trata de analizar la evolución de las técnicas ancestrales de la cocina rural imbabureña por medio de un análisis comparativo que explique los cambios en el paso del tiempo. Para dar cumplimiento al objetivo general se plantearon tres objetivos específicos que son: uno realizar una investigación bibliográfica exhaustiva a cerca de las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña y su evolución a través de un marco teórico, dos desarrollar un análisis evolutivo de las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña y tres diseñar una revista sobre los resultados de la presente investigación. La metodología inicia con una investigación básica con un enfoque mixto, se aplicaron los métodos inductivo- deductivo y analítico- sintético las técnicas fueron encuestas, entrevistas y observación, los instrumentos utilizados el cuestionario, guion de entrevista y

ficha de observación y se usó la calculadora automática AEN para encontrar la muestra de las zonas rurales de la provincia dando como resultado a 165 encuestado y cuatro entrevistas. Como consecuencia se tiene la identificación de ocho métodos de cocción, que incluyen cocinar en ollas de barro, utilizar fogones de leña, cocinar envuelto en hojas, preparar pachamanca, hervir, asar, tostar y utilizar hornos de leña. Además, existen seis métodos de conservación, como el secado al sol, la fermentación, la preparación de charqui, el ahumado, el remojo y desagüe, así como dos técnicas de molido: molido manual en piedra y molido manual en molino. Estos hallazgos reposan en una revista digital la cual contiene un código QR. EL trabajo de investigación contempla cuatro apartados el primero es el estado del arte en donde se revisaron trabajos similares. El segundo apartado trata de la metodología donde se muestra el trabajo de campo realizado desde la fecha hasta utilizando los instrumentos como son encuesta con diez preguntas cerradas, entrevistas con seis preguntas abiertas y la observación. En el tercer apartado se encuentran los resultados cuantitativos los cuales se presentan mediante gráficos que indican los porcentajes de respuesta de 165 encuestados; por otro lado, los resultados cualitativos se refieren a las entrevistas hechas a cuatro personas conocedoras del tema. Además, se desarrolla la propuesta de la autora, la cual es una revista con las técnicas culinarias ancestrales. Por otro lado, la mayor parte de la información se encuentra en repositorios de universidades nacionales e internacionales. Así mismo, la revista ecuatoriana Alfa brindó información significativa sobre las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña. Además, se evidencia que la información reposa en libros importantes como el Sabor de la memoria de Julio Pazos. Con esto se dio respuesta a la primera pregunta de investigación: ¿cuáles son las principales fuentes bibliográficas que describen la cocina rural imbabureña y su evolución a lo largo del tiempo? Las mujeres han desempeñado un papel crucial en la transmisión de las técnicas a lo largo de las generaciones, destacando su contribución fundamental a la preservación de esta herencia culinaria. Como principales guardianas del conocimiento tradicional en la cocina rural imbabureña, las mujeres han jugado un papel vital en la transmisión de estas técnicas, transmitiendo no solo las recetas y métodos de preparación, sino también las historias y tradiciones asociadas con la comida. Se elaboró un análisis evolutivo de las técnicas culinarias desde la época prehispánica hasta la actualidad, a través de la tabla No. 1, la cual muestra los cambios significativos en el transcurso del tiempo. Puntualizar técnicas

prehispánicas y una actual. Lo mismo con utensilios. Así, se dio respuesta a la segunda pregunta de investigación: ¿Cómo han evolucionado a lo largo de las generaciones las técnicas culinarias ancestrales utilizadas en la cocina rural imbabureña, y cuáles son los factores a que han influido en estos cambios? A pesar de las influencias por diversos factores, como el clima, las interacciones culturales y la introducción de nuevos productos, las técnicas representan una conexión palpable con el pasado. Reflejan la evolución de la gastronomía a lo largo del tiempo en Imbabura, y constituyen un vínculo fundamental con las raíces culturales de la comunidad. Los elementos esenciales que se incluyen en la revista son las técnicas de cocción, técnicas de conservación, técnicas de molido. Además, contiene información etnográfica, fotografías, tablas, línea del tiempo, entre otros elementos importantes. La revista contiene un código QR lo que asegura la accesibilidad al público. Así, se respondió a la tercera pregunta de investigación: ¿cuáles son los elementos esenciales que deben incluirse en una revista digital que presente los resultados de la investigación sobre la cocina rural imbabureña, asegurando su efectividad y accesibilidad para el público objetivo? Continuar con la investigación y documentación de las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña. Esta información debe ser difundida a través de diversos medios, como libros, revistas especializadas, sitios web y eventos culturales, para aumentar la conciencia pública sobre su importancia. Adicional desarrollar programas educativos y actividades comunitarias que promuevan esta valoración y fomenten su preservación. Es crucial involucrar a la comunidad local en los esfuerzos de preservación de las técnicas culinarias ancestrales. Se pueden organizar talleres, seminarios y actividades educativas en las que las personas puedan aprender y practicar estas técnicas, promoviendo así un sentido de orgullo y pertenencia hacia su herencia culinaria. Apoyar a las mujeres como guardianas del conocimiento en vista de que cumplen un papel fundamental al ser transmisoras de las técnicas culinarias ancestrales, es importante brindarles apoyo y reconocimiento. Se pueden establecer programas de capacitación y empoderamiento dirigidos a mujeres de todas las edades para fortalecer sus habilidades culinarias y preservar su legado cultural. Así también se puede brindar apoyo y capacitación a emprendedores locales que deseen promover y comercializar productos y platos basados en las técnicas culinarias ancestrales de Imbabura. Crear espacios de encuentro y aprendizaje como centros culturales o museos gastronómicos, donde las personas puedan reunirse, compartir conocimientos, experiencias y aprender sobre la

historia y las tradiciones culinarias de Imbabura. Estos espacios también pueden servir como lugares para la realización de eventos culturales y actividades educativas. Se debe promover el turismo gastronómico como una forma de preservar y promover las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña. Se pueden organizar tours gastronómicos que incluyan visitas a mercados locales, restaurantes tradicionales y experiencias culinarias auténticas, brindando a los visitantes la oportunidad de conocer y disfrutar de la rica herencia culinaria de la región.

#### **4. ESTADO DEL ARTE. -**

El presente trabajo permite presentar la evolución de las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña a lo largo de las generaciones. Este apartado se divide en dos secciones: estado del arte y marco conceptual

##### **4.1 Estado del Arte**

La presente investigación revisó literatura de publicaciones similares a este trabajo. Los textos analizados corresponden a los años 2019 a 2024. Para la obtención de datos, se utilizó el buscador académico Google Scholar, el Redalyc y repositorios de universidades de Perú, Colombia, Argentina, Chile, México y Ecuador.

##### **4.1.1 Estudios internacionales**

Lulichac & Vásquez (2019) mencionan que, en Cajamarca- Perú para mejorar la digestión de los alimentos, es necesario someterlos a una serie de procedimientos durante su preparación, mediante la aplicación de calor. Sin embargo, existen alternativas que permiten elaborar alimentos sin necesidad de cocinarlos. Además, se han desarrollado técnicas para preservarlos y prolongar su vida útil. En resumen, las técnicas culinarias abarcan procesos en crudo, en frío y con calor, con el propósito de hacer los alimentos más fáciles de digerir, atractivos y apetitosos al momento de servirlos al comensal.

Gómez (2020) indica que la técnica culinaria ancestral es la denominación que se da a las prácticas de cocción de distintos ingredientes intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de la existencia de una cultura o población, otorgándole sabores característicos y propios del alimento. En Ecuador se pretende conservar las diferentes técnicas culinarias ancestrales con fin de mantener sabores en cada preparación, pero sobre todo mantener esa forma sana de alimentación.

Duarte et al. (2020) afirman que el charqui es un ejemplo de una antigua técnica de conservación de carne mediante el secado. Los incas lo elaboraban a partir de carne de auquénidos y era consumido principalmente por los chasquis que recorrían los caminos del Imperio Inca. Con la llegada de los españoles, la variedad de charqui se expandió para incluir carne de res y otras especies importadas de Europa. Aunque esta práctica culinaria ancestral fue modificada con la influencia española, es importante destacar que el charqui,

al estar tan prolongadamente curado, a menudo no necesita ser cocinado posteriormente, a pesar de ser una técnica de ahumado.

Olguín (2021) señala que los alimentos autóctonos, también conocidos como alimentos nativos, son aquellos que son propios de una región específica y forman parte de su cultura culinaria. La FAO señala que, a pesar de la abundancia de recursos naturales, la diversidad alimentaria está muy marcada en lugares como México, donde se destacan productos como el aguacate, el amaranto, la anona, el cacao, la calabaza, la codorniz, el chayote, la chía, el chile, el epazote, el frijol, el guajolote, la hierba santa, el huitlacoche, el jitomate, el laurel, el maguey, el maíz, el mamey y los nopales. Esto subraya la importancia de preservar la identidad cultural y gastronómica de cada país, como se refleja en la difusión global de la cocina mexicana. En Ecuador, es esencial también promover y conservar nuestra propia tradición culinaria.

Aunque el trabajo de Ruíz (2015) no es tan reciente, su aporte es importante por cuanto explica que el arte culinario casero está desapareciendo debido a la falta de tiempo que enfrentamos en la actualidad. Los lugares de trabajo, especialmente en zonas urbanas como la capital, se están alejando cada vez más de nuestros hogares, lo que deja poco espacio para dedicarse a la cocina. Se está perdiendo el significativo ritual de cocinar y compartir en la cocina que solía ser tan integrador en el pasado. Es importante destacar que, en Ecuador en el futuro, podríamos enfrentar una situación similar, ya que las técnicas culinarias ancestrales y los platos tradicionales están siendo relegados por la tecnología aplicada en la cocina, el uso de nuevos materiales y el desarrollo de técnicas que reducen el tiempo de preparación de los diferentes platillos.

#### **4.1.2 Estudios nacionales**

Guapisaca et al., (2021) mencionan que en la provincia de Cañar se observa que el fogón se sitúa en el centro de la cocina, adaptándose en tamaño según la cantidad de comidas que se prepararán, ajustándose al número de miembros familiares. En contraste, en la provincia de Imbabura, se encuentra la tulpa, un espacio específico para la cocción de alimentos y esta estructura se conforma con tres piedras, simbolizando los tres ejes fundamentales de la cosmovisión andina y también hace la representación a padre, madre e hijos, lo cual resalta la importancia de la unidad familiar en el proceso culinario.

Arellano & Arroyo (2019) resaltan la práctica de la pachamanca parecidas en distintas partes del mundo por la diversidad de culturas han ideado prácticas similares, como el *Umu* en Polinesia, el Curanto entre los mapuches de Chile, la *Wajaña* en las islas de los Uros en el lago Titicaca, la Pibil en México, el *Tapao* en Centroamérica, el *Wathiya* en el altiplano boliviano, y el *Paparuto* en Brasil y Paraguay. Este fenómeno ilustra la capacidad del ser humano para adaptarse a su entorno y aprovechar los recursos disponibles. La realización de pachamanca en varios lugares de Ecuador, donde los visitantes pueden participar de esta experiencia culinaria, subraya la importancia de hacer reservaciones previas debido a la minuciosa preparación requerida, que incluye no solo los ingredientes y utensilios, sino también la coordinación de aspectos sociales como líderes comunitarios y músicos.

Castro (2014) describe esta técnica como una cocción directa e intensa sobre una parrilla entrelazada con ramas verdes. En este proceso, se envuelve el alimento en hojas de bijao o maito, dentro de las cuales se colocan pescados desescamados y limpios. Esta forma de preparación permite que se forme una capa exterior con las hojas, lo que evita la pérdida de los jugos naturales del alimento. Es importante destacar que, la capacidad de adaptación del ser humano a las disponibilidades locales, como ocurre en la provincia de Imbabura, donde se emplean hojas de achira para envolver alimentos que serán cocidos directamente sobre fuego.

En el mismo contexto, para Vega (2015) la gastronomía de Penipe es genuina desde sus inicios y sus platos típicos son muy variados, el además afirman que los pueblos aborígenes han practicado tres técnicas para cocinar sus alimentos, que se mantienen a pesar del tiempo, dentro de esta técnica está el asado, cocción y putrefacción. En este punto es transcendental reiterar que la putrefacción no se considera una técnica culinaria ancestral en el sentido tradicional, ya que implica el proceso de descomposición de los alimentos debido a la acción de microorganismos y enzimas.

Es importante citar a Valenzuela (2016) quien explica el proceso para preparar una pachamanca, indicando que se debe seleccionar un lugar de tierra seca y poco pedregosa. Se procede a cavar un hoyo cuya profundidad y tamaño dependerán de la cantidad de alimentos a cocinar. En el fondo del hoyo o a un costado, se construye un hornillo utilizando piedras o ladrillos. Se llena el interior del hornillo con leña, ramas y hojas secas,

las cuales deben arder hasta que las piedras alcancen un color rojo ceniciento. En lugares como la ciudad de Ibarra, en la parroquia de Angochagua, la preparación de la pachamanca comienza con un ritual o ceremonia de agradecimiento a los cuatro elementos: aire, tierra, fuego y agua. Además, se selecciona cuidadosamente la leña para calentar las piedras, adicional los productos a cocer los productos se envuelven en hojas de plato o achira y este ritual puede extenderse durante un período de 4 a 5 horas.

#### **4.1.3 Estudios locales**

Carvajal & Diaz (2020) señalan que la fermentación es un método empleado en la elaboración de la Chicha, la cual se deja reposar durante tres días en un pondo para llevar a cabo dicho proceso. Esta variante de la chicha, conocida como yamor, se elabora con una combinación de 7 granos, incluyendo chulpi, maíz negro, amarillo, blanco, canguil, morocho y jora. En contraste, en otras regiones de la provincia de Imbabura, la preparación de la chicha implica el uso de arroz y cáscaras de fruta, requiriendo un período de fermentación de seis a siete días.

Para Pantoja (2019) es preciso comprender que para la conservación de las técnicas artesanales tradicionales, primeramente es necesario vislumbrar el significado y su función sociocultural dentro de la población; la misma que se expresa en la gama de conocimientos y técnicas tradicionales; para de esta manera pasar de la idea de conservar tan solo la artesanía como objeto o bien material; para registrar y conservar la técnica ancestral que produce dicha artesanía; esta acción implica el realce del autoestima de las comunidades, al apreciar la importancia de su conocimiento ancestral, así como del compromiso para transmitirlo a las futuras generaciones, para garantizar la transmisión de los saberes.

Fueres (2017) destaca la importancia de preservar la cocina ancestral de una región específica, en este caso, la otavaleña, frente a la influencia de la modernización global que ha llevado a cambios en los hábitos y prácticas alimentarias de las familias. Y se resalta la necesidad de conservar los productos autóctonos, las técnicas culinarias y los utensilios ancestrales utilizados en la preparación de alimentos. Sin embargo, esto se centra en la comunidad kichwa Panecillo del cantón Otavalo, mientras la metodología de investigación que implica involucrarse directamente con las familias locales para recopilar información y establecer vínculos de confianza. Considerando que no solo el cantón Otavalo tiene gran cultura se debería cuidar de toda la provincia de Imbabura en vista de que hay procesos,

técnicas y métodos ancestrales que el conocimiento ha pasado de generación en generación.

Para finalizar, cabe señalar que debido a la escasez de trabajos desde 2019 al 2024 de la temática principal de esta investigación, se han tomado trabajos anteriores a este rango de tiempo, considerando que el tema tiene que ver con información patrimonial, por lo tanto, se incluyeron estudios de épocas anteriores a la indicada.

## **4.2 Marco Conceptual**

### **4.2.1 Relato sobre la evolución de la alimentación en el hombre**

La evolución de la alimentación en la vida arbórea ha experimentado múltiples transformaciones a lo largo del tiempo siendo una importante fuerza selectiva. Inicialmente basada en frutas, raíces y nueces del cual obtenían energía y proteínas, esta dieta evolucionó con estrategias culturales como el uso de herramientas de piedra para cortar y romper alimentos. Con el transcurso del tiempo, se descubrió la *carroñería*<sup>1</sup> y el consumo de ingredientes de origen animal, lo que amplió la práctica de la caza desde presas pequeñas hasta grandes animales. Esta evolución también incluyó la *antropofagia*<sup>2</sup>. Los cambios climáticos y el crecimiento de la población propiciaron un patrón dietario más diverso, que contribuyó a establecer la estructura genómica del hombre moderno (Arroyo, 2008).

Con la llegada del hombre *cro-magnon*<sup>3</sup>, surgieron nuevas técnicas y herramientas, como la agricultura, la cría de animales domésticos, la pesca y la recolección de conchas. Se procesaron vegetales y se emplearon utensilios como piedras de moler y morteros. Estos cambios marcaron el fin del período paleolítico y dieron paso a una nueva era, caracterizada por una mayor dependencia, una relación más estrecha entre el hombre y su entorno, una producción más eficiente y relaciones sociales más desarrolladas. Sin embargo, hubo sobreexplotación de recursos climáticos y crecimiento de población

---

<sup>1</sup> *Carroñería*: El adjetivo suele utilizarse para calificar al animal cuya alimentación se basa en la ingesta de carne de los cuerpos muertos de otros animales a los cuales no cazó. (Pérez & Gardey, 2017)

<sup>2</sup> *Antropofagia*: Consumo de carne humana por parte de los humanos (Calderón, 2023)

<sup>3</sup> *Cro-magnon*: Hace referencia a un homo sapiens que habitó en el planeta especialmente en el continente europeo (Montano, 2020)

humana, lo que conllevó un aumento en las enfermedades y epidemias, desafiando al hombre en su evolución (Plaza, 2018).

#### **4.2.2 Civilizaciones Precolombinas en la Región Costera del Ecuador: Una Mirada Histórica**

Para Castro (2019) el conocimiento arqueológico ha esclarecido los inicios de las primeras civilizaciones en Ecuador. Se calcula que alrededor del año 11.000 a.C., el país experimentó su primera ocupación, y la distribución geográfica de las diversas culturas se vio principalmente influenciada por factores climáticos y la ubicación geográfica. Los primeros habitantes se establecieron principalmente en la región andina debido a su clima favorable, lo que contribuyó a su supervivencia. Según la definición, las culturas precolombinas son aquellas presentes en América antes de la llegada de los españoles, asentándose en estas tierras desde varios milenios antes de Cristo. Estas culturas, al igual que en otras partes del mundo, se clasificaban según su grado de desarrollo, y así surgieron las llamadas altas culturas, destacando entre ellas las tres principales: Incas, Mayas y Aztecas.

#### **4.2.3 Cultura Bahía**

La cultura ancestral que se desarrolló entre los años 500 a.C. y 650 d.C. en la región centro-sur de lo que hoy es la provincia de Manabí se fundamentaba en una combinación de recursos terrestres y marítimos. Según Red Ecuador (2021) esta civilización dependía de una variedad de alimentos que incluían maíz, fréjol, calabazas, algodón y cacao, provenientes tanto de la tierra como del mar ya que fue bastante productiva por las condiciones climáticas. El maíz, en sus múltiples formas, desempeñaba un papel esencial en su dieta, siendo consumido desde el choclo hasta la harina de maíz. Además, la recolección de productos marinos, como peces, mariscos y moluscos, enriquecía su alimentación al proporcionar valiosas proteínas.

#### **4.2.4 Cultura Jama-Coaque**

Desde el 350 a.C. hasta el 1532 d.C., se desarrolló una civilización en la provincia actual de Manabí y el sur de Esmeraldas hasta la llegada de los españoles en el siglo XVI. Esta sociedad se apoyaba en una dieta variada basada en la agricultura, pesca y cría de animales. Su agricultura incluía maíz, frijoles, yuca, camote, cacao y algodón. La pesca y

recolección marina eran cruciales, aportando proteínas esenciales con pescados, mariscos y moluscos. La cría de aves proporcionaba huevos y carne. Descubrimientos arqueológicos, como cerámicas y expresiones artísticas, brindan pistas sobre los alimentos importantes en su dieta, con figuras cerámicas de aves, peces y cultivos, mostrando su relevancia en su vida y alimentación (Gutiérrez, 2013).

#### **4.2.5 Cultura Guangala**

Durante el período comprendido entre el 100 a.C. y el 800 d.C., vivió una civilización que ocupó la región del golfo de Guayaquil y la península de Santa Elena, extendiéndose hacia el norte entre las cordilleras de Chongón-Colonche hasta la Isla de la Plata. Este grupo cultural basaba su dieta en una combinación de productos agrícolas y marinos. Los guangalas se enfocaban en el cultivo de maíz, frijoles, yuca, camote, maní, calabaza y algodón. La agricultura, la pesca y recolección de recursos marinos eran actividades de vital importancia, aportando valiosas proteínas a través de pescados, mariscos y moluscos. Descubrimientos arqueológicos, como conchas marinas y peces hallados en sitios de la cultura Guangala, evidencian la relevancia de los productos del mar en su dieta (Yáñez & Zambrano, 2015).

#### **4.2.6 Cultura La Tolita**

Durante el período comprendido entre el 600 a.C. y el 400 d.C., la cultura de La Tolita dejó una huella significativa a lo largo del litoral que se extendía desde el río Saija en Colombia hasta la bahía de San Mateo en Ecuador. Ugalde (2019) señala que, en este entorno tropical y boscoso, los habitantes de esta civilización encontraron los recursos necesarios para su supervivencia a través de una dieta que combinaba elementos agrícolas y marinos. Los alimentos fundamentales como el maíz, frijoles, yuca, camote, maní, algodón y cacao, provenientes tanto de la tierra como del mar, conformaban la base de su alimentación. Además, las actividades agrícolas, pesqueras y de recolección marina desempeñaban un papel crucial en su subsistencia. Es interesante destacar la importancia cultural y simbólica que estos alimentos tenían en su vida diaria, como se evidencia en su cerámica y en las representaciones artísticas.

#### **4.2.7 Cultura Milagro- Quevedo**

Según Velázquez (2020) la cultura Milagro-Quevedo, asentada desde el 400 hasta el 1532 d.C. en la región que se extiende desde el golfo de Guayaquil hasta el territorio de Santo Domingo de los Colorados, ha dejado limitadas evidencias sobre sus prácticas alimenticias específicas debido al estado en curso de los estudios arqueológicos en la zona. A pesar de ello, se presume que su sustento se basaba en una combinación de productos agrícolas y recursos naturales del entorno. Esta dieta hipotéticamente se cimentaba en cultivos locales como maíz, frijoles, yuca, plátanos y otros alimentos comunes en la región. Además, se sugiere la posible utilización de los recursos acuáticos disponibles en ríos y áreas costeras, siendo la pesca un probable componente significativo para obtener proteínas, incluyendo peces de río, mariscos y otros productos marinos.

#### **4.2.8 Cultura Manteño Huancavilca**

Esta cultura se desarrolló desde el año 500 hasta el 1532 d.C. en las actuales provincias de Santa Elena, Guayas y Manabí. Se dividía en dos grupos: una urbana y otra rural, como se evidencia en los restos hallados en comunidades como Cerro de Hojas, Jaboncillo y Montecristi. Aunque su contacto con los españoles es parte de su historia, aún hay incertidumbre acerca de su desaparición. Su alimentación era diversa, apoyada en la agricultura, pesca y recolección. Cultivaban una amplia variedad de productos como maíz, frijoles, yuca, camote, maní, algodón, cacao, entre otros. La pesca era esencial, especialmente debido a su ubicación costera, obteniendo pescados, mariscos y moluscos que enriquecían su dieta con valiosas proteínas y nutrientes. También, recolectaban frutas, raíces y plantas silvestres que complementaban su alimentación, aportando diversidad y nutrientes adicionales (Palma, 2021).

#### **4.2.9 Cultura Las Vegas**

De acuerdo con los datos presentados por Aguirre (2021) la comunidad Vegas se estableció entre los años 8.800 y 4.600 a.C. en la punta occidental de la Península de Santa Elena. Estos grupos familiares se dedicaban principalmente a la recolección de peces, moluscos y crustáceos, mientras que algunos incursionaban en la península para cazar y obtener recursos del bosque. Aunque la información sobre sus patrones alimenticios es limitada, se presume que su dieta estaba basada en una combinación de actividades

agrícolas, recolección y posiblemente caza. Aunque los detalles específicos de sus alimentos básicos no están claros, se estima que cultivaban productos como maíz, frijoles, calabaza, camote, yuca y otras plantas comunes en la zona.

#### **4.2.10 Cultura Valdivia**

Esta cultura fue descubierta por el arqueólogo Emilio Estrada Ycaza, quien le dio el nombre de Valdivia por su estar ubicada en la Provincia de Santa Elena, esta cultura data entre los años 4.000 y 1.600 a.C., fue pionera en el uso de cerámica y en prácticas agrícolas estables. Aunque los detalles de su alimentación son escasos, se presume que combinaban la agricultura, caza, y la pesca. Se enfocaban en cultivos locales como maíz, calabaza, algodón, yuca; recolectaban frutas, semillas y plantas silvestres disponibles en su entorno para completar su alimentación. La pesca, esencial debido a su ubicación costera, proveía peces, mariscos y moluscos, agregando proteínas y nutrientes cruciales (Unemi, 2012).

#### **4.2.11 Cultura Machalilla**

De acuerdo con Nicolalde (2020) esta sociedad surgió entre los años 1.600 y 800 a.C., desarrollando rasgos distintivos propios a lo largo del tiempo. Entre sus innovaciones, se destacan habilidades cerámicas avanzadas, como la práctica de la deformación craneal. Su sustento variado se basaba en la agricultura, pesca y recolección, priorizando cultivos locales como maíz, frijoles, yuca, calabaza, algodón, camote y otros productos autóctonos. La agricultura y la pesca, fundamentales debido a su ubicación costera, les permitieron aprovechar peces, mariscos y moluscos, enriqueciendo su dieta con proteínas y nutrientes marinos. Además, la recolección de frutas, semillas y plantas silvestres disponibles en su entorno añadía diversidad y nutrientes adicionales a su alimentación.

#### **4.2.12 Cultura Chorrera**

La cultura Chorrera, que abarcó Ecuador desde aproximadamente 1000 a 100 a.C., se expandió en la Península de Santa Elena y la cuenca baja del río Guayas. Innovaron en la artesanía y cerámica; Su dieta diversificada se basaba en la agricultura, pesca y recolección. Se presume que se enfocaban en cultivar maíz, frijoles, yuca, calabaza, algodón, camote y otros cultivos autóctonos. También recolectaban frutas, semillas y plantas silvestres, ampliando así la variedad y los nutrientes en su alimentación. A pesar de su significativo legado arqueológico, los detalles precisos sobre su alimentación se basan

mayormente en evidencias e interpretaciones de culturas posteriores en la zona (Culturas del Ecuador, 2021).

#### **4.2.13 Civilizaciones Precolombinas en la Región Sierra del Ecuador: Una Mirada Histórica**

##### **4.2.14 Cultura Caranqui**

Pilacuan (2021) señala que la cultura Caranqui, que existió entre los años 700 y 1500 d.C., tuvo sus principales asentamientos en la región norte de las actuales provincias de Pichincha e Imbabura, dentro de la región andina. Se destacaron por emplear técnicas de cultivo intensivo, utilizando terrazas y canales de riego, y se enfocaron principalmente en la siembra y comercio de algodón, coca y ají. El pueblo Caranqui se alimentó con papas, fréjol, frutas de la zona, maíz y hortalizas, animales que cazaban y domesticaban como: pájaros, danta, venado, llama, cuy y pato. Las bebidas más comunes dentro de su cultura eran: La colada de mazamorra o colada de maíz, en ciertos casos agregados churos o papas y la más común chicha de jora, que es de maíz, dejando fermentar.

##### **4.2.15 Cultura Inga**

Durante este período, sus miembros se especializaron en la elaboración de herramientas de piedra y minerales, lo que influyó en su dieta fueron alimentos como papas, maíz, quinua, maní, calabaza, yuca y otros tubérculos cultivados en terrazas agrícolas en las montañas., practican la ganadería y el comercio de leche. La Organización Nacional Indígena de Colombia - Onic, (s.f.) menciona que complementaban su dieta con la caza de venados, conejos, pavos y otras especies avícolas, recolectaban frutas y plantas silvestres para añadir variedad y nutrientes. Su conocimiento sobre hierbas y plantas medicinales también era fundamental, utilizándolas no solo como alimento, sino con propósitos medicinales.

##### **4.2.16 Cultura Cotacollao**

Cotacollao, se estableció alrededor del periodo que abarca desde los 1800 hasta los 350 a.C., en áreas que actualmente forman parte de las provincias de Pichincha, Cotopaxi y Tungurahua, se presume que su dieta se basaba en una combinación de actividades agrícolas, caza y recolección. Es probable que cultivaran productos locales como maíz, papas, quinua, habas y otros productos característicos de la región andina. Terminaban su alimentación con la caza de animales como venados, conejos y aves. Asimismo,

recolectaban frutas y plantas silvestres, ampliando la variedad y nutrientes de su dieta. Aunque la información sobre la cultura Cotocollao es limitada, estas prácticas alimenticias se consideran representativas de patrones comunes en las culturas andinas de la región (Pineda, 2013).

#### **4.2.17 Cultura Cañari**

Durante el periodo de la Integración, que abarcó desde los años 400 hasta el 1500 d.C., la cultura ocupó tierras en las provincias actuales de Cañar y Azuay. Su dieta se basaba principalmente en la agricultura, con cultivos cruciales como maíz, papas, quinua y otros productos nativos de la región andina. Para completar su alimentación criaban animales como llamas y alpacas, aprovechando tanto su carne como su lana. Obtenían alimentos mediante la caza de venados, conejos y aves, y recolectaban frutas, y plantas silvestres, ampliando así la variedad y los nutrientes en su dieta. La aplicación de técnicas agrícolas avanzadas, como el uso de terrazas y sistemas de riego, les permitió adaptarse al entorno montañoso de la región andina y asegurar una alimentación sostenible (Portillo, 2019).

#### **4.2.18 Cultura Puruhá**

Su origen se sitúa en un periodo que se extiende desde aproximadamente los años 300 hasta el 1500 d.C. Sus principales asentamientos se localizaban en la provincia actual de Chimborazo, aunque también se les identifica en regiones como Tungurahua y Bolívar. Para Muso (2016) utilizaban la lengua purway. Su alimentación está ligada a la agricultura, cultivando una variedad de alimentos fundamentales como cereales y hortalizas, máchica, arroz de cebada, morocho, zanahoria, brócoli, maíz, papas, quinua y otros productos autóctonos de la región. Igualmente, se dedicaban a la cría de llamas y alpacas, aprovechando tanto su carne como su lana.

### **4.3 Historia de la alimentación en el periodo colonial**

Durante la época colonial, la Real Audiencia de Quito reveló la introducción de una variedad de productos a las culturas existentes en lo que actualmente es Ecuador. Los colonizadores introdujeron nuevos alimentos en las Américas, llevando consigo productos como trigo, cebada, arroz, café, azúcar, piña, papaya, aceituna, lenteja, zanahoria, tomate, pimiento, ajíes y diversas especias, ganado vacuno, ovino y porcino, así como diferentes especias. Estos alimentos se sumaron a los ya existentes en las culturas precolombinas,

como maíz, frijoles, papas, tomates y cacao. La alimentación variaba dependiendo de la región y las condiciones socioeconómicas de las personas. La llegada de los europeos marcó un cambio significativo en la dieta y la gastronomía (Guzmán, 2014).

Bruner (2021) manifiesta que, durante la época colonial, solo las familias más acomodadas tenían un espacio destinado a la cocina, donde trabajaban esclavos encargados de la preparación de alimentos. En ese periodo, no era común sentarse alrededor de una mesa; en su lugar, la costumbre era comer en el suelo, para ese tiempo ya se conocían las cucharas y cuchillos, pero las personas preferían comer con las manos. Las familias disfrutaban de comidas que, hoy en día, forman parte de lo que reconocemos como cocina criolla. Este periodo histórico se destacó por ser una época de intercambio cultural y transformación en la alimentación, dando lugar a la creación de nuevos platillos, la fusión de ingredientes y técnicas culinarias ancestrales, estableciendo así las bases de la cocina mestiza que perdura en la región hasta el día de hoy.

#### **4.4 Historia de la alimentación ecuatoriana con la llegada de los españoles**

Ecuador en la alimentación tenía arraigada su cultura indígena vivían de la caza, pesca y recolección de frutos silvestres, su dieta estaba basada en alimentos como pescado, mariscos, animales salvajes, frutas, raíces y plantas locales cultivadas por ellos siendo el maíz, frejol, quinua y algunos tubérculos. La comida era muy amplia y variada similar a la de los incas, quitus y cañaris, cada uno poseía diferentes formas de organización social dependiendo de su religión. La llegada de los españoles tuvo gran impacto como introducción de nuevos alimentos, mezcla de ingredientes, fusión de técnicas culinarias y postres españoles en la gastronomía ecuatoriana (Benalcázar & Palacios, s. f.).

Méndez (2018) menciona que varios cambios debido a la colonización también incorporaron alimentos como el trigo, cebada, ganado, cerdos, pollos, caña de azúcar, naranja y limón. Con esta incorporación la cocina da un gran impacto y a su vez varios métodos de cocción se desarrollan siendo así como se crea una mezcla de sabores y se obtiene nuevos platos emblemáticos como son ceviches, empanadas, hornado, fanesca y tamales quedando Ecuador con influencias indígenas, españolas y africanas siendo la base de la cocina actual y por la gran variedad subdividida por sus zonas geográficas que ahora llamamos Costa, Sierra, Amazonía y Galápagos.

## 4.5 Historia de la cocina

Hace milenios, los primeros humanos subsistían con lo que la naturaleza les ofrecía para alimentarse. En aquel entonces, la noción de cocina era inexistente; simplemente usaban fogatas manera accidental, descubrieron que la carne cayo en el fuego y se volvía más sabrosa y tierna. Este hallazgo provocó grandes cambios en la alimentación, facilitando la digestión. Con el tiempo, dominaron la conservación y control del fuego, creando chispas al golpear piedras. Esta evolución alimentaria también influyó en cambios físicos, como una mandíbula más pequeña y la pérdida de dientes diseñados para triturar alimentos, ya que la comida se volvió más suave.

El descubrimiento del fuego y su aplicación en la cocina se le atribuye al *Homo Erectus*,<sup>4</sup> sucesor del *Homo Habilis* <sup>5</sup>, el cual pobló la tierra entre los años 1.000.000 y 300.000 a.C. durante la época glacial. Se estima que fue en torno al año 500.000 a.C. cuando se descubrió por primera vez el fuego, en el sentido de que se consiguió domesticarlo, aprovechando alguna rama candente tras un incendio para luego mantenerlo y conservarlo. (Valenzuela, 2016, p. 22)

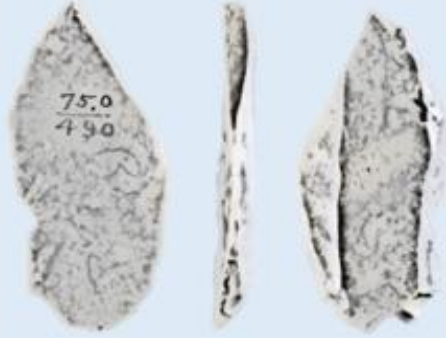


El descubrimiento del fuego no solo ayudó a espantar animales y a protegerse del frío, sino que también contribuyó significativamente a reducir la presencia de bacterias, parásitos y amebas en los alimentos, previniendo enfermedades alimentarias. En sus inicios, las herramientas eran rudimentarias, confeccionadas a partir de piedras, palos, huesos y dientes de animales. Con el tiempo, la cocina empezó a evolucionar, incorporando utensilios de barro que facilitaron la cocción de alimentos y el desarrollo de las primeras sopas. Este proceso constante de innovación y cambio ha llevado a la cocina a transformarse progresivamente, brindando beneficios e innovaciones que han dado forma a las prácticas culinarias actuales.




---

<sup>4</sup> *Homo Erectus*: Nombre científico a una especie que perteneciente a una fase de la evolución humana. significa en latín “hombre erecto”, es decir, “hombre de pie” (Kiss, 2023).

<sup>5</sup> *Homo Habilis*: Existió entre hace 2,4 millones y 1,6 millones de años en el pasado, su denominación como “habilis” viene de la palabra habilidoso y se debe a que se cree que era capaz de crear instrumentos de piedra y también para manipular ciertos objetos (Aguirre, 2019).

**Figura 1**  
*Herramientas utilizadas en la prehistoria*





Nombre	Descripción	Foto	Existencia
<b>Buriles</b>	Piedra filosa y aplastada el cual permite crear más herramientas de asta o de hueso.		No es usado en la actualidad
<b>Puntas de flecha</b>	Herramientas afiladas que se colocan en la parte posterior de una flecha para conferir velocidad, estabilidad y precisión.		No es usado en la actualidad
<b>Raederas</b>	Utensilio utilizado para raspar y al mismo tiempo para cortar.		No es usado en la actualidad



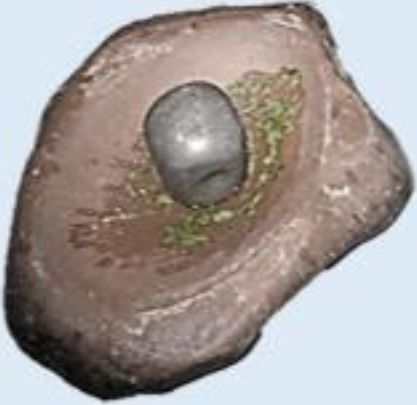
<p><b>Punzones</b></p>	<p>Estos eran realizados mediante el tallar de huesos por sus dos extremos de tal manera que quede un hueco y se pueda hacer presión.</p>		<p>No es usado en la actualidad</p>
<p><b>Hachas</b></p>	<p>Consiste en una piedra tallada sujeta con ligaduras o tiras a un palo logando formas un ángulo de 90°.</p>		<p>Existe hasta la actualidad y fue mejorada su material es de acero</p>
<p><b>Raspadores</b></p>	<p>Se elaboran a partir de lascas talladas no afiladas para y solo usadas para raspar</p>		<p>No es usado en la actualidad</p>

Nota. Tomado de Ponseti (2018). Mundoantiguo.net. <https://mundoantiguo.net/herramientas-la-prehistoria/>

**Figura 2**  
*Utensilios Ancestrales*

Nombre	Detalle	Foto
<b>Mates</b>	Elaborado de corteza dura un cierto tipo de calabaza, conocido como (pilchi) utilizado desde tiempos antiguos. Utilizadas como vajilla o recipiente, tiene múltiples usos.	
<b>Ollas de barro</b>	Conocido como manka hecha de barro para utilizarse en altas temperaturas, de diferentes tamaños, usados para hervir, estofar o cocinar al vapor, de forma cilíndrica o redonda.	
<b>Cántaros</b>	Elaborados de barro a tamaños medianos y pequeños, utilizados para transportar líquidos, principalmente el agua y la chicha	
<b>Tinajas</b>	Similares a las ollas de barro, pero más grande, se emplea para guardar granos secos de frejol, maíz, chochos y kiwna o para la fermentación de la chicha.	

<p><b>Coladeras</b></p>	<p>También llamadas cernidores o cedazo, elaboradas de diferentes fibras y se utilizada para colar las diferentes harinas.</p>	
<p><b>Cuchara de palo</b></p>	<p>Se utiliza para mover y mezclar los alimentos y traspasar el líquido de un recipiente a otro.</p>	
<p><b>Bandejas</b></p>	<p>Eran construidas de madera, bien tallada dando forma ovalada con una cobertura poco profunda.</p>	
<p><b>Platos de barro</b></p>	<p>Elaborados de barro o a veces de madera, se utiliza para servir cualquier tipo de comida (sopas, caldos, coladas).</p>	

<p><b>Tostadoras</b></p>	<p>Elaborados de barro, llamados tiestos en kichwa (kallana) el cual sirve para tostar el maíz hacer tortilla de tiesto o pan de maíz, su forma es ovoide.</p>	
<p><b>Batanes</b></p>	<p>Formado de las dos piedras de forma ovoide y redonda. Se emplearon para moler maíz y otros granos.</p>	
<p><b>Monteros</b></p>	<p>Piedras de moler, que utilizaron para moler en pequeñas cantidades, permitieron la obtención de harinas como de haba, quinua.</p>	

Nota. Adaptado de Carvajal & Diaz (2020). Técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato una alternativa dentro de la cocina creativa. pp. 30-32. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10757>

#### **4.6 Historia de la cocina ecuatoriana**

Jaramillo (2020) expone que la trayectoria de la cocina ecuatoriana se remonta antes del descubrimiento de este territorio, enraizada en la necesidad básica del ser humano por la alimentación como medio de supervivencia. Desde las antiguas prácticas culinarias de nuestros ancestros hasta las novedosas y creativas técnicas de la *nouvelle cuisine*<sup>6</sup>, se han gestado cambios significativos tanto en la concepción interna como externa de la alimentación. Esta evolución ha transformado la gastronomía de ser una simple necesidad de subsistencia a una experiencia sensorial de gran placer. Además, desde tiempos antiguos, ha experimentado una fusión cultural que se originó con la llegada de los europeos a América. Los forasteros, limitados por los productos disponibles según la tierra y el clima, inicialmente se vieron obligados a adaptarse para sobrevivir y posteriormente encontraron placer en una cocina considerada exótica para ellos, evolucionando a lo largo del tiempo.

#### **4.7 Historia de la cocina imbabureña**

La historia culinaria de Imbabura se remonta a épocas precolombinas, cuando las culturas indígenas como los Caranquis y los Otavalos desarrollaron técnicas agrícolas avanzadas y una rica tradición gastronómica basada en los productos locales. Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, la cocina local experimentó cambios significativos, con la introducción de nuevos ingredientes y técnicas culinarias como el cerdo, el ganado vacuno, el trigo y diversas especias. Esta fusión de ingredientes indígenas con influencias europeas durante la colonia dio origen a platos emblemáticos como la fritada y el hornado, que aún hoy son parte esencial de la cocina de Imbabura. A lo largo de los siglos, esta gastronomía ha evolucionado, adaptándose a los cambios sociales, económicos y culturales, pero siempre celebrando la diversidad de ingredientes locales y la creatividad en la cocina. La preservación de estas recetas tradicionales es fundamental para mantener viva la historia y la identidad cultural de Imbabura (López, 2015).

---

<sup>6</sup> *Nouvelle cuisine*: es un acercamiento a la cocina y la presentación de alimentos en la cocina francesa con la cocina clásica, una forma más antigua de la alta cocina pone más énfasis en la presentación remplazada por la cocina postmoderna o cocina molecular o también llamada cocina tecno emocional (Redacción Barcelona, 2020)

La cocina ecuatoriana, dividida en Costa, Sierra, Oriente y Galápagos, se beneficia de la diversidad climática del país, lo que facilita el acceso a una amplia gama de ingredientes autóctonos. Esta variedad se refleja en la gastronomía de Imbabura, que abarca desde productos tropicales hasta aquellos propios de zonas de altura. La influencia histórica en la cocina ecuatoriana, derivada de las conquistas y las invasiones, se evidencia en la mezcla de tradiciones ancestrales con costumbres de las culturas invasoras, lo que genera similitudes con las gastronomías de Perú y Bolivia (Paspuel & Chiles, 2015).

#### **4.8 Historia de la cocina imbabureña dividida en los 6 cantones**

##### **4.8.1 Ibarra**

La gastronomía de Ibarra, una ciudad situada en el norte de Ecuador es famosa por su rica herencia culinaria. Inspirada en la biodiversidad de la región andina, se destaca por la cuidadosa combinación de ingredientes locales. Los habitantes de Ibarra mantienen viva una serie de tradiciones alimenticias que han perdurado a lo largo del tiempo, en parte gracias a la influencia de ciertos restaurantes emblemáticos que han dejado su huella en la escena culinaria local. Estos establecimientos se han adaptado a las costumbres indígenas y mestizas, fusionando sabores auténticos. La cocina de Ibarra es más que una simple forma de alimentarse; es una expresión vibrante de la identidad local, que celebra la abundancia y la diversidad de su entorno a través de cada delicioso bocado. Cada plato ofrece una experiencia culinaria excepcional, aportando un toque delicioso y auténtico.

Goaymi (2022) considera que los platos más representativos de la cocina de Ibarra incluyen: **Fritada:** Un plato emblemático de la región ecuatoriana que consiste en cerdo frito en su propia grasa hasta que la carne quede tierna y crujiente. Se sirve con mote y acompañado de papas, aguacate, choclo y una deliciosa salsa de cebolla y tomate; **Hornado:** Otro plato popular que consiste en carne de cerdo adobada con especias y hierbas, cocida lentamente en horno de leña hasta que queda tierna y jugosa. Se sirve tradicionalmente con papas, maíz y una ensalada fresca; **Locro de papas:** Una sopa espesa preparada con papas, queso, leche, aguacate, cilantro y otros condimentos. Es reconfortante y muy popular en la región andina de Ecuador; **Cuy asado:** es una especialidad en algunas áreas de Ecuador, incluyendo Ibarra. Se cocina al horno o a la parrilla y se sirve generalmente con papas y ensalada; **Helado de paila:** Ibarra es famosa por su helado de paila, una técnica artesanal que utiliza

una paila de cobre y hielo para batir y congelar la mezcla de crema, frutas y otros ingredientes. Este helado tiene una textura suave y un sabor delicioso; **Frutas y postres tropicales:** La región de Ibarra es conocida por sus frutas tropicales frescas como el babaco, la naranjilla, la guanábana y la pitahaya. Estas frutas se utilizan para preparar postres refrescantes y batidos deliciosos. (párr. 3)

La oferta culinaria de Ibarra es verdaderamente fascinante, destacando por su diversidad y exquisita variedad. Desde la irresistible fritada hasta el inconfundible helado de paila, cada plato es un reflejo vivo de la tradición y los sabores auténticos de la región. La combinación de ingredientes frescos, como las exuberantes frutas tropicales, junto con las técnicas culinarias artesanales, revela la profunda pasión que existe por la gastronomía local. Ibarra se erige como un destino imprescindible para los amantes de la buena comida, donde cada bocado cuenta una historia enriquecedora de tradición arraigada y excelencia culinaria.

#### **4.8.2 Antonio Ante**

La cocina se convierte en un vívido reflejo de la historia y la identidad regional, resaltando la diversidad cultural y culinaria del lugar. Propone una selección de platos que no solo sacian el apetito, sino que también cuentan historias sobre la herencia tradicional y la fusión de culturas. La gastronomía se erige como un testimonio tangible de las raíces profundas y la fusión única de influencias, proporcionando una experiencia culinaria que va más allá de la nutrición para ofrecer un viaje cultural a través de los sabores y las tradiciones arraigadas en la región.

Cevallos (2010) señala que, Atuntaqui se puede definir que es una ciudad rica en tradición y cultura; donde la gastronomía típica ocupa un papel muy importante y forma parte del patrimonio intangible. Hoy en día lo que Atuntaqui ofrece: **Fritada:** Se escurre bien la carne de la mapahuirá o manteca que se produjo. La fritada se la sirve con papas y plátano maduro, mote, choclo y tostado, revueltos con la misma manteca; **Dulces:** los refrescantes y típicos helados de crema o frutas, acompañados de las tradicionales cosas finas (suspiros, mojicones, panuchas, rosquetes) elaborados a base de harina de maíz, complementan su banquete gastronómico en esta rica y productiva región de nuestro país. (Citado en Paspuel & Chiles, 2015, pp. 35-36)

La narrativa culinaria refleja magistralmente la riqueza histórica y la identidad arraigada en la región. La propuesta de platos no solo cumple la función de satisfacer el paladar, sino que también actúa como un relato visual que desentraña historias sobre las tradiciones heredadas y la amalgama de influencias culturales. La gastronomía se erige como un patrimonio intangible que encapsula el legado y la diversidad cultural del lugar. Destaca la importancia de la gastronomía en la preservación de la tradición y la cultura local, revelando platos emblemáticos como la fritada y los dulces típicos. Atuntaqui ofrecen un festín que va más allá de lo gastronómico, proporcionando una experiencia cultural inmersiva y deliciosa.

#### **4.8.3 Cotacachi**

La arraigada conexión de Cotacachi con la cultura indígena se manifiesta de manera sólida en cada uno de sus platos, que reflejan la influencia de técnicas culinarias ancestrales y la utilización de ingredientes locales. Esta ciudad, situada en la provincia de Imbabura al norte de Quito, se destaca por su gastronomía sabrosa y diversa. En sus platos, se aprecia la riqueza de los ingredientes locales y se preservan las tradiciones culinarias arraigadas en la región andina. La cocina de Cotacachi no solo es un deleite para el paladar, sino también una expresión viva de la herencia cultural y la conexión profunda con la tierra.

Para Matango (2016) algunos platos típicos de Cotacachi incluyen: **Carnes Coloradas:** La carne se aliña, se cuelga para que se seque, después de una semana se corta en pedazos y se fríe en manteca. Se acompaña con maíz, papas cocinadas, salsa de queso y aguacate; **Chicha de Jora:** Bebida sagrada de los dioses, elaborada a base de maíz germinado, cocido y fermentado en un recipiente de arcilla hasta alcanzar un grado de alcohol; **Dulces:** Entre los dulces más conocidos tenemos los helados de paila, los dulces a base de frutas como de membrillo, guayaba, el arrope de mora y nogadas; **Helados Artesanales:** Cotacachi es famoso por sus helados artesanales hechos con frutas frescas de la zona. Estos helados son refrescantes y vienen en una variedad de sabores tropicales. (párr. 23)

La cocina de Cotacachi ofrece un fascinante recorrido sensorial que rinde homenaje a la identidad local. Cada mordisco se transforma en una experiencia culinaria singular, deleitando los sentidos con sabores auténticos y deliciosos. Esta tradición gastronómica celebra la rica herencia indígena de la región, fusionando de manera armoniosa técnicas

culinarias ancestrales con la frescura de los ingredientes locales. Los platos locales son mucho más que simples comidas; son expresiones de la diversidad cultural y la conexión profunda con la tierra. La amalgama de sabores únicos, provenientes de ingredientes frescos y locales, crea una experiencia culinaria auténtica y memorable en Cotacachi.

#### **4.8.4 Otavalo**

Menciona Tituaña (2021) que Otavalo cuenta con una cultura indígena incomparable su cocina está basada en ingredientes autóctonos como es el maíz, habas, papas, mote, quinua, mazamorra, boda api, coladas de maíz, sopa de quinua, sopa de sambo, humitas, sambo de dulce, el uso de la pepa de sambo para salsas y ají y diferentes tipos de carnes especialmente el cuy y el cerdo, la preparación de estos alimentos se ha transmitido de generación en generación conservando técnicas ancestrales reflejando la identidad cultural. Se debe tomar en cuenta que la cocina rural otavaleña es un reflejo de historia y herencia indígena que perdura hasta hoy enriqueciendo la experiencia culinaria de la región.

El Yamor, una bebida que se erige como un ícono culinario, resalta como el elemento central en la festividad que tiene lugar en el mes de septiembre. Su denominación deriva de la meticulosa incorporación de siete granos distintos en su elaboración, confiriéndole un sabor único y simbólico. Acompañado por un platillo complementario que evoca las raíces culinarias locales, como el llapingacho y el tostado, constituye un conjunto imprescindible en cada hogar durante esta ocasión festiva. Estos elementos, arraigados en la tradición gastronómica, no solo satisfacen el paladar, sino que también simbolizan la unión y la celebración que caracterizan esta festividad (Terán, 2015).

#### **4.8.5 Pimampiro**

La población estaba compuesta por varios grupos indígenas, siendo los Chapis uno de los grupos más destacados debido a su importante actividad comercial basada en el intercambio de productos. Los Chapis eventualmente conformaron la comunidad de los Pimampiros entre los años 1920 y 1930, cuando migrantes de Colombia, Carchi, Imbabura, Cayambe y Pimampiro se establecieron en la región. En cuanto a la culinaria en el cantón San Pedro de Pimampiro, se pueden disfrutar platos como mote pringa, morcillas, vicundos, quimbolitos, empanadas y dulce de chigualcán. Además, algunos de los platillos

típicos incluyen caldo de gallina, cuy con papas, hornado, trucha, bebida de guayusa y diversos hervidos (Chamorro & Auz, 2015).

#### 4.8.6 San Miguel de Urcuquí

Urcuquí es una pintoresca parroquia rural de la provincia de Imbabura se encuentra ubicada al noroccidente del Ecuador. En términos de cocina, la región de Urcuquí probablemente tenga una rica tradición culinaria basada en ingredientes locales. Algunos platos típicos de la región de la Sierra en Ecuador, a la que pertenece Urcuquí, incluyen: **Locro de papa:** Una sopa espesa a base de papas, queso y aguacate; **Fritada:** Cerdo frito y acompañado con maíz tostado, mote y papas; **Empanadas de viento:** rellenas de queso y fritas; **Cuy asado:** El cuy es un plato tradicional en muchas regiones de Ecuador y se cocina asado o a la parrilla (Quiguango, 2015).

#### 4.9 Técnicas culinarias ancestrales

Cuando se aborda el tema de las técnicas culinarias ancestrales, se hace referencia a aquellas utilizadas tanto antes como después de la conquista. Durante la época prehispánica, las prácticas de preparación y conservación de alimentos se centraban en la cocción directa sobre el fuego, ya sea colocando los alimentos directamente en las brasas, sobre piedras calientes o en ollas de barro. Tras la llegada de los españoles, se introdujeron nuevas técnicas de preparación debido a la incorporación de productos como el trigo, la cebada y carnes de animales no autóctonos. Por primera vez, se implementó el uso de molinos para moler granos y producir harina a gran escala, mientras que en los hogares se seguían utilizando piedras de moler. Las viviendas empezaron a contar con áreas específicas designadas para la cocina, lo que llevó a que el ahumado predominara como técnica para la preservación y cocción de alimentos (Guapisaca et al., 2021).

Con la llegada de nuevos ingredientes, se incorporaron especias adicionales para condimentar las comidas, especialmente las carnes, incluyendo el cuy, que hasta entonces solo se sazonaba con sal. Aparecieron también métodos culinarios novedosos, como el asado en parrilla, las frituras y la cocción al vapor. Con el tiempo, estas técnicas, junto con productos, condimentos y sabores, se han fusionado y transmitido de generación en generación despertando así los sentidos como es la vista, olfato y gusto. Lamentablemente,

la ausencia de registros formales de estos conocimientos ancestrales ha contribuido a la pérdida de muchas de estas valiosas técnicas culinarias ancestrales (Castro, 2014).

#### **4.9.1 Técnicas de cocción**

##### **4.9.1.1 Cocción en hojas:**

Los alimentos envueltos en hojas representan un legado invaluable de nuestra cocina ancestral, que refleja la amalgama de diversas etnias y tradiciones, evidenciando la continua evolución y desarrollo a lo largo del tiempo en nuestras comunidades. Estas elaboraciones son auténticas de nuestra región, sirviendo como verdaderos emblemas de la diversidad cultural y la riqueza de nuestra plurinacionalidad. Además de ser una manifestación culinaria única, la técnica de cocinar alimentos envueltos en hojas tiene un propósito fundamental: conservar la humedad y el sabor de manera excepcional, garantizando una experiencia gastronómica inigualable que nos conecta con nuestras raíces y nos permite saborear la historia en cada bocado (Asociación de Chefs del Ecuador, 2012).

##### **4.9.1.2 Pachamanca:**

Para Pinasco (2020) el principio fundamental de la pachamanca implica la creación de una especie de olla de presión en una excavación en la tierra, donde se ubican piedras volcánicas previamente calentadas a fuego, actuando como base sobre la cual se disponen hojas de chilca que funcionan como material aislante, sobre esta excavación se distribuyen ingredientes como maíz o habas, diversos tipos de carne. Las piedras desprenden micronutrientes que se adhieren a los alimentos", y que, en combinación con los materiales aislantes, confieren a la comida "un sabor muy particular y distinto". El proceso de cocción tiene una duración aproximada de tres horas, y los visitantes participan colaborando en la elaboración de la pachamanca.

##### **4.9.1.3 Infusión:**

La costumbre ancestral de recolectar hierbas curativas en huertos o bosques ha persistido a lo largo de los siglos, transmitiéndose principalmente a través de la tradición oral y prácticas arraigadas en nuestras costumbres. Este legado cultural ha posicionado a Ecuador como un referente en la región, ya que las plantas medicinales son parte esencial de la vida diaria y la identidad cultural de sus habitantes. Además de su valor medicinal, estas hierbas también aportan una riqueza de sabores y aromas inigualables, que se extraen mediante la

técnica de infundirlas en líquidos calientes, añadiendo una dimensión adicional a nuestra cocina tradicional. Esta práctica no solo resalta la importancia de la biodiversidad en nuestra tierra, sino que también evidencia el profundo vínculo entre la salud, la gastronomía y la herencia cultural de nuestra nación (Patiño et al., 2021).

#### **4.9.1.4 Cocción directa al fuego:**

El calor directo en la cocina ofrece una visión clara y detallada de este método culinario. La idea de cocinar los alimentos directamente sobre la fuente de calor resalta la simplicidad y efectividad de este enfoque. El calor directo es ideal para alimentos de cocción rápida y la posibilidad de combinarlo con la cocción indirecta para lograr un dorado exterior y una cocción más completa en el interior muestra una comprensión práctica de las técnicas culinarias. La sugerencia de utilizar el calor directo es para crear texturas crujientes y agregar un componente sabroso y atractivo al método.

Según menciona Villalva (2019), el calor directo se refiere a cocinar los alimentos directamente sobre la fuente de calor, ya sea en tu asador de leña, carbón o gas a una distancia adecuada. La cocción con calor directo puede ser ideal para alimentos que son de cocción rápida, en algunos casos se utiliza este método combinado con una cocción indirecta para dorarlo por fuera y dar una mayor cocción por dentro. También se puede utilizar para dorar la carne y obtener un resultado crujiente. En general todo lo que no tarde más de 25 minutos en cocinarse podrá hacerse con este método. (párr. 4)

La restricción nos ofrece una útil brújula para discernir qué platillos se adaptan mejor a este método de cocción. A través de las palabras de Villalva, se pone de relieve tanto el mérito como la flexibilidad del calor directo, presentándolo como una técnica culinaria eficaz que garantiza resultados deliciosos en tiempo considerablemente reducido. Esta perspectiva resalta la importancia de comprender y dominar las distintas herramientas y enfoques en la cocina, subrayando la capacidad del calor directo para realzar los sabores y texturas de los ingredientes de manera rápida y efectiva.

#### **4.9.1.5 Cocción en piedras calientes:**

La costumbre ancestral de calentar piedras para cocinar, con una historia que abarca miles de años, revela la inventiva de nuestros antepasados para atender sus necesidades alimenticias. Esta práctica continúa en la actualidad con el objetivo de preservar los

sabores naturales de los alimentos. La piedra utilizada en este método, derivada del enfriamiento de la lava de los volcanes, posee la singular capacidad de calentarse rápidamente sin producir humo que afecte el sabor de los alimentos, al mismo tiempo que distribuye uniformemente el calor. Se resalta su eficacia y potencial para alcanzar resultados culinarios satisfactorios. La referencia a la reutilización de la piedra y su fácil limpieza, gracias a su propiedad antiadherente innata, agrega un componente práctico y conveniente a esta técnica culinaria.

El Diario El comercio (2018) publica que calentar las piedras para cocinar los alimentos es una técnica que data de hace miles de años, debido a la necesidad de nuestros antepasados de alimentarse. En la actualidad esta práctica continúa, ya no por una necesidad, sino, más bien, para mantener los sabores naturales de los alimentos. Como su nombre lo indica, la piedra volcánica es un material que proviene del enfriamiento de la lava de los volcanes. Tiene la propiedad de calentarse rápidamente y de no producir humo que modifique el sabor de los alimentos. La piedra volcánica es más funcional ya que posee gran potencia de calor, cocinando las carnes de manera uniforme. (párr. 1)

La técnica milenaria de calentar piedras para cocinar alimentos se remonta a épocas ancestrales, originada por la imperiosa necesidad de nuestros antepasados de subsistir. Aunque en la actualidad esta práctica persiste, su razón de ser ha evolucionado; ahora, su propósito principal radica en preservar los sabores naturales de los alimentos, más que en una necesidad vital. Además, el énfasis en la higiene alimentaria, al evitar la proliferación de posibles bacterias, contribuye significativamente a la seguridad en la preparación de los alimentos mediante este método. Esta atención meticulosa a la limpieza y la prevención de contaminación asegura que los platos preparados con piedra volcánica mantengan los más altos estándares de calidad y salubridad.

#### **4.9.1.6 Cocción en cazuelas o recipientes de barro:**

La utilización de cazuelas en la cocina proporciona la oportunidad de realizar cocciones prolongadas mediante el empleo de leña, lo que contribuye a la preservación de los sabores naturales de los alimentos. El barro, reconocido como un componente esencial en las prácticas culinarias de antaño, desempeñaba un papel fundamental al permitir la fabricación de una amplia variedad de utensilios, tales como tiestos que se colocaban sobre

el fuego para la preparación de comidas. Además de esto, se confeccionaban hornos de barro y cocinas construidas a base de este material, ofreciendo así un entorno ideal para la elaboración de platos tradicionales. Asimismo, se desarrollaban hornos ahumadores elaborados completamente de barro, lo que ampliaba aún más las posibilidades de la cocina antigua mediante el uso de técnicas de ahumado para realzar el sabor de los alimentos (Valenzuela, 2016).

#### **4.9.2 Técnicas de conservación**

##### **4.9.2.1 Ahumado:**

El arte del ahumado tiene sus raíces en el descubrimiento inicial del fuego por parte de la humanidad y ha avanzado significativamente a lo largo del tiempo, integrándose ahora en las técnicas culinarias más refinadas de la alta gastronomía contemporánea. Esta antigua práctica implica la aplicación de un método de conservación a una variedad de alimentos, que incluyen carne y pescado, sometiéndolos a la influencia del humo producido por el fuego de carbón o leña. Además de preservar los alimentos, el ahumado agrega una dimensión de sabor única, profundizando y realzando los perfiles de sabor de los ingredientes, lo que lo convierte en una técnica altamente valorada tanto por su funcionalidad como por su capacidad para elevar la experiencia gastronómica a nuevas alturas (Vega, 2023).

##### **4.9.2.2 Secado al sol:**

La técnica más antigua y elemental para deshidratar alimentos es el secado al sol, caracterizada por prescindir de dispositivos especializados para llevar a cabo este proceso. Esta metodología contribuye a eliminar toda la humedad, avanzando así en la deshidratación de los alimentos. Aunque no todos los alimentos son adecuados para este método debido a las temperaturas específicas y la necesidad de una exposición solar suficiente, es un procedimiento viable. Las ventajas de este enfoque incluyen el ahorro de energía al no requerir un deshidratador, la realización de funciones análogas a la deshidratación, la utilización de la luz solar como fuente de secado, y su validez comprobada a lo largo de siglos (Mario, 2021).

##### **4.9.2.3 Conservas en salmuera:**

La técnica de Salmuera seca, también conocida como curación, implica sumergir el alimento en sal con el fin de extraer parte de su contenido de agua, lo que contribuye a su

conservación y realza su sabor. Es fundamental seleccionar sal marina de alta calidad en lugar de la sal de mesa convencional para garantizar resultados óptimos. Es imprescindible asegurarse de que el alimento esté completamente cubierto de sal en todas sus partes para evitar que su calidad se vea comprometida debido a la falta de cobertura. Además, según lo explicado por Sánchez (2016) en el proceso de salmuera seca se pueden agregar otros ingredientes como azúcar y diversas especias para añadir capas de sabor adicionales al alimento. Esta práctica guarda similitudes con técnicas utilizadas históricamente en el ahumado de pescado o en la elaboración de jamón de pato, enriqueciendo así la experiencia culinaria.

#### **4.9.2.4 Curado:**

La técnica de curado, como menciona Díaz (2020) es un procedimiento tradicional que involucra el uso de sal, azúcar y especias para preservar y realzar el sabor de la carne. Este método, arraigado en la historia culinaria, se ha utilizado durante siglos para mejorar la durabilidad y calidad de los embutidos. Al deshidratar y salar la carne, el proceso de curado prolonga su vida útil mientras mejora sus propiedades organolépticas, como el sabor y la textura. Además de sus beneficios de conservación, el curado juega un papel crucial en la seguridad alimentaria al contribuir a la eliminación de bacterias y otros microorganismos que pueden estar presentes en la carne. El curado es una técnica que se ha explorado para elevar la calidad de los embutidos.

#### **4.9.2.5 Asoleado:**

Según Biblored (2023) las técnicas culinarias arraigadas en las tradiciones ancestrales de los pueblos indígenas representan un tesoro invaluable que ha sido transmitido de generación en generación, una herencia cultural que se ha conservado como parte esencial de la identidad y el conocimiento tradicional de estas comunidades. Estas prácticas, es destacada por la capacidad para secar granos al sol, un método fundamental para preservar y preparar alimentos básicos. Este proceso, que puede llevar desde unas pocas horas hasta semanas, dependiendo del grado de humedad de los granos y las condiciones climáticas. La habilidad para secar alimentos al sol no solo garantiza su conservación a largo plazo, sino que también resalta la profunda conexión entre los indígenas y su entorno natural, aprovechando los recursos disponibles de manera sostenible para satisfacer sus necesidades alimentarias.

#### **4.9.2.6 Fermentación:**

Los alimentos y bebidas fermentados son aquellos que han sido transformados por microorganismos. La fermentación, una técnica ancestral de producción y conservación de alimentos, se remonta a los inicios de la civilización, con registros que datan aproximadamente del 6000 a.C. en Medio Oriente. Además de conservar alimentos, la fermentación se ha utilizado para desarrollar nuevos productos con características únicas. Por ejemplo, el pan, la cerveza y el vino son ejemplos de productos fermentados consumidos desde hace milenios en diversas culturas. A pesar de contar con métodos modernos de conservación de alimentos, la fermentación sigue siendo una técnica culinaria popular y valorada en todo el mundo. La creciente preocupación por una alimentación más saludable y el aprecio por los sabores y técnicas tradicionales han generado un resurgimiento del interés en la fermentación casera y artesanal (Ferrari et al., 2020).

#### **4.9.3 Técnicas de Triturado**

##### **4.9.3.1 Molido manual en piedra:**

El molido manual en piedra representa una técnica ancestral utilizada por las civilizaciones antiguas para moler granos o semillas. En este proceso, se emplean piedras planas o cóncavas sobre una superficie resistente para aplastar o triturar los granos hasta obtener una textura fina. A pesar de requerir esfuerzo físico y tiempo, este método resultaba eficaz en la producción de harina utilizada en la preparación de pan, tortillas, papillas y otros alimentos esenciales. La piedra cóncava se utiliza para moler semillas tostadas y crear picantes, entre otros usos, mientras que la piedra lisa, con su estructura inclinada, se emplea para mejorar la textura de las tortillas al colocar la masa y moldearla. El molido manual en piedra también era más rudimentario, pero permitía un control preciso sobre el proceso de molienda. (López et al., 2017).

##### **4.9.3.2 Molido en molino:**

La molienda, una práctica ancestral empleada a lo largo de los siglos para convertir granos en harina, ha presenciado la evolución de diversos tipos de molinos, cada uno con su propia historia. Los molinos de alimentos, específicamente diseñados para moler ingredientes, han perdurado a lo largo del tiempo. Estos dispositivos manuales constan típicamente de una placa inferior con cuchillas o palas giratorias y una superior con un agujero central. El alimento se coloca en la placa superior y, al empujarlo hacia abajo a

través del agujero, es procesado por las cuchillas. Estos se originaron en el siglo XVIII para optimizar la labor de procesamiento de alimentos, reemplazando los laboriosos métodos manuales como el mortero y maja, los molinos de alimentos se han convertido en herramientas populares en la cocina, agilizando la preparación de comidas. Hoy en día, estos molinos aún se emplean para triturar y hacer puré de frutas y verduras, así como para preparar salsas, sopas y alimentos infantiles (Gaima S.A., 2022).

## **5. MATERIALES Y MÉTODOS. -**

Este estudio parte de una investigación básica con enfoque mixto. Se analizan datos cualitativos para una comprensión integral del tema investigado. Se trata de una investigación con alcance explicativo cuyo ámbito geográfico comprende el territorio de la provincia de Imbabura. El marco espacial se extiende desde abril 2022 a abril 2024. También se usó el análisis de textos para complementar el trabajo realizado en el campo

### **5.1 Tipos de investigación**

#### **5.1.1 Investigación bibliográfica**

Se realizó una exhaustiva revisión de una variedad de documentos, artículos y libros relevantes al tema de estudio, con el propósito de recopilar información precisa y obtener una comprensión más profunda sobre el tema en cuestión. Es importante destacar que esta tarea resultó un tanto desafiante debido a la limitada disponibilidad de información, dado que a lo largo del tiempo las técnicas culinarias ancestrales han experimentado una evolución constante.

#### **5.1.2 Investigación explicativa**

La realización de esta investigación ha proporcionado un valioso entendimiento acerca de las variadas técnicas culinarias ancestrales empleadas en la cocina rural Imbabureña. Esta exploración ha permitido adquirir una perspectiva única y enriquecedora, dado que varias de estas técnicas han ido desapareciendo progresivamente con el transcurso del tiempo. A medida que avanzamos en el análisis, nuevas técnicas culinarias han sido introducidas y adoptadas para la cocción y conservación de la amplia gama de alimentos.

### **5.2 Métodos**

En este estudio se emplearon dos métodos el inductivo- deductivo y el analítico sintético

#### **5.2.1 Inductivo- deductivo**

Estos métodos ayudaron a recopilar información valiosa sobre las técnicas culinarias ancestrales utilizadas en la cocina rural de Imbabura. Además, se llevó a cabo una investigación detallada sobre la evolución de estas técnicas, con el fin de identificar y precisar los eventos que han moldeado su desarrollo a lo largo del tiempo. Esta

aproximación histórica se respaldó con evidencias obtenidas a través de la investigación, especialmente a partir del testimonio y la experiencia de adultos mayores, quienes vivieron y participaron activamente en los acontecimientos que marcaron esta evolución culinaria.

### **5.2.2 Analítico- sintético**

Después de realizar un análisis en escritos y testimonios de los diferentes habitantes de los cantones de la provincia de Imbabura, se determina cuáles son las técnicas culinarias ancestrales de cada una de las zonas y cuál es la evolución con el paso de los años, generando de esta manera una fuente más confiable en el momento de plasmar los resultados. Este método permite realizar conclusiones y recomendación de tema en estudio.

## **5.3 Técnicas**

Para cumplir con los objetivos planteados, se aplicaron 3 técnicas: la encuesta, la entrevista y la observación.

### **5.3.1 Encuesta**

Se diseñó un cuestionario con 10 preguntadas cerradas. Se aplicó la población de los seis cantones de la provincia de Imbabura.

### **5.3.2 Entrevista**

Se aplicó el guion de entrevista con seis preguntas abiertas a dos docentes de gastronomía, un profesional gastrónomo y un emprendedor turístico quien oferta experiencias de turismo cultural vivencial como pachamanca, temazcal, cocina ancestral, entre otros.

### **5.3.3 Observación**

Para la recolección de datos se usaron fichas de observación.

### **5.3.4 Calculo de muestra**

Para calcular el tamaño de muestra con un margen de error del 10% y un nivel de confianza del 99% para una población de 212350, podemos seguir estos pasos:

Calcular el valor de Z: Para un nivel de confianza del 99%, el valor de Z es aproximadamente 2.576

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

Donde:

n= Tamaño de la muestra.

z= Nivel de confianza deseado.

p= Proporción de la población sin la característica deseada (éxito).

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

e= Nivel de error dispuesto a cometer

N= Tamaño de la población

Usando los datos proporcionados:

Margen de error (e): 10%

Nivel de confianza (z): 2576

Tamaño de la población (n):212.350

Proporción estimada (p): 0,5

Sustituyendo los valores en la fórmula:

$$212.350 = \frac{2576^2 \times 0.5 \times (1 - 0.5)}{0.1^2}$$

$$212.350 = \frac{6.63776 \times 0.25}{0.001}$$

$$212.350 = \frac{1.658944}{0.01}$$

$$212.350 = 165$$

Por lo tanto, el tamaño de muestra requerido es aproximadamente 165

### 5.3.5 Universo de estudio

El universo de estudio de la presente investigación constituye en 212.350 habitantes de las zonas rurales de Imbabura según el INEC

### 5.3.6 Muestra

Se usó la calculadora automática AEN para encontrar la muestra a la que aplicó las encuestas.

La aplicación de la fórmula de muestreo contribuyó significativamente a la precisión de la información recopilada, lo que resultó en un margen de error del 10% y un nivel de confianza del 99%. Este enfoque metodológico condujo a la determinación de que se requería realizar un total de 165 encuestas en la zona rural de Imbabura para obtener datos representativos y confiables.

### Figura 3

*Cálculo de la muestra*



**Calculadora de Muestras**

Margen de error: 10%  
Nivel de confianza: 99%  
Tamaño de Poblacion: 212350  
Calcular

**Margen: 10%**  
**Nivel de confianza: 99%**  
**Poblacion: 212350**  
**Tamaño de muestra: 165**

Nota. Tomado de Asesoría Económica & Marketing (AEM, 2023). Calculadora de muestras. [https://www.corporacionaem.com/tools/calc\\_muestras.php](https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php)

Además, se consideró crucial ampliar el universo de estudio, ya que algunas técnicas culinarias ancestrales no son ampliamente conocidas y han sido transmitidas de generación en generación de manera oral. Esto resalta la importancia de satisfacer la necesidad existente de crear un recurso como es una “Revista de Técnicas Culinarias Ancestrales”, que no solo documentará estas prácticas tradicionales, sino que también servirá como base y evidencia para investigaciones futuras en este ámbito.

### **5.3.7 Instrumentos**

- Cuestionario
- Guion de entrevista
- Fichas de observación
- Teléfono celular

### **5.4 Procedimiento**

Para la recolección, tratamiento y sistematización de datos se establecieron tres fases.

#### **5.4.1 Fase 1: Diseño de instrumentos**

##### **5.4.1.1 Encuesta**

Con el propósito de ejecutar el proyecto de manera efectiva, se implementó un cuestionario detallado que desempeñó un papel crucial en la recopilación de datos pertinentes. Esta encuesta no solo permitió recabar información valiosa, sino que también desempeñó un papel fundamental en la ampliación del espectro de investigación. El objetivo primordial de esta estrategia fue proporcionar una descripción exhaustiva y precisa de las variadas técnicas culinarias transmitidas ancestralmente. La encuesta se diseñó estratégicamente como una herramienta efectiva para cumplir con los objetivos planteados en el estudio. Fue creada con el propósito de recabar datos cuantificables y medibles, lo que permitió obtener resultados significativos y fácilmente interpretables. Para afirmar una evaluación precisa de esta investigación, se llevó a cabo una cantidad específica de encuestas, determinada a partir de una fórmula de muestreo precisa. Estas encuestas fueron dirigidas a residentes de los seis cantones solo en zonas rurales, con el objetivo de comprender el impacto que las técnicas culinarias ancestrales tienen en la zona estudiada.

##### **5.4.1.2 Entrevista**

La entrevista es una parte esencial del proceso de recolección de datos se basó en la experiencia y conocimiento de las personas encuestados. Este enfoque garantizó la obtención de datos representativos y significativos, permitiendo una comprensión más profunda del tema en cuestión y su relevancia. Se llevaron a cabo también charlas con los habitantes de los diferentes cantones para obtener información de manera dispersa, buscando en la rutina de los habitantes la investigación necesaria para complementar el conocimiento sobre las técnicas culinarias ancestrales que aún forman parte integral de la

cultura y tradición de la provincia. Estas técnicas también son importantes en algunas comunidades indígenas, contribuyendo al desarrollo local. El propósito principal fue evitar que estas prácticas tradicionales desaparezcan.

#### **5.4.1.3 Observación indirecta**

La observación indirecta en los distintos cantones fue esencial, ya que proporcionó una inmersión en la cultura local, tanto en su aspecto gastronómico como en el conocimiento de las tradiciones ancestrales. A través de este enfoque cercano, se alcanzaron conclusiones fundamentadas y genuinas, permitiendo que la investigación se convierta en un proceso tangible, basado en hechos concretos. Se evidenció que las técnicas culinarias ancestrales sirven como una estructura organizada que se puede replicar y preservar, a pesar de la introducción de nuevas herramientas o su evolución a lo largo del tiempo.

#### **5.4.2 Fase 2: Tratamiento de datos**

Luego de la recopilación de datos, se optó por recoger los gráficos otorgados por la herramienta Google forms, y se procedió a realizar análisis generales tanto de los resultados cuantitativos como de los cualitativos. La incorporación de gráficos resultó fundamental para analizar detalladamente la importancia y la evolución de las técnicas culinarias ancestrales a lo largo del tiempo. Esta estrategia permitió establecer una clara comparación entre los cambios generados por la desaparición de estas técnicas y la introducción de herramientas culinarias modernas. Es importante destacar que la utilización de gráficos ya que no solo simplificó la visualización de estos cambios, sino que también facilitó un proceso ordenado y eficiente para la recopilación de datos. La relevancia de cada pregunta formulada se determinó mediante un análisis cuidadoso, priorizando aquellas que contribuyeron de manera significativa al objetivo principal de la investigación. Estas preguntas fueron organizadas secuencialmente para garantizar que cada encuestado pudiera seguir una progresión lógica a lo largo de la encuesta. Esta estructura permitió que los resultados proporcionaran información detallada y esencial para la propuesta en cuestión. Es decir, se procuró que cada pregunta aportara al máximo nivel posible a la investigación en curso, asegurando así la calidad y relevancia de los datos recopilados.

### **5.4.3 Fase 3: Sistematización de datos**

La relevancia de cada pregunta formulada se determinó mediante un análisis cuidadoso, priorizando aquellas que contribuyeron de manera significativa al objetivo principal de la investigación. Esta estructura permitió que los resultados proporcionaran información detallada y esencial para la propuesta en cuestión. Es decir, se procuró que cada pregunta aportara al máximo nivel posible a la investigación en curso, asegurando así la calidad y relevancia de los datos recopilados.

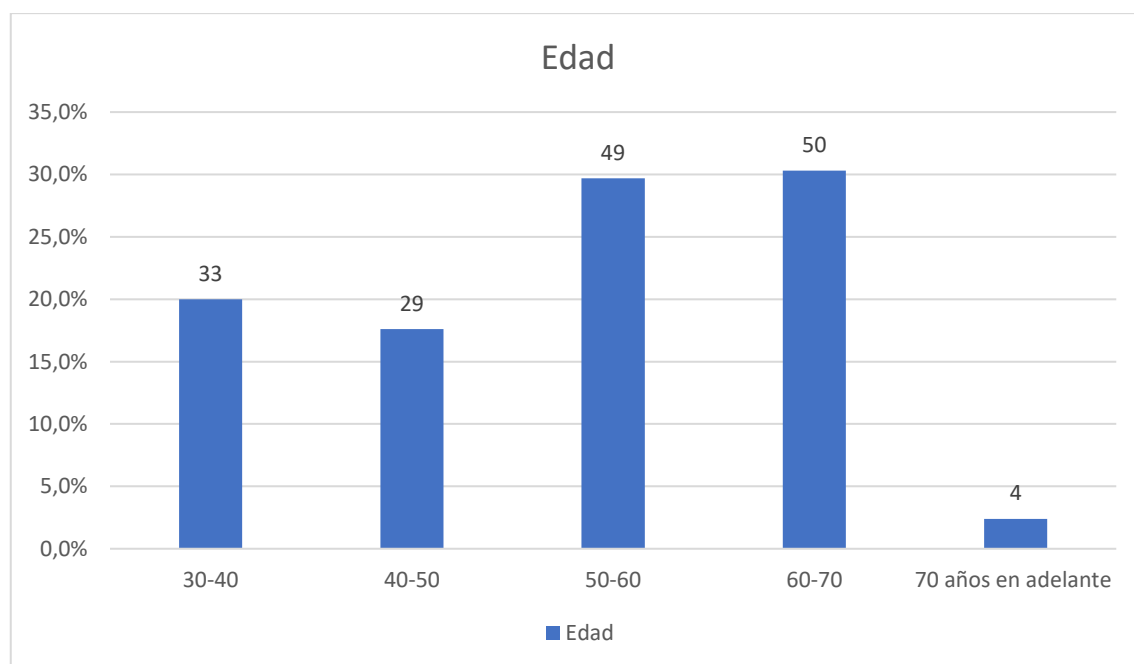
## 6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -

La encuesta en cuestión está diseñada específicamente para ser respondida por los residentes de los seis cantones que conforman la provincia de Imbabura. Su objetivo principal es recolectar información valiosa destinada a la elaboración de una revista destinada a un público amplio, que incluye a jóvenes, adultos y personas mayores. Esta publicación tiene como propósito principal presentar la “EVOLUCIÓN DE LAS TÉCNICAS ANCESTRALES DE LA COCINA RURAL IMBABUREÑA”, ofreciendo así un recurso educativo y culturalmente enriquecedor para la comunidad.

### 6.1 Resultados cuantitativos:

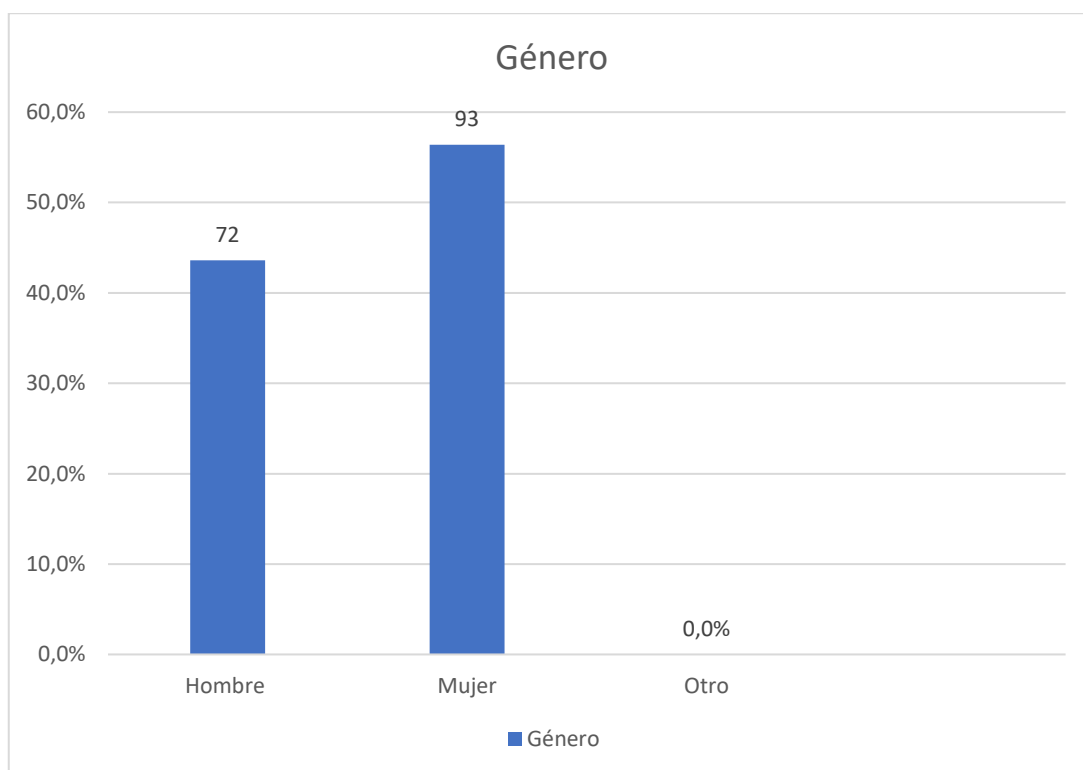
Datos generales

**Figura 4**  
*Edad*



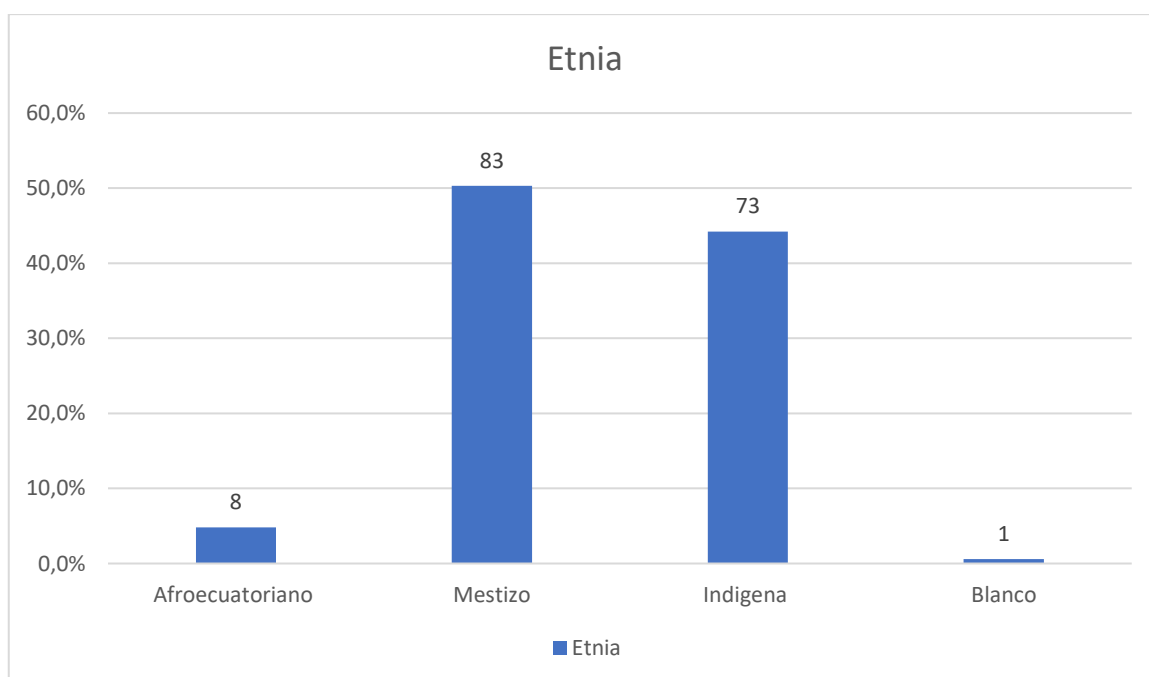
*Nota.* Resultados de la encuesta a la población imbabureña

**Figura 5**  
*Género*



*Nota.* Resultados de la encuesta a la población imbabureña

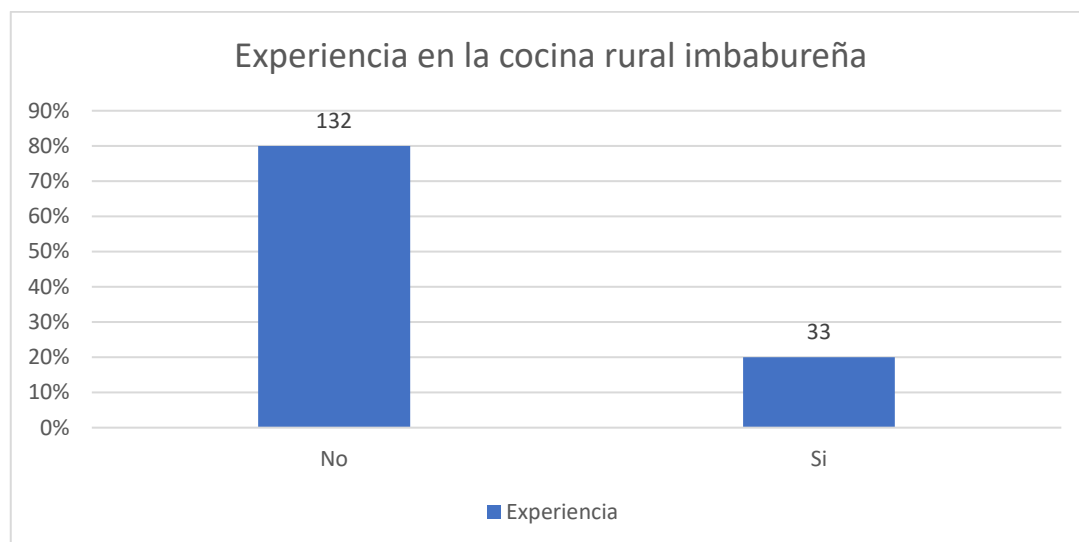
**Figura 6**  
*Etnia*



*Nota.* Resultados de la encuesta a la población imbabureña

**Figura 7**  
*Experiencia de la cocina rural imbabureña*

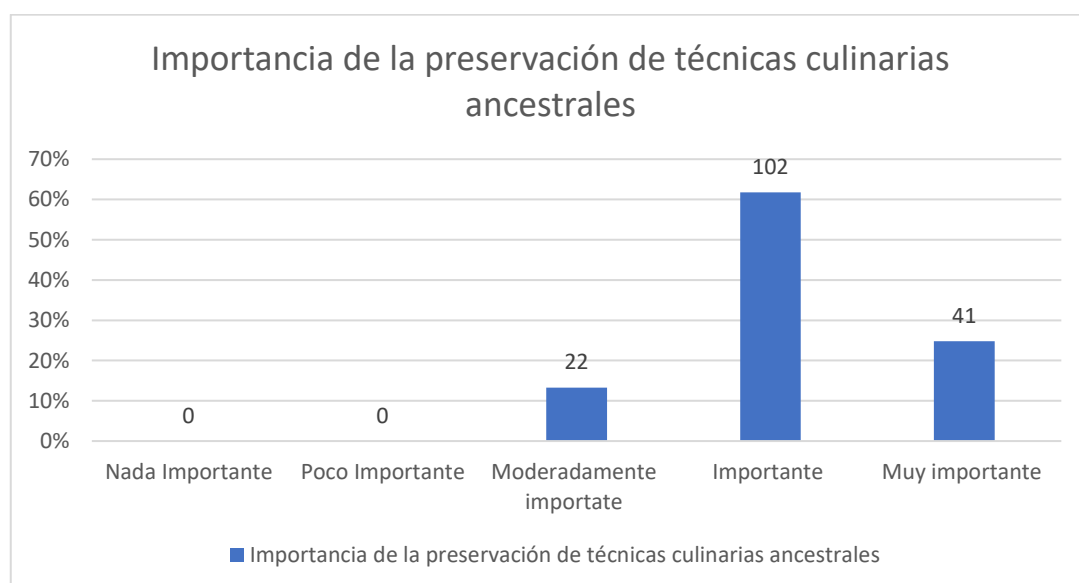
Pregunta 1: ¿Tiene experiencia o conocimientos en la cocina rural imbabureña?



Nota. Resultados de la encuesta a la población imbabureña

**Figura 8**  
*Importancia de la preservación de técnicas culinarias ancestrales*

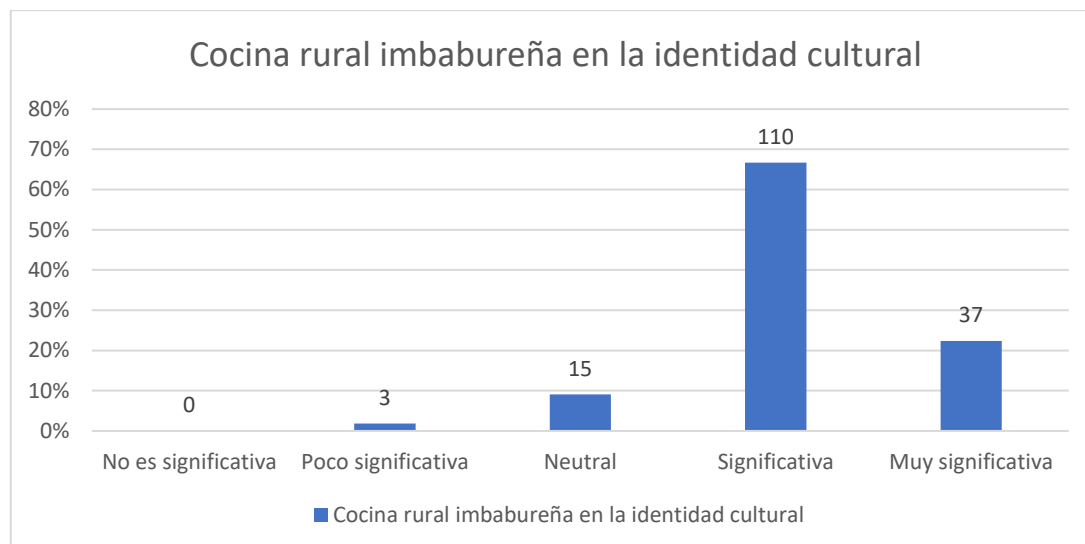
Pregunta 2: ¿Qué tan importante considera la preservación de las técnicas culinarias ancestrales en la cocina rural imbabureña?



Nota. Resultados de la encuesta a la población imbabureña

**Figura 9**  
*Cocina rural imbabureña en la identidad cultural*

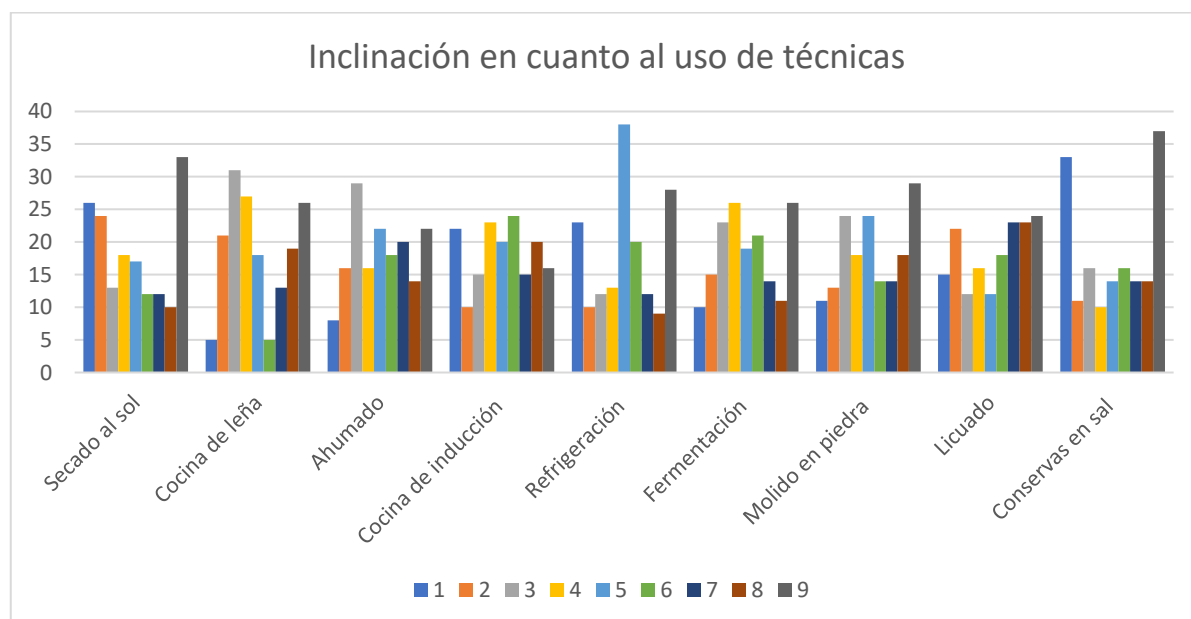
Pregunta 3: ¿Qué tan significativa considera la cocina rural imbabureña en la identidad cultural de la región?



*Nota.* Resultados de la encuesta a la población imbabureña

**Figura 10**  
*Inclinación en cuanto al uso de técnicas*

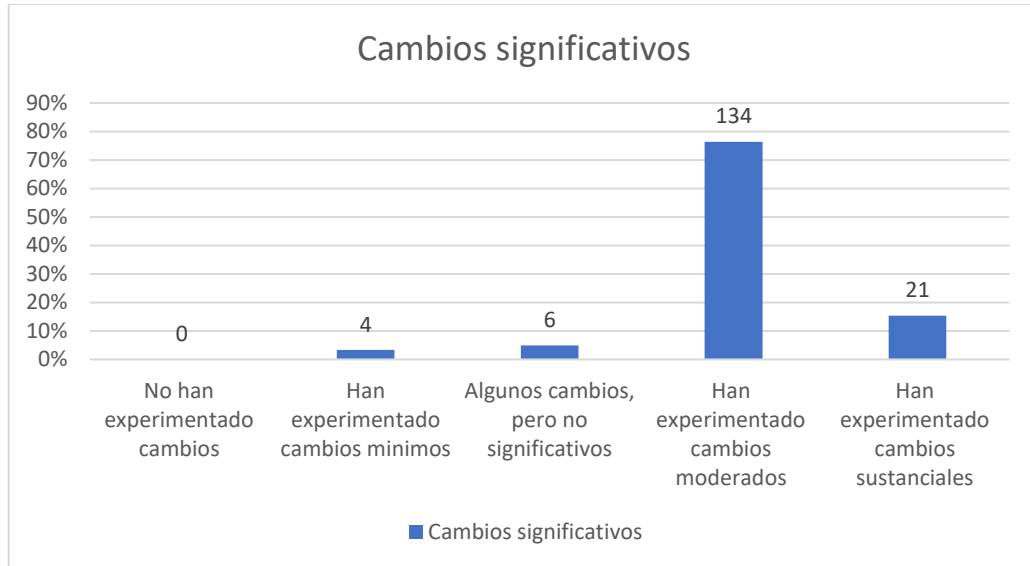
Pregunta 4: ¿Cuál es su inclinación en cuanto al uso de técnicas culinarias modernas frente a las ancestrales en su cocina cotidiana? Numere en orden de preferencia donde 1 indica que no es nada importante y 9 denota muy importante



*Nota.* Resultados de la encuesta a la población imbabureña

**Figura 11**  
*Cambios significativos*

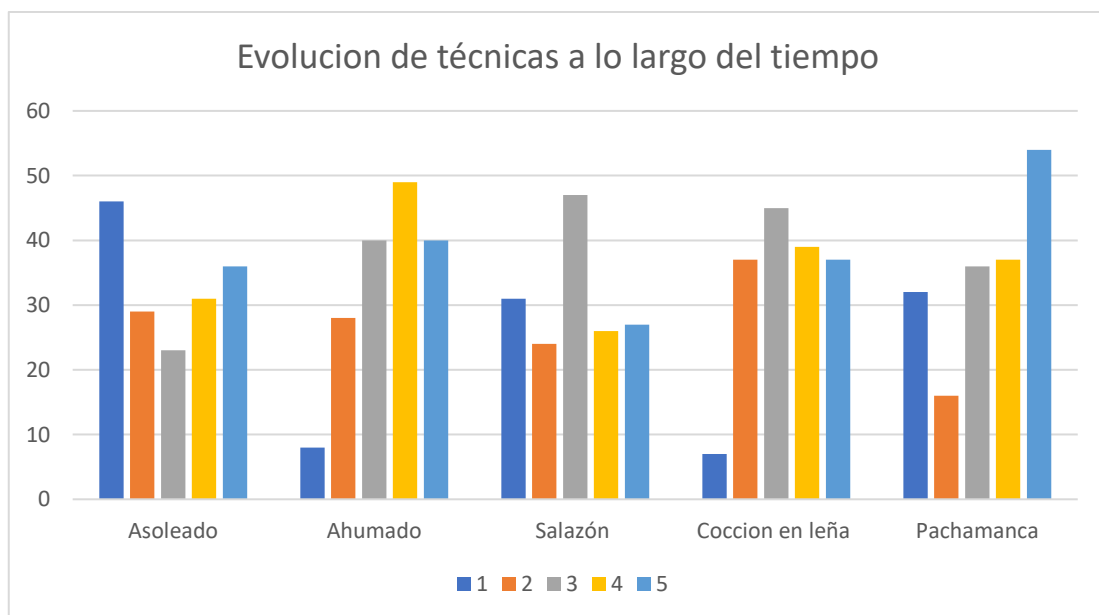
Pregunta 5: ¿Cree que las técnicas culinarias ancestrales han experimentado cambios significativos a lo largo del tiempo?



*Nota.* Resultados de la encuesta a la poblacion imbabureña

**Figura 12**  
*Evolución de técnicas a lo largo del tiempo*

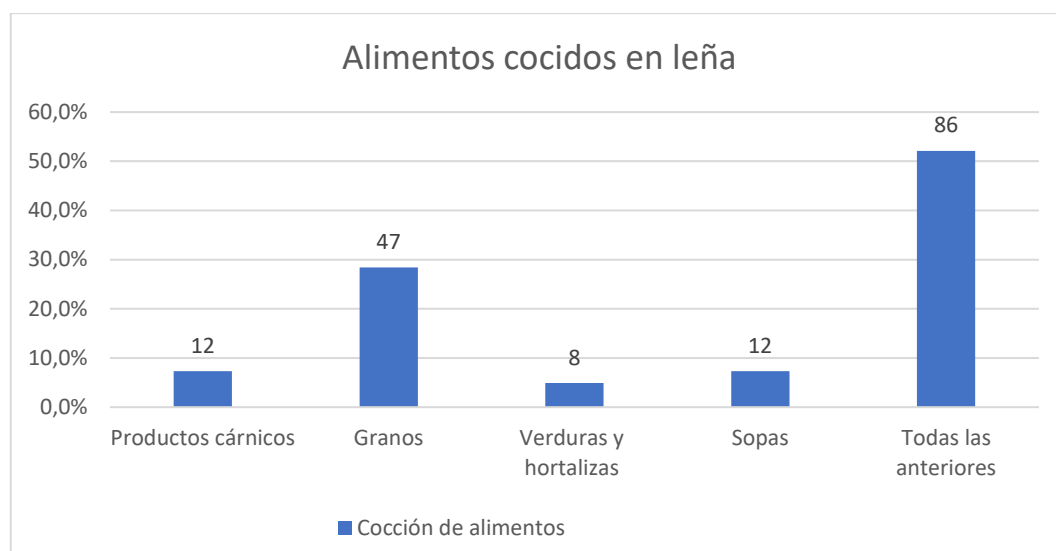
Pregunta 6: En relación con las técnicas ancestrales culinarias que han experimentado evolución a lo largo del tiempo, ¿podría enumerarlas según su importancia percibida? Asigne un valor del 1 al 5, donde 1 indica que no es importante y 5 denota una gran importancia.



*Nota.* Resultados de la encuesta a la poblacion imbabureña

**Figura 13**  
*Cocción de alimentos*

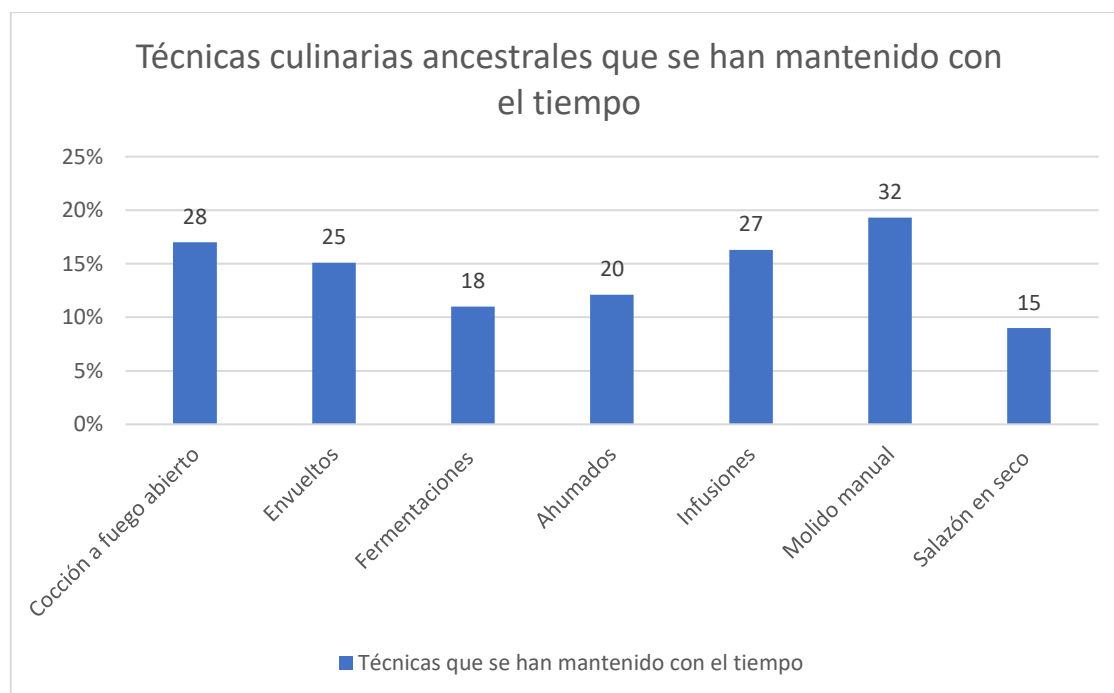
Pregunta 7: ¿Seleccione los alimentos que considere que pueden ser cocidos utilizando leña?



*Nota.* Resultados de la encuesta a la población imbabureña

**Figura 14**  
*Técnicas culinarias ancestrales que se han mantenido con el tiempo*

Pregunta 8: ¿Seleccione las técnicas culinarias ancestrales que considere que se han mantenido con el tiempo?

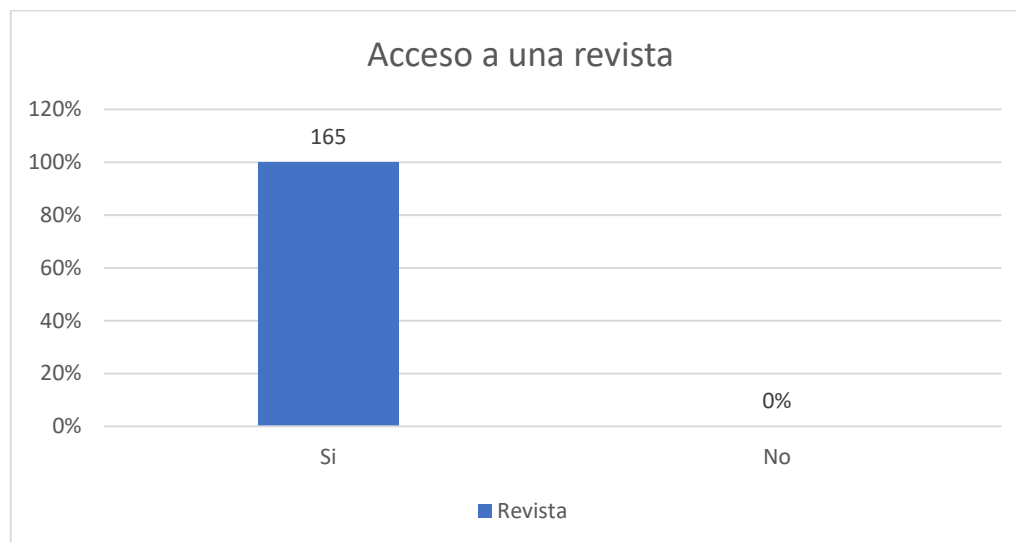


*Nota.* Resultados de la encuesta a la población imbabureña

**Figura 15**

*Acceso a una revista*

Pregunta 9: ¿Le gustaría tener acceso a una revista sobre la evolución de la cocina rural imbabureña?

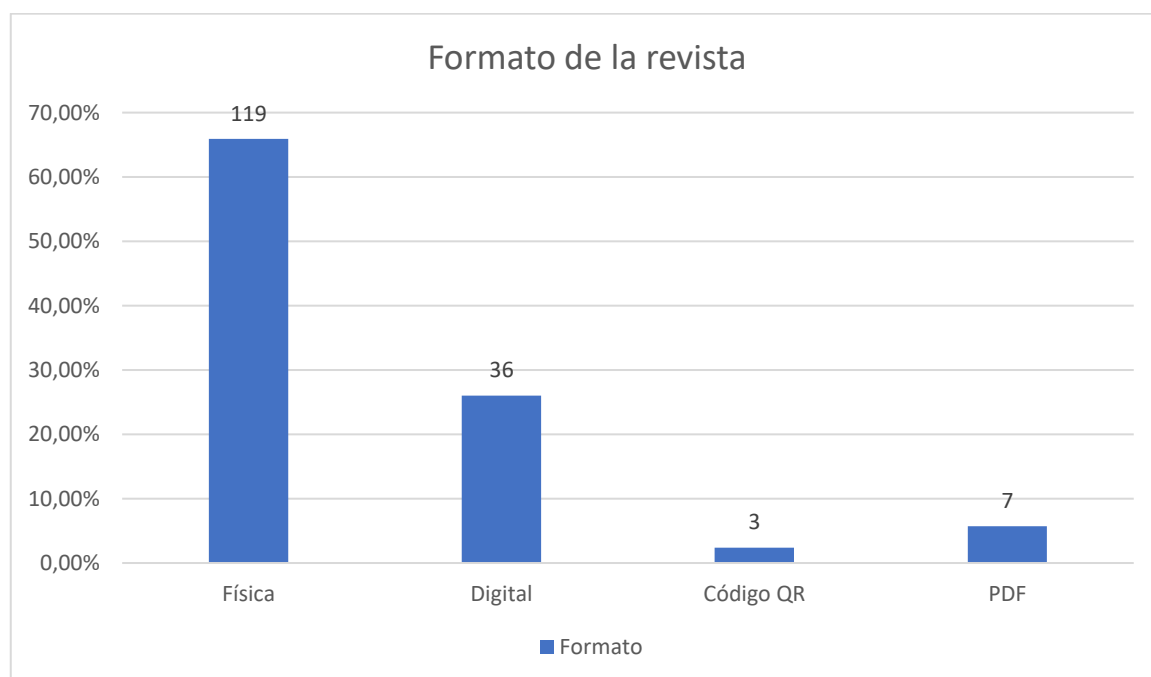


*Nota.* Resultados de la encuesta a la población imbabureña

**Figura 16**

*Formato de la revista*

Pregunta 10: ¿En qué formato le gustaría recibir una revista con información acerca de técnicas ancestrales de la cocina rural?



*Nota.* Resultados de la encuesta a la población imbabureña

### **6.1.1 Análisis general de las encuestas**

La información recaba muestra que proviene de personas 30% de entre 60 y 70 años, por ende, los datos reflejan autenticidad por ser ellos quienes poseen el conocimiento heredado de generación en generación. Esto no solo garantizará una fuente de información más confiable si no que formen parte de la narrativa histórica sobre cómo estas técnicas han evolucionado a lo largo del tiempo. Otro grupo representativo que respondió a las encuestas con el 29% se encuentra entre 50 y 60 años, por lo que se reafirma la importancia y validez de los testimonios recibidos. En rango mínimo de edad de los encuestados fue de 30 años.

Con la finalidad de explorar autenticidad y el conocimiento de las técnicas culinarias ancestrales, se considera esencial que las encuestas sean mujeres, por ello de las 165 encuestas el 56% de estas fueron respondidas por mujeres, puesto que son ellas quienes han estado más directamente involucradas en la evolución de las técnicas culinarias y en el desarrollo de la cocina y sus utensilios a lo largo del tiempo.

En torno a la pregunta de etnia, se establece que el 50% de los encuestados se autodefinen mestizos el 44% indígenas y el 5% afroecuatorianos y el resto corresponde a otras etnias. La cocina como resultado de esta interacción entre los grupos étnicos han experimentado una evolución constante a lo largo del tiempo. Este intercambio cultural ha sido fundamental para el desarrollo y la transformación de la gastronomía, contribuyendo a la creación de platos únicos y variados que reflejan la diversidad y riqueza de las culturas en todo el mundo.

Ante la pregunta de los conocimientos en cocina rural imbabureña, el análisis de los resultados de la encuesta revela un notable desconocimiento. El 80% manifiesta desconocer sobre los nombres técnicos que se asocian a la cocina rural imbabureña, especialmente en lo que respecta a las técnicas culinarias ancestrales. Para ellos es parte de la cotidianidad y no relacionan que los conocimientos significan bienes patrimoniales de alto valor. Este hallazgo resalta la necesidad de crear vínculos entre la comunidad y la academia con la finalidad de que los encuestados sean conscientes de que sus conocimientos forman parte del patrimonio cultural y se hace necesario conservarlo.

En cuanto a saber si para los encuestados es importante la preservación de las técnicas culinarias ancestrales un 62% considera que sí. Un 25% responde que es muy importante, y el 13% moderadamente importante. Es decir que ninguno de los encuestados cree que la preservación de las técnicas culinarias ancestrales no es importante. La lectura de los resultados destaca la riqueza de la diversidad gastronómica, especialmente en las distintas zonas de la provincia de Imbabura, donde se manifiestan técnicas específicas para la preparación de alimentos. Esto también conecta con la siguiente pregunta donde la mayoría de los encuestados como es el 67% considera que la cocina rural imbabureña es significativa y el 22% muy significativa es por ello que las técnicas y la conservación de estas forman parte de la identidad cultural cocina rural imbabureña.

Al solicitar una valoración para determinar la importancia relativa de los resultados en cuanto a la preferencia por el uso de técnicas culinarias modernas en comparación con las ancestrales, se observa que el 6,27% prefiere la refrigeración para conservar los alimentos, ya que otras técnicas ancestrales están desapareciendo debido al avance tecnológico. El 6,11% elige las conservas en salmuera por su facilidad y rapidez en la preparación de alimentos, mientras que el 5,44% utiliza el secado al sol para diversos productos antes de sembrarlos. El 5,11% opta por la cocina de leña como parte de su vida cotidiana y para cocinar sus productos. El 4,79% considera que el ahumado proporciona un sabor distintivo a embutidos, carnes y vegetales. El 4,78% mantiene la técnica de molido en piedra por preferencia personal. El 4,9% practica la fermentación para crear bebidas, el 3,96% utiliza la cocina de inducción por su rapidez, y el 3,95% elige la licuadora por su velocidad. De esta manera, las técnicas culinarias ancestrales se combinan con la tecnología contemporánea.

Con el fin de investigar los cambios significativos en las técnicas culinarias tradicionales, el 81% de los encuestados indicó que la cocina ha experimentado modificaciones moderadas y el 12% enfatizó la importancia de dichas transformaciones. Este fenómeno se atribuye a la introducción de nuevas técnicas modernas que involucran el juego con los sentidos. Cabe destacar que las preguntas están interrelacionadas, ya que las técnicas culinarias ancestrales han evolucionado de diversas maneras: el 8,9% señaló que la técnica de la pachamanca se mantiene, pero ha habido un aumento en la variedad de ingredientes; el 6,6% mencionó que los ahumados han experimentado un gran cambio, siendo reemplazados por ahumadores artificiales que reducen el tiempo para realizar esta técnica;

el 6,1% destacó que la cocina ha experimentado un cambio drástico para llegar a la cocina de inducción con la que se cuenta hasta la actualidad; el 6% señaló que las salazones ya no se utilizan como en el pasado, siendo reemplazadas por conservas; y el 5,9% mencionó que el asolado es una técnica que se mantiene y aún se practica a pesar del paso del tiempo. Varios cambios se deben principalmente al estilo de vida acelerado de la sociedad actual.

Gran parte de los encuestados, el 52%, reconocen la variedad de productos que pueden cocinarse utilizando leña. Además, un 28%, recalcan que no solo los alimentos cárnicos son aptos para esta técnica, sino que también se pueden cocinar granos, verduras, hortalizas y sopas. Para estas técnicas usan leña que el entorno les brinda.

Con el paso del tiempo, algunas técnicas culinarias han permanecido inalteradas. Por ejemplo, el molido manual, que representa un 32%, ha conservado su método original, aunque los materiales utilizados en la fabricación de los molinos han evolucionado. Además, la cocción a fuego abierto, que representa un 17%, ha perdurado desde la época prehispánica, al igual que la cocción en envueltos, que constituye un 15%.

La totalidad de los encuestados es decir el 100% expresaron su interés en tener acceso a una revista dedicada a las técnicas culinarias ancestrales, ya que se puede evitar la desaparición y permitir que perduren en el tiempo. Consideran que una revista sería un recurso invaluable para recordar estas técnicas y mantener viva la historia culinaria. Además, reconocen que la revista podría fomentar el aprendizaje y la experimentación al proporcionar recursos educativos. La revista puede servir como fuente de inspiración para chefs y cocineros, quienes podrían obtener nuevas ideas y perspectivas para enriquecer la oferta gastronómica.


Para el 72% de las personas que participaron en la encuesta, es fundamental que la revista se presente en formato físico, ya que valoran la experiencia táctil que ofrece este tipo de medio. La sensación de sostener la revista en las manos y pasar sus páginas contribuye a una experiencia de lectura más satisfactoria. Pero el 22%, destacan la conveniencia del uso de dispositivos electrónicos con conexión a internet para acceder al contenido de la revista, lo que facilita su transporte y permite disfrutarla en cualquier lugar y momento sin complicaciones.

### 6.1.2 Entrevistas

Se decidió aplicar la técnica de la entrevista para obtener una comprensión más clara de los cambios ocurridos en la evolución de las técnicas culinarias ancestrales. Tras un análisis, se determinó que los individuos más idóneos para este proceso eran los emprendedores gastronómicos, funcionarios turísticos y los estudiantes de gastronomía, cuyos conocimientos fueron fundamentales para recopilar datos que sirvieron como punto de partida para desarrollar los lineamientos necesarios para la elaboración de una revista sobre estas técnicas culinarias ancestrales. La figura siguiente presenta a los entrevistados.

**Tabla 1**  
*Entrevistados*

Código	Nombre del entrevistado	Fecha de la entrevista	Ocupación del entrevistado	Foto
E1	Alexis Criollo	13 de marzo de 2024	Propietario del hotel Pondo Wasi Lodge	
E2	Edison Hidrobo	13 de marzo de 2024	Chef, profesor, capacitador y fundador de Identidad Gastronómica	
E3	Samuel Mero	14 de marzo de 2024	Chef	

<b>E4</b>	Gonzalo Rubio	14 de marzo de 2024	Chef y director de la carrera de gastronomía en GESTUR-PUCESI	
-----------	---------------	---------------------	---	---

### 6.1.3 Guion de la entrevista

1. ¿Cuáles son las técnicas culinarias ancestrales más destacadas en la cocina rural imbabureña, según su experiencia y conocimiento?
2. Desde su perspectiva, ¿cómo han evolucionado estas técnicas a lo largo del tiempo y cuáles han sido los principales impulsores de estos cambios?
3. ¿Qué diferencias significativas han observado entre las técnicas culinarias empleadas en la cocina rural imbabureña de generaciones pasadas y las utilizadas en la actualidad?
4. ¿Qué papel juega la preservación de las técnicas culinarias ancestrales en la identidad cultural de la región imbabureña y cómo ha influido esto en su evolución?
5. ¿Han identificado algún tipo de influencia externa o modernización que haya impactado en la forma en que se practican estas técnicas ancestrales en la actualidad?
6. En su opinión, ¿cuál es la importancia de documentar y compartir el conocimiento sobre estas técnicas culinarias ancestrales, y qué formato considera que es el apropiado (impreso clásico, digital, código QR, PDF)

### 6.1.4 Transcripción de las entrevistas

**E1: Ing. Alexis Criollo**

#### **1. ¿Cuáles son las técnicas culinarias ancestrales más destacadas en la cocina rural imbabureña, según su experiencia y conocimiento?**

Nosotros no enfocamos en tulpá, horno de leña y pachamanga que según historia no pertenece a Ecuador es peruana, pero al ser países andinos o los países Abya Yala nos pertenece el legado cultural y no pertenece a un solo destino si no que al practicar cosmovisión andina a nivel general de todos los países que es Perú, Ecuador, Bolivia parte

de Colombia nos pertenece esa técnica de cocción entonces como pachamanga nosotros tenemos que hacer una ceremonia espiritual que es una limpia, la convención que tiene la persona con la tierra o la forma de agradecerle a los elementos aire, tierra, fuego y agua donde todas las personas que entren lo tienen que hacer sin malas energías a ese espacio. Posterior a eso la pachamanga es una técnica de cocción que es cocer alimentos con el calor de las piedras volcánicas, una vez listo se introducen en una olla o hueco junto con la comida y se hace a modo de una olla de presión y se cocinan los alimentos, esto es algo que en Angochagua se ha practicado mucho y al menos como pondo wasi la trabajamos de una manera más educativa con instituciones tanto a nivel nacional como internacional para poder mostrar esta técnica de cocción. Otra a mostrar es la tulpa en general es el hecho de que debe llevar tres piedras que son los tres ejes de cosmovisión andina ya que el número tres es muy importante ya que significa unión familiar como es padre, madre e hijos es por ellos que existe una variedad de productos que se puede sacar de una tulpa en si se puede cocer una variedad de productos ya sea de temporada o de la zona por ejemplo hacer machica, tostar maíz en fin son muchos productos que salen de la misma a diferencia de una cocina de leña es algo sin concepto es algo introducido es por ellos que la tulpa es algo más simbólico y espiritual por el significado y el concepto que tiene dentro de cosmovisión andina. Acá también utilizamos el horno de leña que también es parte de un legado cultural que tenemos y siempre se hace demostraciones y explicaciones de cómo usar de que está construido para ello también hay una línea y poder fabricarlo de la manera ancestral. Otra que hacemos es el charqui que es a modo de un ahumado se coge la carne se filetea y se le cuelga y con el humo de la cocina se va secando y tiene un ahumado especial y la carne empieza a tener mayo tiempo de durabilidad incluso pueden pasar meses, pero tiene una cierta cocción estando arriba y ya se puede servir porque dentro de la técnica se coloca sal y el sabor que le da al recibir el humo. Todo el sabor de la comida tanto en pachamanga como en el horno de leña el sabor de la comida tiene mucho que ver con qué tipo de leña se calienta ejemplo leña de monte (leña de chilca) el sabor es más amargo en los productos, si se hace con leña de pino el sabor es completamente distinto o a su vez con eucalipto que es lo que más usamos.

## **2. Desde su perspectiva, ¿cómo han evolucionado estas técnicas a lo largo del tiempo y cuáles han sido los principales impulsores de estos cambios?**

Nosotros tuvimos la oportunidad de estar en Perú en uno de los mejores restaurantes pero realmente no se puede evidenciar bien como era ancestralmente la técnica de cocción porque hay un punto en el que empiezan a prostituir la cultura en donde llegan con una carta y te venden pachamanga y en diez minutos ya te pasan el plato entonces nosotros sabemos que la pachamanga es una ceremonia que alrededor de 5 hora donde incluso hay una limpia de por medio y es algo espiritual entonces poder decir de que tal vez hay una evolución en ese sentido puede ser de que se esté perdiendo o burlándose de la parte cultural pero hay lugares como Cotacachi y Peguche que lo hacen muy bien con concepto de que se trata mostrar realmente como antiguamente se lo realizaba que en realidad son cosas que marcan la diferencia. Para algunas personas quizá eso solo sea una pérdida de tiempo y lo único que quieren es ver pero mas no entender de que se trata incluso hay instituciones que dicen hazle rápido el cual no tiene el concepto de poder hacer una pachamanga porque dicen es solo una técnica de cocción que incluso hacen perder el sentido incluso en la misma gente y como evolución lo que vemos es poder mantener y cuidar esta técnica de cocción por cómo ha sido mientras más real parezca es mejor sin quitar ni aumentar nada simple es así. En tema cultural ya a muchas personas no les interesa y es una lucha fuerte de poder involucrar a la gente incluso a gente de la comunidad mismo en el sentido de que puedan valorar y cuidar ese legado que ya no les interesa y todo se vuelva comercial.

## **3. ¿Qué diferencias significativas han observado entre las técnicas culinarias empleadas en la cocina rural imbabureña de generaciones pasadas y las utilizadas en la actualidad?**

La tecnología que se volvió más practica obviamente por la evolución como por ejemplo el campo ya no se puede ver que una familia este apegada a la cultura o vaya a hacer como se hacía antes es muy complicado ahora parte de experiencias como comunitarias o parte de turismo comunitario ya se da únicamente como parte del turismo mas no como el diario vivir dentro de eso están los cultivos que se pueden dar como se daban antes pero no en un 100% ya que existe introducción de maquinaria y pesticidas entonces hay muy cosas

personas que mantenemos lo orgánico y todavía se utiliza técnicas de cultivos ancestrales pero en la actualidad es muy complicado por tiempo y siendo más prácticos.

**4. ¿Qué papel juega la preservación de las técnicas culinarias ancestrales en la identidad cultural de la región imbabureña y cómo ha influido esto en su evolución?**

Realmente a nivel Imbabura un grupo de pueblos ha mostrado mucha conservación cultural y Angochagua fue declarado como mejor destino rural del Ecuador y es por este tipo de detalles y la conservación que tiene ya que se necesitan parámetros importantes para ser calificado de esa manera por ello cada visitante pueda palpar la parte cultural cuidando de alguna manera todo este tipo de técnicas y también es gracias a la existencia de adultos mayores, la presión cultural y la parte de la industria turística que está entrando el cual es fuerte y esa presión hace que se torne y vuelvan a valorar lo que es de nosotros con temas de capacitación y esto es lo que atrae a la gente y lo vuelve comercial a la zona y en muchas ocasiones se ha mencionado que no se introduzca modernidad si no que se mantenga la cultura y sea autóctona. Evolución sería en el sentido de que hay personas que están emprendiendo y en realidad me hace sentir bien que puedan mostrar lo que realmente es Angochagua y tome fuerza y se desarrolle más y en conclusión eso beneficia a todos

**5. ¿Han identificado algún tipo de influencia externa o modernización que haya impactado en la forma en que se practican estas técnicas ancestrales en la actualidad?**

Todo es más por comodidad incluso nosotros lo hacemos, envolvemos las carnes en hojas de achira o de zambo pero cuando está cerca de una piedra obviamente por las altas temperaturas en las que se encuentran eso se parte y la carne queda expuesta a la tierra y por ese tipo de cosas usamos papel aluminio para que no se dañe el producto y en este caso quizá por ello no se pueda mostrar bien como era la realidad mas no introducir otro tipo de conocimiento incluso conservamos las vasijas de barro la chica en pondo y eso es lo que mostramos lo más real a lo ancestral posible y todo depende de cada lugar como vaya manejando

**6. En su opinión, ¿cuál es la importancia de documentar y compartir el conocimiento sobre estas técnicas culinarias ancestrales, y qué formato considera que es el apropiado (impreso clásico, digital, código QR, PDF)**

Ahora es importante en todos para poder llegar a compartir ya que esto se va a perder es algo incluso las personas que están en los 25 años podrían ser la última generación que va a poder ver como en el campo viven las abuelas porque quedan muy pocas personas adultas mayores y realmente la parte cultural lo tiene ellos y si nosotros no podemos salir a documentar o hablar con ellos no vamos a aprender y se va a perder toda esta información que es importante. Pero si nosotros no tenemos esta guía no vamos a tener nada en que direccionarnos porque es algo variable y cambiante y después vamos a hacer como nos dé la gana y no como en realidad en la parte cultural y respeto a la cosmovisión andina que es el lineamiento como indígenas.

**E2: Chef. Edison Hidrobo**

**1. ¿Cuáles son las técnicas culinarias ancestrales más destacadas en la cocina rural imbabureña, según su experiencia y conocimiento?**

Es importante identificar que es ancestral y que es tradicional porque si se habla de cocina ancestral nos vamos a esos procesos de cocción durante fuego directo en donde estaba muy presente la fogata y dentro de ello se tendría en cuenta la inserción y las dos conquistas que hemos tenido como pueblos como es la inca y la española estas aportaron indudablemente a todos los procesos de cocción de los pueblos de América, algunos de los procesos que ancestralmente se utilizaban en este caso dentro del inca era fuego directo y a ello algunas cocciones en piedra y troncos que eran vasijas de barro con tres patas esto es importante reconocer y aceptar como ancestral, hace 500 años aproximadamente llegaron los españoles e insertan en nuestra vida cotidiana y en nuestra sociedad un sin número de diferentes medios de cocción como son hornos de barro, tiestos y varios aspectos más que ellos utilizaban y vinieron a imponer dentro de nuestra gastronomía y nuestros procesos de cocción, entonces ancestralmente nosotros podríamos decir que como medios de cocción ancestrales tenemos los incas y los tradicionales a esto se adhiere algunos procesos directos en el rescoldo del fogón como las papas asadas, camotes y choclos asado de algunas liebres o carnes muy tradicionales en palos en el fogón este era el medio de transformación ya cuando llegan los incas llegan con nuevas técnicas y es ahí se van ocupando vasijas,

pedras para poder cocer los alimentos y en lo que corresponde a este aspecto y con la conquista ya no hablaríamos de ancestral si no tradicional por la conquista se empezó a utilizar fogones con hornillas y no solo la fogata en México que se usó mucho los cumales, horno de barro pero con influencia española.

## **2. Desde su perspectiva, ¿cómo han evolucionado estas técnicas a lo largo del tiempo y cuáles han sido los principales impulsores de estos cambios?**

Las mayores impulsadoras de esto son las madres, abuelas y bisabuela porque de tradición y de generación en generación se ha ido traspasando el conocimiento no solo el aspecto físico del fogón, fogata y horno sino de todos los procesos de cocción, esto ha hecho que a través del tiempo se mantenga cierta identidad en los pueblos y culturas de nuestro continente pero me atrevería a decir que se ha ido perdiendo en el tiempo el trabajar por las nuevas tendencias, tecnologías y todo lo que viene con la modernidad. En la actualidad son contados los establecimientos que aún mantienen este proceso ancestral si bien podemos andar por las carreteras periféricas de nuestra ciudad y podemos ver que en el campo a la gente que aún tiene su fogón como parte del proceso de cocción o venta como un enganche a los turistas, pero impera mucho la cocina de gas por su versatilidad, economía por la velocidad de cocción, pero este no reemplaza los sabores y las texturas que se encuentran presentes en la cocción ancestral

## **3. ¿Qué diferencias significativas han observado entre las técnicas culinarias empleadas en la cocina rural imbabureña de generaciones pasadas y las utilizadas en la actualidad?**

Hay varios aspectos que marcan la diferencia por el simple hecho dentro de que hoy dentro de lo moderno se utiliza un sin número de condimentos y especies que no las que nuestros antepasados utilizaban hay que toma en cuentas aquellas especies o aromáticas que por tradición y por origen son nuestras hoy en día por ejemplo un maggi es más imperante que una hierba luisa, menta o cedrón un pimiento peruano impera más que un achiote tomando es cuenta que esto es nuestro es endémico americano y es uno de los principales o primeros condimentos que utilizaron nuestros antepasados al igual que el ají si bien hoy nosotros somos una sociedad que consumimos ají relativamente como para tapar un poco el mal sabor de las comidas, nuestros antepasados comían mezclado o fusionado en las preparaciones y era muy alto el consumo a través del tiempo se ha ido degenerando el uso

y la preparación de ciertos platos con productos ancestrales y endémicos de nuestro continente y se ha ido insertando un sin número de especies, condimentos venidos de otros continentes y que por facilidad hoy se los utilizan.

#### **4. ¿Qué papel juega la preservación de las técnicas culinarias ancestrales en la identidad cultural de la región imbabureña y cómo ha influido esto en su evolución?**

Es fundamental ya que esto eso dice de nuestra identidad en el momento en que los pueblos dejan de transmitir sus conocimientos ancestrales pierde su identidad y en el Ecuador está pasando ya que nosotros somos uno de los pocos países en Sudamérica que ya no comemos tortillas y preferimos un croissant, baguette una rosita o un enrollado y ya no consumimos arepa o tortilla un ejemplo es México es una potencia gastronómica y reconocida a nivel mundial en cualquier país que haya comida mexicana está presente la tortilla otro ejemplo es Colombia el cual no deja de comer arepa en el desayuno hasta en la comida y cena Venezuela mantiene su arepa eso es mantener su identidad ecuador ha perdido su identidad ya no maneja sus costumbres como hace años atrás ya no hay la tortilla de maíz de tiesto ya no se encuentra o difícilmente se encuentra una verdadera tortilla de trigo hay uno que otro puesto que tratan de simular una tortilla pero ya sin esa identidad propia que nosotros o nuestras abuelas, bisabuelas tuvieron hace años atrás en las cuales empleaban harina de trigo negra, huevos, agua, manteca de chanco tomando en cuenta que los huevos y manteca llego junto con la conquista de los españoles y se reforzo la dieta de nuestro continente pero esas tortillas de simplemente agua y harina puestas en el rescoldo de la tulpá eso era la identidad nuestros pueblos que hasta hoy en día si se ha perdido. Otro de los productos líquidos son las chichas que se han perdido y si no llega el yamor no se toma chicha en otro país como por ejemplo Perú en todas las esquinas de la ciudad se vende chicha de maíz morado y se conserva o se mantiene su identidad aquí preferimos una coca cola, una cerveza u otros líquidos que no son de nuestra identidad.

#### **5. ¿Han identificado algún tipo de influencia externa o modernización que haya impactado en la forma en que se practican estas técnicas ancestrales en la actualidad?**

El impacto en el Ecuador es muy grande hoy por hoy en ciertas comunidades y ciudades se está tratando de mantener y de rescatar un poco este aspectos de identidad gastronómica como es la cocina manabita que se está haciendo fogones manabitas estos tiene un particularidad muy hermosa porque es una cocina grande hecha de barro en la cual durante

un orificio se mantiene el fuego y se cocina parado no es como en otras costumbres que se cocina en cuclillas o arrodillado sobre el piso entonces ya en algunos restaurante a nivel nacional se puede observar este tipo de cocinas y se está manteniendo preparaciones tradicionales con pilches, hojas de plátano la famosa tonga que es uno de los platos más exquisitos que hay pero yo creo que en cierta forma hace falta mucho por trabajar y es preciso empezar por las universidades porque en vez de darle valor a una cocina internacional lo primero que se debe inculcar y enseñar es a mantener esa costumbres tradicionales de nuestro pueblos y orígenes porque eso mantiene nuestra identidad el momento que nosotros demos como docentes o dueños de instituciones educativas o formadores o seas transmisores del conocimiento demos valor a otra cultura otros ingredientes, otras preparaciones estamos perdiendo identidad

**6. En su opinión, ¿cuál es la importancia de documentar y compartir el conocimiento sobre estas técnicas culinarias ancestrales, y qué formato considera que es el apropiado (impreso clásico, digital, código QR, PDF)**

Este es un trabajo que puede ser documentado, escrito y en cierta forma la parte bibliográfica es importante ya que ayuda a preservar el conocimiento, pero sin en realidad queremos que la persona o estudiante aprenda debe ser presencial tiene que ser ese momento, de transformación, vivencial de degustación y comprobación porque estos aspectos de identidad no se los enseña a con un libro o texto si no haciendo y se tome en cuenta el hecho de tener un espacio físico adecuado para brindar un conocimiento adecuado y si queremos que la gente preserve esa identidad tenemos que dar las herramientas como son un espacio adecuado, instrumentación apropiada, docentes con conocimientos para que puedan transmitirlo y por su puesto acompañado de los aspectos digitales bibliógrafos que respaldan la información en la que se está trabajando.

**E3: Lic. Samuel Mero**

**1. ¿Cuáles son las técnicas culinarias ancestrales más destacadas en la cocina rural imbabureña, según su experiencia y conocimiento?**

Las técnicas más destacadas en nuestra provincia son pachamanca, cocción en hornos de leña adiciona a esto las tulpas que son técnicas de metas de cocción como tal que han permitido que se mantenga la identidad en las comunidades rurales de nuestra provincia.

**2. Desde su perspectiva, ¿cómo han evolucionado estas técnicas a lo largo del tiempo y cuáles han sido los principales impulsores de estos cambios?**

En este punto ya no existe identidad esto se ha perdido ya que con el pasar del tiempo los métodos en la parte gastronómica evolucionaron y se ha visto afectada la conservación, olor sabor y textura incluso en presentación de los platos, aunque con estas nuevas técnicas la parte visual se vuelve relativo a pesar de que ya no se conserva sus características organolépticas con el uso de las técnicas culinarias ancestrales que incluso es mucho más sano.

**3. ¿Qué diferencias significativas han observado entre las técnicas culinarias empleadas en la cocina rural imbabureña de generaciones pasadas y las utilizadas en la actualidad?**

Estas técnicas pasadas son consecuencia para que haya identidad en nuestra provincia y ha marcado ciertas tendencias ya que nuevos métodos de cocción han causado evolución en cierta parte, pero la generación actual se basa en cocina molecular que obviamente deja de lado lo ancestral.

**4. ¿Qué papel juega la preservación de las técnicas culinarias ancestrales en la identidad cultural de la región imbabureña y cómo ha influido esto en su evolución?**

Influye en la parte turística ya que las personas vienen a nuestra provincia a conocer ya que las personas que amamos la gastronomía queremos saber acerca de los sabores colores y texturas ancestrales incluso palpar desde donde nace nuestra identidad y ha influenciado en cierta parte como mencionaba anteriormente en la evolución.

**5. ¿Han identificado algún tipo de influencia externa o modernización que haya impactado en la forma en que se practican estas técnicas ancestrales en la actualidad?**

Ha influenciado las nuevas técnicas de cocina de vanguardia en este punto objetivo se pierde la identidad y las nuevas generaciones que están estudiando gastronomía no conocen lo que es una pachamanca o como parte una cocción en tulpá o como usar un horno a leña cuales son las características o como se construye y desde ahí tiene que partir desde nuestra identidad que es importante. Por tiempo o la falta de un espacio adecuado los estudiantes no pueden presenciar todas estas técnicas y yo también como estudiante que fui mi meta fue la creación de un taller de cocina patrimonial por el siempre hecho de que los

estudiantes ahora se están enfocando en el modernismo sin darse cuenta de que si perdemos identidad hemos perdido todo.

**6. En su opinión, ¿cuál es la importancia de documentar y compartir el conocimiento sobre estas técnicas culinarias ancestrales, y qué formato considera que es el apropiado (impreso clásico, digital, código QR, PDF)**

En todos los formatos es importante ya que es esencial mantener nuestra raíz, mantener viva la cultura la identidad y que bonito seria que las nuevas generaciones puedan sacar flote y den el valor necesario que esto requiere sin que esto se pierda. Incluso Ecuador pude alcanzar niveles muy altos en el aspecto gastronómico por la variedad de productos autóctonos, pero son las técnicas ancestrales las que dan el realce a todo esto y podamos ser reconocidos internacionalmente.

**E4: Mgs. Gonzalo Rubio**

**1. ¿Cuáles son las técnicas culinarias ancestrales más destacadas en la cocina rural imbabureña, según su experiencia y conocimiento?**

Las técnicas ancestrales que más he podido evidenciar en diferentes artículos que he leído son los envueltos en hojas en achira por ejemplo la musigita también tenemos algunas preparaciones que se parte de agua por ejemplo una señora nos enseñó en Angochagua a realizar papas con berro, pero sin hacer ningún refrito ella partió la cocción en agua y le iba añadiendo el resto de los ingredientes y esa igual es una técnica ancestral entonces yo creo que en Imbabura las más utilizadas son estas dos la envoltura en hojas como la musiguita, la cocción en agua y también le podemos añadir que la usamos hasta ahora pero es ancestral la cocción en tiesto.

**2. Desde su perspectiva, ¿cómo han evolucionado estas técnicas a lo largo del tiempo y cuáles han sido los principales impulsores de estos cambios?**

Yo pienso que estas técnicas se han mantenido no han evolucionado mucho y son cambios que se han dado por la globalización lo que si han cambiado es la utilización de materia prima por ejemplo las tortillas de tiesto el cual se les adiciona un toque de mantequilla, algún tipo de condimento y queso que es son productos o materia prima que los usamos por la conquista de los españoles, ellos nos trajeron varios productos que los mezclamos con nuestros productos pero el tiesto se lo sigue usando otra técnicas son las envolturas por

ejemplo el quimbolito todavía lo consumimos y es una técnica para hacer el relleno del quimbolito esta masa que se parte de un cremado también es una técnica afrancesada que nos trajeron los españoles hay otra técnica que es la envoltura en hoja de choclo, en la hoja del catulo que es las humitas o choclotandas igual en nuestras épocas ancestrales se utilizaba esta técnica y ahora igual la usamos, pero los ingredientes han cambiado por la conquista de los españoles se aumentado el uso de huevos, leche, cebolla, refrito adicional la gran cantidad queso a las humitas que prácticamente son los ingredientes que le da el sabor característico entonces realmente estas técnicas de usar la cocción en agua, los envueltos la cocción en tiestos la utilización de la tulpa se ha mantenido pero se ha cambiado la materia prima que se utiliza para cocinar en estas técnicas. En cuestión de utensilios se le ha dejado de usar mucho y hemos aprendido a usar otros y es muy raro que en sus casas usen tiesto preferimos usar un buen sartén que no tenemos que tener cuidado de que se nos trise, no tenemos que estar curando etc. Usamos un sartén y la adición de grasas por los españoles usamos mucho los dorados, frituras, envueltos también las hojas si bien es cierto mantenemos la misma utilización, pero ahora hacemos otras preparaciones que ya involucran la utilización de moldes o como nos enseñaron los españoles la técnica del papillote que puede ser en papel encerado o en papel aluminio la tulpa que utilizaban nuestros antepasados se la ha cambiado por un horno o un grill o utilizar las piedras volcánicas. Mas bien por la tecnología estos utensilios antiguos prehispánicos ancestrales se los ha ido a dejar pero yo siendo que en muchos lugares si se está utilizando aun por poner en valor este tipo de cocina en algunos restaurantes que por ejemplo utilizan tiesto todavía, utilizan algún tipo de vasijas de barro para almacenar la chicha para guardar a una temperatura adecuada para poner granos etc., y se ha dejado de usar por la modernidad que nos ha traído implementos que para nosotros son más fáciles de usar, lavar guardar y tenerlos almacenados.

### **3. ¿Qué diferencias significativas han observado entre las técnicas culinarias empleadas en la cocina rural imbabureña de generaciones pasadas y las utilizadas en la actualidad?**

El cambio drástico que se ha dado son las cocinas era a leña que eran antes, luego se empezó a hacer la cocinas con querosén y luego del querosén nos invadió las cocinas a gas pero yo veo que hay gente que tiene su cocina a leña su tulpa sus ollas negras para cocinar largos tiempos pero así mismo a lado su cocina a gas utilizando las dos a la par pero

realmente yo digo también las sensaciones o emociones que el cocinero o la cocinera comparte cuando cocina es lo que se siente en el alimento final independientemente de si lo hizo en leña o gana.

#### **4. ¿Qué papel juega la preservación de las técnicas culinarias ancestrales en la identidad cultural de la región imbabureña y cómo ha influido esto en su evolución?**

Tiene un juego demasiado importante yo pienso que si esto no cuidamos o al menos no mantenemos es como si le hiriéramos a nuestra historia y perdiéramos algo fundamental de nuestras historia además pienso que como gastrónomos tenemos la responsabilidad y obligación de que todas estas costumbres ancestrales culinarias darles el valor necesario y poner en un museo en lugar que las nuevas promociones o los nuevos niños, jóvenes que van apareciendo conozcan y no desaparezcan y que en las casas comiencen de a poco a volver a utilizar estos productos por ejemplo yo en mi casa tengo un lindo microondas pero también una linda piedra de moler y una bandeja de madera con un mazo de madera para cocinar pero los tres conjugan y trabajan bien de la mano los tres tampoco yo puedo cerrar los ojos y decir yo me quedo con lo del pasado y el futuro no tiene valor no hay que llegar a un equilibrio de lo mejor que teníamos esas buenas costumbres irlas teniendo, irlas presentando y seguirlas utilizando pero al referirse como ancestrales aunque también hay muchos platos y equipos que vinieron en la época de los españoles y se mezcló con el mestizaje y no son prehispánicos ya nos trajeron los españoles que de igual manera son muy antiguos como las cacerolas de hierro enlosado, los sartenes y ollas de hierro forjado la utilización de ciertos aparatos de madera pero ya muy distintos a los que usaban en la época prehispánica entonces ha ido evolucionando. Muchos que no han tenido mucha utilidad han desaparecido pero otros los conservamos por ejemplo el molino de mano todavía lo conservamos a pesar de que tiene muchos años otro producto que no se está usando es el cedazo o arnero que se lo hace con los pelos de la cola del caballo que hacer ahí un jugo de mora queda espectacular pero ahora ya tenemos los cedazos plásticos delgados y se los va reemplazando su utilización entonces en ese sentido dijo yo que hay que regresar a ver un poco al pasado para tener esas herramientas tan lindas que hacía que la cocina tengan alma cuando se las utilizaba porque muchas veces estos aparatos muy modernos muy sofisticados hace que el producto final sea muy simple sin esa sensación bonita al momento de comer, pero al usar estos materiales la comida tiene otra sensación yo recuerdo que mi abuelita tenía una paila vieja y ahí freía las cosas en esa paila queda

riquísimo y también tenía unos lindos sartenes de teflón y no quedaba lo mismo entonces si pienso yo que regresar a ver al pasado para traer esos productos tan lindos tan prácticos y que daban un sabor espectacular.

**5. ¿Han identificado algún tipo de influencia externa o modernización que haya impactado en la forma en que se practican estas técnicas ancestrales en la actualidad?**

Lo que más ha impactado por la modernidad es la utilización de envasados, enlatados preelaborados porque antes se hacía desde cero ahora ya se encuentra un locro de papa liofilizado que solo le pone leche caliente y listo, pero antes teníamos que picar la cebolla blanca hacer un refrito picar las papas la mitad dejar aparte la otra mitad cocinar etc. un proceso que permitía tener un producto final espectacular ahora ya tenemos enlatados, envasados prácticamente todo si bien es cierto vivimos en una modernidad en donde no hay mucho tiempo para preparar los alimentos y estos nos salvan pero yo creo que si hay que darnos tiempo para esta cocina lenta que nos hace disfrutar mucho de las cualidades más acercadas a un producto sano porque los procesados ya tienen tiempo de cocción muy prolongados o también elementos o estabilizantes y conservante que al fin y al cabo nos pueden generar un daño al organismo, nada mejor que las cosas naturales y hechas por uno mismo que nos van a ayudar mucho a la salud y al cuidado sobre todo nuestro estomago e intestino porque no es lo mismo comer un rico jugo de tomate de árbol que un tetrapack de jugo que tiene gran cantidad de azúcar y por eso es que todo mundo ahora les está brotando los diferentes tipos de alergia a los alimentos es porque son demasiado procesados.

**6. En su opinión, ¿cuál es la importancia de documentar y compartir el conocimiento sobre estas técnicas culinarias ancestrales, y qué formato considera que es el apropiado (impreso clásico, digital, código QR, PDF)**

Nosotros como gastrónomos tenemos la obligación de documentar toda esta información ancestral la dra. Unigarro en su libro de la chacra al fogón le divide en 4 temporadas a la cocina ecuatoriana prehispánica, colonial, republicana y contemporánea y yo creo que las recetas, utensilios y equipos en la época prehispánica y colonial que son prácticamente ancestrales deberíamos tomar muy en cuenta y rescatarlas porque eso se está olvidando y deberíamos hacer una investigación muy profunda puesto que esto no existe en libros o hay muy pocos documentos y tendríamos que investigar y preguntar a las abuelitas mayorcitas

que ellas como era en pasado lamentablemente en la época prehispánica ya no tenemos documentación que nos respalde o avale la investigación y tenemos la obligación de hacer este tipo de estudio para poner en valor. Y los formatos considero que todos son importantes

### **6.1.5 Análisis general de las entrevistas**

#### **1. ¿Cuáles son las técnicas culinarias ancestrales más destacadas en la cocina rural imbabureña, según su experiencia y conocimiento?**

Al ser preguntados, los encuestados resaltan diversas técnicas culinarias ancestrales, subrayando que ninguna es más importante que otra. Por ejemplo, E1 y E3 mencionan que, en la provincia de Imbabura, las técnicas más notables son la tulpa, el horno de leña y la pachamanca. Por otro lado, E2 señala la cocción a fuego directo y en piedra, mientras que E4 destaca los envueltos y la cocción en agua. Sin embargo, todas estas técnicas ancestrales son ampliamente populares en toda la provincia de Imbabura. Es relevante destacar que, si bien estas técnicas en sí mismas no han cambiado, han sido modificadas en cierta medida debido al uso de distintos ingredientes y la introducción de nuevos utensilios.

#### **2. Desde su perspectiva, ¿cómo han evolucionado estas técnicas a lo largo del tiempo y cuáles han sido los principales impulsores de estos cambios?**

E1, E2, E3 y E4 coinciden en que las principales impulsoras de estos cambios han sido las madres, abuelas, bisabuelas o simplemente personas mayores, aunque E1 y E2 sugieren que nosotros mismos somos los principales responsables de estos cambios debido a la falta de aprecio por estas importantes técnicas culinarias ancestrales. Aunque se espera que los restaurantes locales mantengan estas tradiciones culinarias, son pocos los que hacen el esfuerzo por conservarlas. E3 observa que la cocina ancestral ha sido reemplazada por la cocina molecular, mientras que E4 atribuye estos cambios a la globalización y a la influencia de los españoles, quienes introdujeron nuevos ingredientes en nuestra dieta.

#### **3. ¿Qué diferencias significativas han observado entre las técnicas culinarias empleadas en la cocina rural imbabureña de generaciones pasadas y las utilizadas en la actualidad?**

E1 y E3 señalan que la tecnología ha sido un factor clave para los grandes cambios en la cocina, haciendo que todo sea más práctico, fácil y rápido de hacer. E2 destaca que los

condimentos y especias introducidos por los españoles continúan siendo ampliamente utilizados hasta hoy, lo que ha llevado a una disminución en el consumo de nuestros productos autóctonos. Por otro lado, E4 observa que la evolución de la cocina ha permitido que técnicas como la cocina a leña, que se usaban hace muchos años, sigan siendo relevantes en la actualidad.

#### **4. ¿Qué papel juega la preservación de las técnicas culinarias ancestrales en la identidad cultural de la región imbabureña y cómo ha influido esto en su evolución?**

E1, E2, E3 destaca que, en Imbabura, ciertos pueblos han mostrado una notable conservación cultural, como Angochagua, que fue reconocido como el mejor destino rural de Ecuador, resaltando la importancia de estos detalles y enfatizan la importancia de esta preservación cultural, ya que representa la identidad de los pueblos; cuando dejan de transmitir sus conocimientos ancestrales, pierden su esencia. Por cuanto esto tiene un impacto significativo en el turismo, ya que las personas visitan la provincia para experimentar los sabores, colores y texturas ancestrales, conectándose así con sus raíces. Por último, E4 menciona que la relevancia de este tema, advirtiendo que descuidar o perder estas tradiciones sería herir nuestra historia y perder un aspecto fundamental de nuestra identidad. Propone la idea de preservar estas costumbres culinarias ancestrales en un museo, y considera que, como gastrónomos, tienen la responsabilidad y obligación de otorgarles el valor necesario.

#### **5. ¿Han identificado algún tipo de influencia externa o modernización que haya impactado en la forma en que se practican estas técnicas ancestrales en la actualidad?**

E1 y E2 hacen referencia al uso de papel encerado o aluminio para mayor comodidad y facilidad en la preparación de sus platos, así como al uso de fogones adaptados para una mayor practicidad. Por otro lado, E3 señala la tendencia hacia la cocina de vanguardia, que representa una inmersión en la modernidad, pero a su vez puede implicar la pérdida de la tradición culinaria. E4 hace mención que la utilización de materia prima envasada, enlatada y preelaborada.

**6. En su opinión, ¿cuál es la importancia de documentar y compartir el conocimiento sobre estas técnicas culinarias ancestrales, y qué formato considera que es el apropiado (impreso clásico, digital, código QR, PDF)**

E1, E2, E3 y E4 consideran que en todos los formatos son importantes ya que al tener físico se puede leer una y otra vez incluso señalar los aspectos más importantes. Al tener en digital se guardaría como materia para futuras generaciones y en código QR por la facilidad al compartir

**6.1.6 Análisis general de investigación bibliográfica**

La presente investigación propuso como objetivo general analizar la evolución de las técnicas ancestrales de la cocina rural imbabureña, por medio de un análisis comparativo que explique los cambios en el paso del tiempo.

**6.1.6.1 Cocina imbabureña**

La historia culinaria de Imbabura se remonta a épocas precolombinas, cuando las culturas indígenas como los Caranquis y los Otavalos desarrollaron técnicas agrícolas avanzadas y una rica tradición gastronómica basada en los productos locales. Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, la cocina local experimentó cambios significativos, con la introducción de nuevos ingredientes y técnicas culinarias como el cerdo, el ganado vacuno, el trigo y diversas especias. Esta fusión de ingredientes indígenas con influencias europeas durante la colonia dio origen a platos emblemáticos como la fritada y el hornado, que aún hoy son parte esencial de la cocina de Imbabura. A lo largo de los siglos, esta gastronomía ha evolucionado, adaptándose a los cambios sociales, económicos y culturales, pero siempre celebrando la diversidad de ingredientes locales y la creatividad en la cocina. La preservación de estas recetas tradicionales es fundamental para mantener viva la historia y la identidad cultural de Imbabura (López, 2015).

La cocina ecuatoriana, dividida en Costa, Sierra, Oriente y Galápagos, se beneficia de la diversidad climática del país, lo que facilita el acceso a una amplia gama de ingredientes autóctonos. Esta variedad se refleja en la gastronomía de Imbabura, que abarca desde productos tropicales hasta aquellos propios de zonas de altura. La influencia histórica en la cocina ecuatoriana, derivada de las conquistas y las invasiones, se evidencia en la mezcla

de tradiciones ancestrales con costumbres de las culturas invasoras, lo que genera similitudes con las gastronomías de Perú y Bolivia (Paspuel & Chiles, 2015).

#### **6.1.6.2 Técnicas ancestrales de la cocina imbabureña**

- Cocción en hojas
- Pachamanca
- Cocción directa al fuego
- Cocción en piedras calientes
- Cocción en cazuelas o recipientes de barro
- Remojo
- Ahumado
- Secado al sol
- Conservas en salmuera
- Asoleado
- Fermentación
- Molido manual en piedra
- Molido en molino

#### **6.1.6.3 Evolución de técnicas ancestrales**

La evolución de las técnicas culinarias ancestrales desde la aparición del fuego hasta la actualidad ha sido un viaje fascinante y complejo, marcado por la innovación, la adaptación y la influencia de diversos factores culturales, tecnológicos y sociales. A continuación, se destacan algunas de las principales etapas de esta evolución:

1. **Domesticación del fuego:** La capacidad de controlar y utilizar el fuego marcó un hito crucial en la historia de la cocina humana. Los primeros seres humanos comenzaron a cocinar alimentos sobre llamas abiertas, lo que les permitió mejorar su digestibilidad, sabor y conservación.

2. **Desarrollo de técnicas de cocción:** Con el tiempo, se desarrollaron diversas técnicas de cocción, como asar, hervir, guisar y ahumar. Estas técnicas se adaptaron a diferentes tipos de alimentos y condiciones climáticas, dando lugar a una amplia variedad de platos regionales.

3. **Innovaciones tecnológicas:** A lo largo de la historia, se han introducido varias innovaciones tecnológicas que han revolucionado la cocina, como la cerámica para la fabricación de utensilios de cocina, el molino para moler granos y la olla a presión para acelerar los tiempos de cocción.

4. **Intercambio cultural:** El intercambio cultural a través del comercio y la migración ha influido en las técnicas culinarias, introduciendo nuevos ingredientes, especias y métodos de preparación en las cocinas de todo el mundo.

5. **Industrialización y globalización:** La revolución industrial y la globalización han transformado radicalmente la forma en que se produce distribuye y consume alimentos. La disponibilidad de electrodomésticos modernos, la refrigeración y los métodos de conservación han cambiado las prácticas culinarias en todo el mundo.

6. **Enfoque en la salud y la sostenibilidad:** En la actualidad, hay un renovado interés en las técnicas culinarias tradicionales, así como en la búsqueda de prácticas alimentarias más saludables y sostenibles. Esto ha llevado a un resurgimiento del interés por los alimentos orgánicos, locales y de temporada, así como por métodos de preparación más naturales y menos procesados.

Para ampliar la información indicada, se presenta la tabla No. 2

**Tabla 2***Evolución de técnicas culinarias ancestrales*

Técnica	Edad antigua	Edad media	Antes de la conquista española	Después de la conquista española	Actualidad 2024
<b>Cocción en hojas</b>	Una de las formas más simples de cocinar en hojas es envolver alimentos crudos en hojas frescas y luego cocinarlos directamente sobre el fuego. Este método se ha utilizado en muchas culturas indígenas, donde las hojas de plátano y hojas de achira se usan para cocer productos autóctonos de la zona		En algunas culturas, las hojas se secan primero antes de usarlas para cocinar. Estas hojas secas pueden ser hojas de plátano secas al sol. Los alimentos se envuelven en estas hojas secas y luego se cocinan sobre brasas o en un horno. Este método se encuentra comúnmente en la cocina.	Otra técnica común es cocinar alimentos envueltos en hojas al vapor. Esto se hace colocando los alimentos envueltos en hojas sobre agua hirviendo en una olla tapada. El vapor generado cocina suavemente los alimentos, preservando su sabor y nutrientes. Este método se utiliza en la cocina asiática, donde las hojas de loto, bambú y otras hojas se utilizan para envolver arroz, carne y pescado antes de cocinar al vapor.	Con el tiempo, la técnica de cocinar en hojas ha evolucionado con la introducción de técnicas modernas de cocina. Aunque se conservan muchas tradiciones, se han desarrollado nuevas formas de cocinar en hojas, como el uso de hojas de papel de aluminio para envolver alimentos, lo que permite cocinarlos a la parrilla o en el horno de manera más conveniente.
<b>Pachamanca</b>	En tiempos antiguos, antes de la llegada de los españoles a América, la Pachamanca era una técnica de cocción común entre las culturas preincaicas e incaicas en la región andina de América del Sur. La Pachamanca consistía	Durante la Edad Media, esta técnica de cocción en tierra se mantuvo en uso en la región andina. Las culturas prehispánicas no tenían una noción de la Edad Media europea, pero en términos de continuidad cultural, la técnica de la Pachamanca continuó		Con la llegada de los españoles, la cocina andina experimentó cambios debido a la introducción de nuevos ingredientes y métodos de cocción. A pesar de esto, la técnica de la Pachamanca se mantuvo en muchas comunidades andinas. La influencia	La Pachamanca sigue siendo una parte importante de la gastronomía peruana y andina en la actualidad. Aunque ha habido cambios en la forma en que se prepara y se sirve, la esencia de la técnica sigue siendo la misma. Hoy en día, la

	<p>en cavar un hoyo en el suelo, colocar piedras calientes en el fondo y luego alternar capas de carnes, papas, camotes, maíz y otros alimentos con hojas de bijao o plátano. Todo se cubría con más hojas y tierra, y se dejaba cocinar lentamente bajo tierra.</p>	<p>siendo una parte importante de la gastronomía andina.</p>		<p>española trajo nuevos ingredientes como la carne de cerdo y el pollo, que también comenzaron a ser cocinados en Pachamanca junto con los ingredientes tradicionales.</p>	<p>Pachamanca se prepara en ocasiones especiales, como fiestas comunitarias, celebraciones familiares y festivales culturales. Además, muchos restaurantes peruanos ofrecen la Pachamanca como un plato tradicional que atrae a turistas y locales por igual, manteniendo viva una práctica culinaria arraigada en la historia y la cultura andina.</p>
<b>Infusión</b>	<p>Las infusiones eran comunes en muchas culturas antiguas en todo el mundo. En la antigüedad, se utilizaban principalmente con fines medicinales, aunque también se disfrutaban por su sabor y aroma. Civilizaciones como la egipcia, la china, la griega y la romana tenían conocimientos sobre el uso de hierbas y plantas en infusiones para tratar diversas dolencias y promover la salud.</p>	<p>Durante la Edad Media, el conocimiento sobre las infusiones se mantuvo y se expandió en Europa, aunque fue influenciado por la medicina y la herbolaria de la época. Muchas hierbas y especias se valoraban por sus supuestas propiedades curativas, y las infusiones eran una forma común de administrar estos remedios. También se hicieron populares en los monasterios medievales, donde se preparaban infusiones de hierbas para uso</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, las culturas indígenas ya tenían sus propias tradiciones de infusiones. Los aztecas, por ejemplo, preparaban el chocolate caliente como una bebida infundada con especias</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de ingredientes y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas hierbas y especias en las infusiones.</p>	<p>Las infusiones siguen siendo una parte importante de la cultura culinaria en todo el mundo. En la actualidad, se preparan y consumen infusiones de una amplia variedad de ingredientes, incluyendo hierbas, especias, frutas, flores y té. Además de su uso medicinal, las infusiones se disfrutaban por su sabor, aroma y propiedades relajantes. En la era moderna, se han desarrollado nuevas técnicas para preparar infusiones, como la preparación en frío o la</p>

		medicinal y espiritual.			utilización de máquinas especializadas, lo que ha ampliado aún más la variedad de infusiones disponibles.
<b>Cocción directa al fuego</b>	<p>Desde la creación del hombre existía la necesidad de supervivencia y para esto era importante alimentarse; el hombre utilizaba la técnica de la caza, es así como los animales cazados se convirtieron en los primeros platos, aunque estos carecían de cocción. El descubrimiento del fuego se dio en el año 500.000 antes de cristo esto contribuyo a que los alimentos como los animales cazados fuesen pasados por el fuego para lograr la cocción de estos.</p> <p>parecieron también en Egipto y Babilonia los primeros hornos de adobe, que permitían asar los alimentos de forma homogénea gracias a la refracción de las paredes, evitando el inconveniente del calor directo del fuego a</p>	<p>Muchas cocinas medievales eran grandes y abiertas, a menudo ubicadas en edificios separados o en áreas separadas dentro de un castillo o una finca. Los equipos de cocina en la Edad Media eran bastante rudimentarios en comparación con los de hoy en día. Se utilizaban hornos de leña, parrillas, ollas de hierro fundido y utensilios simples de cocina.</p>		<p>Las cocinas de los castillos pasaron a ser un lugar importante, la actividad diaria era constante. Eran enormes habitáculos con gigantescas chimeneas, en cada cocina se podía encontrar una o varias de ellas. Estaban divididas en panadería, frutería, etc. se perfeccionan, tanto los equipos, como la decoración. Las cocinas nobles europeas comienzan a ser muy lujosas, se produce la revolución culinaria, el refinamiento y el gusto por lo exquisito también llega a la cocina</p>	<p>Se conoce la cocina cuadrangular de hierro con planchas de cobre o de hierro por encima dispuesta para recibir las ollas o marmitas (ollas de metal con tapas ajustadas). El inventor Frederick Albert Wilson quien preparo con gas la primera comida de la historia, la cocina a gas era la mejor alternativa: segura, carecía de combustión que originara gases contaminantes y al mismo tiempo su precio era conveniente. En 1892 Se patenta la primera estufa eléctrica para uso doméstico por los británicos. En 1906 Albert Marsh de Illinois avanza en el perfeccionamiento de las estufas eléctricas al utilizar materiales como el níquel y el cromo en las parrillas de alta resistencia, con el</p>

	la hora de asar.				objetivo de que puedan alcanzar altas temperaturas sin fundirse
<b>Cocción en piedras calientes</b>	<p>En la antigüedad, la cocción en piedras era una práctica común entre diversas culturas. Se utilizaban piedras calentadas por el sol o por el fuego para cocinar alimentos directamente sobre ellas. Esta técnica era especialmente popular entre las comunidades nómadas y cazadoras-recolectoras. También se han encontrado evidencias de hornos de piedra en civilizaciones antiguas como la egipcia, donde se utilizaban para hornear pan y cocinar alimentos.</p>	<p>Durante la Edad Media, la cocción en piedras continuó siendo utilizada, aunque de manera más rudimentaria en comparación con otras técnicas de cocción que se desarrollaban en ese período. En algunos casos, las piedras calientes se colocaban en el interior de los hogares para cocinar alimentos sobre ellas, proporcionando una fuente de calor directa. Sin embargo, con el tiempo, la cocción en hornos de piedra se volvió más común, especialmente en los hogares de la nobleza y en los castillos.</p>	<p>En las Américas, antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas utilizaban la cocción en piedras como una técnica importante para preparar alimentos. Por ejemplo, en Mesoamérica, se han encontrado evidencias de hornos de piedra utilizados por los aztecas y los mayas para hornear pan y cocinar alimentos</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, la cocción en piedras continuó siendo practicada por algunas comunidades indígenas, pero también se introdujeron nuevas técnicas de cocina europeas que eventualmente tuvieron un impacto en las tradiciones culinarias locales.</p>	<p>la cocción en piedras ha evolucionado con el desarrollo de tecnologías modernas. Aunque todavía se pueden encontrar comunidades que utilizan técnicas tradicionales de cocción en piedras, también existen variaciones más modernas. Por ejemplo, las parrillas y planchas de cocina pueden estar equipadas con piedras cerámicas o de lava que retienen y distribuyen el calor de manera uniforme, proporcionando una experiencia de cocción similar a la cocción sobre piedras calientes. Además, los hornos de piedra y los hornos de pizza son populares en muchos restaurantes y hogares donde se busca un sabor y una textura característicos en los alimentos.</p>

<p><b>Cocción en cazuelas o recipientes de barro</b></p>	<p>La cocción en recipientes de barro es una de las técnicas más antiguas de preparación de alimentos. En la antigüedad, muchas civilizaciones, como la egipcia, la mesopotámica, la griega y la romana, utilizaban cazuelas y ollas de barro para cocinar alimentos. Estos recipientes eran comunes en los hogares debido a su disponibilidad, bajo costo y capacidad para retener y distribuir el calor de manera uniforme durante la cocción.</p>	<p>La cocción en cazuelas de barro continuó siendo una práctica común en Europa y otras regiones del mundo. Los monasterios medievales, en particular, eran conocidos por su uso extensivo de cazuelas de barro en la cocina, ya que proporcionaban una forma económica y eficiente de preparar alimentos para grandes grupos de personas.</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, las culturas indígenas ya utilizaban recipientes de barro para cocinar alimentos. La cerámica era una tecnología avanzada en muchas culturas precolombinas, como los incas, los aztecas y los mayas.</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de técnicas culinarias y la introducción de nuevos ingredientes en América. Los españoles adoptaron y adaptaron el uso de cazuelas de barro en su cocina, y esta técnica se extendió por toda América Latina.</p>	<p>la cocción en cazuelas de barro sigue siendo una práctica común en muchas partes del mundo, especialmente en áreas rurales y tradicionales. Las cazuelas de barro son apreciadas por su capacidad para retener el calor de manera uniforme, lo que ayuda a cocinar los alimentos lentamente y a desarrollar sabores complejos. Además, la cocción en cazuelas de barro se ha vuelto popular entre los chefs y cocineros aficionados que buscan incorporar técnicas tradicionales en su cocina moderna.</p>
<p><b>Remojo</b></p>	<p>En la antigüedad, diversas civilizaciones utilizaron la técnica de remojo de alimentos como parte de su preparación culinaria. Por ejemplo, en Mesopotamia y Egipto, se han encontrado evidencias de que los granos como el trigo y la cebada se remojan antes de ser cocidos para ablandarlos y</p>	<p>Durante la Edad Media, la técnica de remojo de alimentos continuó siendo una práctica común en la cocina europea. Se utilizaba en la preparación de pan, donde los granos de cereales se remojan antes de molerlos para hacer harina. También se empleaba en la cocina monástica para ablandar y preparar</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas empleaban el remojo de alimentos como parte de sus técnicas culinarias. Por ejemplo, en México, los aztecas remojaran el maíz en una solución alcalina (nixtamalización) antes de molerlo para hacer masa de maíz, un proceso que también</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas prácticas de remojo en la cocina.</p>	<p>La técnica de remojo de alimentos sigue siendo ampliamente utilizada en todo el mundo. Se emplea en una variedad de alimentos, como legumbres, cereales, frutas secas, semillas y carnes. Además de ablandar los alimentos y mejorar su textura, el remojo también puede usarse para marinar y agregar sabor a los</p>

	acelerar su tiempo de cocción. Además, en la cocina romana, se utilizaba el remojo de garbanzos y otras legumbres para ablandarlas antes de cocinarlas.	legumbres y granos antes de su cocción.	mejoraba su valor nutricional.		alimentos. En la actualidad, con el interés creciente en la cocina saludable y la preparación de alimentos, el remojo de alimentos se valora por su capacidad para mejorar la digestibilidad y la disponibilidad
<b>Ahumado</b>	El ahumado de alimentos es una técnica antigua que se remonta a la prehistoria. Se cree que las primeras comunidades humanas descubrieron el proceso de ahumar alimentos como una forma de conservarlos y agregarles sabor. En la antigüedad, se utilizaban estructuras simples, como fogatas o parrillas, para exponer los alimentos al humo. El ahumado se practicaba principalmente con carne, pescado y otros productos alimenticios para ayudar a preservarlos durante más tiempo.	El ahumado de alimentos se convirtió en una técnica de conservación ampliamente utilizada en Europa. Los monasterios medievales, en particular, eran conocidos por su producción de alimentos ahumados, como carne, pescado y queso. El ahumado no solo ayudaba a preservar los alimentos, sino que también les proporcionaba un sabor característico que los hacía más apetecibles.	Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el ahumado de alimentos como una técnica de conservación y preparación. Por ejemplo, los nativos americanos ahumaban pescados, carnes y aves para su almacenamiento y consumo posterior	Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas técnicas de ahumado en la cocina.	El ahumado de alimentos sigue siendo una técnica popular en la cocina de todo el mundo. Se utilizan una variedad de métodos y equipos para ahumar alimentos, incluyendo ahumadores de madera, parrillas de carbón y hornos de ahumado. El ahumado se practica con una amplia gama de alimentos, como carne, pescado, aves, queso, vegetales e incluso bebidas como la cerveza y el whisky. Además de preservar los alimentos, el ahumado también se valora por el sabor distintivo y la textura que aporta a los alimentos, lo que lo convierte en una técnica apreciada por chefs y aficionados por igual

<p><b>Secado al sol</b></p>	<p>El secado al sol es una de las técnicas más antiguas de conservación de alimentos. En la antigüedad, las civilizaciones aprovechaban el calor y la radiación solar para secar una amplia variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, pescados, carnes y hierbas. Este método permitía eliminar la humedad de los alimentos, lo que los hacía menos susceptibles al deterioro y la descomposición.</p>	<p>Durante la Edad Media, el secado al sol continuó siendo una práctica común en Europa y otras regiones del mundo. En esta época, los alimentos secos, como frutas, verduras y hierbas, eran fundamentales para la alimentación de la población, especialmente durante los meses de invierno cuando los alimentos frescos eran escasos. Además, el secado al sol también se utilizaba para conservar carnes y pescados, aunque con menos frecuencia que otros métodos de conservación, como el salado y el ahumado.</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el secado al sol como una forma de conservar alimentos.</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, el secado al sol continuó siendo una técnica importante de conservación de alimentos en América Latina, donde se utilizaba para secar una amplia variedad de productos agrícolas.</p>	<p>El secado al sol sigue siendo una técnica utilizada en muchas partes del mundo para conservar alimentos de forma natural. Aunque se han desarrollado otros métodos de conservación más avanzados, el secado al sol sigue siendo popular debido a su simplicidad, bajo costo y capacidad para preservar los nutrientes y el sabor de los alimentos. Además, con el interés creciente en la alimentación saludable y sostenible, el secado al sol ha experimentado un renacimiento en algunos lugares, donde se valora como una forma de conservar alimentos de manera natural y reducir el desperdicio alimentario.</p>
<p><b>Conservas en salmuera</b></p>	<p>En la antigüedad, las conservas en salmuera eran una forma común de preservar alimentos. Civilizaciones antiguas como la egipcia, la mesopotámica y la griega utilizaban esta técnica para conservar</p>	<p>Las conservas en salmuera siguieron siendo una técnica importante de conservación de alimentos en Europa. En esta época, los monasterios medievales eran conocidos por su</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban la conservación de alimentos en salmuera. Por ejemplo, los aztecas y los mayas utilizaban la sal para preservar</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas prácticas de conservación en la</p>	<p>Las conservas en salmuera siguen siendo una forma popular de conservar alimentos en muchas partes del mundo. Aunque se han desarrollado otros métodos de conservación más</p>

	<p>una variedad de alimentos, incluyendo pescados, carnes, aceitunas y vegetales. La salmuera no solo ayudaba a preservar los alimentos al inhibir el crecimiento de microorganismos, sino que también les proporcionaba un sabor característico.</p>	<p>producción de alimentos en salmuera, como carne, pescado, aceitunas y pepinillos. Estos alimentos en salmuera eran especialmente valorados durante los períodos de ayuno religioso, cuando la carne estaba prohibida y se necesitaban alternativas.</p>	<p>pescados, carnes y vegetales.</p>	<p>cocina.</p>	<p>avanzados, como la refrigeración y el enlatado, las conservas en salmuera todavía se utilizan debido a su simplicidad, bajo costo y capacidad para preservar los alimentos de manera natural. Además, con el interés creciente en la alimentación saludable y sostenible, las conservas en salmuera están experimentando un renacimiento en algunos lugares, donde se valoran como una forma de conservar alimentos de manera natural y reducir el desperdicio</p>
<b>Curado</b>	<p>El curado de alimentos tiene sus raíces en la antigüedad, cuando las civilizaciones antiguas descubrieron que la sal y otras especias podían utilizarse para preservar los alimentos. Por ejemplo, los antiguos egipcios practicaban el curado de pescados y carnes utilizando sal y salmuera. Los romanos también eran conocidos por sus técnicas de</p>	<p>El curado de alimentos continuó siendo una técnica importante de conservación en Europa. Los monasterios medievales eran conocidos por su producción de alimentos curados, como jamones, salchichas y quesos. Estos alimentos eran especialmente valorados durante los meses de invierno, cuando los alimentos frescos eran</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el curado de alimentos utilizando técnicas tradicionales. Por ejemplo, los aztecas y los mayas utilizaban la sal para preservar pescados, carnes y vegetales.</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas prácticas de curado en la cocina.</p>	<p>El curado de alimentos sigue siendo una técnica popular de conservación en muchas partes del mundo. Aunque se han desarrollado otros métodos de conservación más avanzados, como la refrigeración y el enlatado, el curado de alimentos todavía se utiliza debido a su simplicidad, bajo costo y capacidad para</p>

	curado de alimentos, incluyendo el famoso jamón curado.	escasos.			preservar los alimentos de manera natural. Además, con el interés creciente en la alimentación saludable y sostenible, el curado de alimentos está experimentando un renacimiento en algunos lugares, donde se valoran como una forma de conservar alimentos de manera natural y reducir el desperdicio alimentario.
<b>Asoleado</b>	El asoleado de alimentos es una técnica antigua que se remonta a la prehistoria. Las civilizaciones antiguas descubrieron que exponer los alimentos al sol ayudaba a reducir la humedad y prevenir la descomposición. Se han encontrado evidencias de que antiguas culturas como la egipcia, la mesopotámica y la china practicaban el asoleado de alimentos para conservar frutas, hierbas, pescados y carnes.	Durante la Edad Media, el asoleado de alimentos continuó siendo una práctica común en Europa y otras regiones del mundo. En esta época, los alimentos secos, como frutas, verduras, hierbas, carnes y pescados, eran fundamentales para la alimentación de la población, especialmente durante los meses de invierno cuando los alimentos frescos eran escasos. Los monasterios medievales eran conocidos por su producción de alimentos secos, que se	Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el asoleado de alimentos como una forma de conservación. Por ejemplo, los nativos americanos secaban maíz, chiles, frutas y carnes al sol para su uso posterior	Después de la llegada de los españoles, el asoleado de alimentos continuó siendo una técnica importante de conservación en América Latina, donde se utilizaba para secar una amplia variedad de granos.	El asoleado de alimentos sigue siendo una técnica utilizada en muchas partes del mundo para conservar alimentos de forma natural. Aunque se han desarrollado otros métodos de conservación más avanzados, como la refrigeración y el enlatado, el asoleado de alimentos todavía se utiliza debido a su simplicidad, bajo costo y capacidad para preservar los alimentos de manera natural. Además, con el interés creciente en la alimentación saludable

		almacenaban para su uso durante todo el año.			y sostenible, el aseado de alimentos está experimentando un renacimiento en algunos lugares, donde se valoran como una forma de conservar alimentos de manera natural y reducir el desperdicio alimentario.
<b>Fermentación</b>	La fermentación es una de las técnicas más antiguas de conservación de alimentos y se remonta a la prehistoria. Las civilizaciones antiguas, como los sumerios, egipcios, griegos y romanos, practicaban la fermentación para producir alimentos como el pan, la cerveza, el vino, el queso y el chucrut. Estos alimentos fermentados eran valorados por su capacidad de conservación y por su valor nutricional.	La fermentación continuó siendo una práctica común en Europa y otras partes del mundo. Los monasterios medievales desempeñaron un papel importante en la producción y preservación de alimentos fermentados, como la cerveza, el vino, el pan y el queso. Estos alimentos eran consumidos por los monjes y también se utilizaban como forma de pago y como parte de los diezmos.	Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban la fermentación para producir alimentos como la chicha (una bebida fermentada de maíz) y el pulque (una bebida fermentada de agave).	Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas prácticas de fermentación en la cocina.	La fermentación sigue siendo una técnica importante en la producción de una amplia variedad de alimentos y bebidas en todo el mundo. Además de los alimentos tradicionales como el pan, la cerveza y el queso, la fermentación se utiliza para producir una amplia gama de productos fermentados, como el yogur, el kéfir, el kimchi, el miso, el tempeh y el vinagre. La fermentación también se valora por sus beneficios para la salud, ya que puede aumentar la biodisponibilidad de nutrientes y promover la salud intestinal. Además, con el resurgimiento de la cocina artesanal y la

					búsqueda de sabores únicos, la fermentación está experimentando un renacimiento en la gastronomía contemporánea.
<b>Molido manual en piedra</b>	El molido manual en piedra es una de las técnicas más antiguas de procesamiento de alimentos, utilizada por muchas civilizaciones antiguas en todo el mundo. En la antigüedad, se utilizaban piedras rugosas o molinos de mano para triturar granos como trigo, cebada, maíz y arroz, así como semillas y especias. Esta técnica era fundamental para la preparación de harinas y otros ingredientes utilizados en la cocina antigua.	El molido manual en piedra continuó siendo la principal forma de procesar granos y otros alimentos en Europa y otras partes del mundo. Los molinos de mano eran comunes en los hogares y en los molinos comunitarios, donde la comunidad se reunía para moler granos y compartir recursos. Esta técnica era esencial para la producción de harina, que era un ingrediente básico en la dieta medieval.	Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el molido manual en piedra utilizando herramientas de piedra como metates y molcajetes	Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas herramientas y métodos de molienda en la cocina.	Aunque se han desarrollado tecnologías más avanzadas para moler alimentos, el molido manual en piedra sigue siendo utilizado en muchas partes del mundo por su simplicidad y eficacia. Aunque en la mayoría de los hogares se utilizan molinos eléctricos o industriales para moler granos a gran escala, aún existen comunidades y culturas que valoran y practican el molido manual en piedra por razones culturales, tradicionales o incluso por la calidad que se puede obtener en la molienda de algunos granos. Además, con el resurgimiento del interés en la cocina artesanal y tradicional, el molido manual en piedra está experimentando un renacimiento en algunas

					comunidades y entre aquellos que buscan conectar con las prácticas culinarias ancestrales.
Molido en molino	El molido en molino de alimentos era realizado principalmente de forma manual utilizando herramientas simples como morteros y manos de piedra. Estas herramientas rudimentarias eran utilizadas para moler granos, especias, hierbas y otros alimentos. En algunas culturas antiguas, se desarrollaron molinos de mano más sofisticados, como el molino de mano rotativo, que permitía una molienda más eficiente y rápida.	Los molinos de agua y de viento se convirtieron en una característica común en Europa. Estos molinos eran utilizados para moler granos y otros alimentos a gran escala. Los molinos de agua aprovechaban la energía hidráulica de los ríos y arroyos para girar las piedras de molino, mientras que los molinos de viento utilizaban la fuerza del viento para el mismo propósito. Esta tecnología permitió una producción más eficiente de harina y otros productos molidos, lo que contribuyó a la seguridad alimentaria y al desarrollo económico de la época.	Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el molido de alimentos utilizando herramientas de piedra como metates y molcajetes. Estas herramientas eran utilizadas para moler maíz, frijoles, chiles y otros alimentos básicos	Después de la llegada de los españoles, se introdujeron molinos de agua y de viento en algunas regiones de América, lo que transformó la forma en que se procesaban los alimentos en muchas comunidades.	El molido en molino de alimentos se ha modernizado considerablemente. Los molinos industriales y comerciales utilizan tecnología avanzada para moler una amplia variedad de alimentos a gran escala. Estos molinos pueden ser utilizados en la producción de harina, cereales, especias, café, entre otros productos. Además, los molinos de alimentos domésticos están disponibles en el mercado para uso en hogares, permitiendo a las personas moler sus propios granos y especias frescas en casa. Esta tendencia se alinea a la alimentación saludable y la sostenibilidad.

**Figura 17**  
*Línea de tiempo de la evolución de la cocina*



## **6.2 Discusión:**

En este apartado se realizó una comparación de los resultados de otras investigaciones con las de este estudio. Para eso, se parte del tema específico que es la evolución de técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña. Así mismo, esta sección, evidencia el cumplimiento de los objetivos.

**Las técnicas culinarias** ancestrales abarcan prácticas tanto pre como post conquista. En la época prehispánica, la preparación y conservación de alimentos se basaba en la cocción directa sobre fuego, incluyendo brasas, piedras calientes y ollas de barro. Tras la llegada de los españoles, se introdujeron nuevas técnicas debido a la inclusión de productos como trigo y cebada, y carnes no autóctonas. Surgieron molinos para moler granos a gran escala, aunque en hogares se continuó usando piedras de moler. Se establecieron áreas de cocina en viviendas, impulsando el uso predominante de ahumado para la preservación y cocción de alimentos (Guapisaca et al., 2021).

En ese sentido, las técnicas culinarias ancestrales que aún se mantienen en Imbabura son: ocho de cocción, seis de conservación y dos de molido. Con la finalidad de explorar autenticidad y el conocimiento de las técnicas culinarias ancestrales, se considera esencial que las encuestadas sean mujeres, por ello de las 165 encuestas el 56% de estas fueron respondidas por mujeres, puesto que son ellas quienes han estado más directamente involucradas en la evolución de las técnicas culinarias y en el desarrollo de la cocina y sus utensilios a lo largo del tiempo.

Las técnicas culinarias ancestrales que aún perduran en la cocina rural Imbabureña incluyen la cocción en hornos de leña, en ollas de barro, en fogones de leña, así como la envoltura en hojas, la pachamanca, el hervido, asado y tostado. En cuanto a las técnicas de conservación, se emplea el secado al sol, la fermentación, el charqui, el desagüe, el remojo y el ahumado. Por último, las técnicas de molido comprenden el molido manual en piedra y en molino manual.

En ese mismo aspecto, Pantoja (2019) menciona que es preciso comprender la conservación de las técnicas culinarias ancestrales que van desde su significado hasta la función sociocultural dentro de la población; y de esta manera pasar a la idea de conservar como objeto o bien material; esto implica el realce de autoestima de las comunidades, al

apreciar la importancia de su conocimiento ancestral, así como del compromiso para transmitirlo a las futuras generaciones. En relación con lo señalado anteriormente; saber si para los encuestados es importante la preservación de las técnicas culinarias ancestrales un 62% considera que sí. Un 25% responde que es muy importante, y el 13% moderadamente importante. Es decir que ninguno de los encuestados cree que la preservación de las técnicas culinarias ancestrales no es importante.

En cuanto al **análisis evolutivo**, para el entrevistado N° 2, las madres, abuelas y bisabuelas son las principales transmisoras del conocimiento culinario tradicional, pasando de generación en generación como las técnicas de cocción en fogones, fogatas y hornos. Esta práctica ha mantenido una identidad cultural en las comunidades a lo largo del tiempo. Sin embargo, la influencia de las nuevas tendencias y tecnologías está llevando a una disminución en la preservación de estas tradiciones. Aunque algunos establecimientos y comunidades aún utilizan el fogón, la cocina de gas se ha vuelto más común debido a su versatilidad y eficiencia. A pesar de ello, la cocina moderna no puede igualar los sabores y texturas únicas que se obtienen con la cocción tradicional.

En ese mismo contexto, Ruíz (2015) explica que el arte culinario casero está desapareciendo debido a la falta de tiempo que enfrentamos en la actualidad. Los lugares como zonas urbanas se están alejando cada vez más de los hogares, lo que deja poco espacio para dedicarse a la cocina perdiendo el significado de cocinar y de compartir como solía ser tan integrador en el pasado. Es importante destacar que, en Ecuador en el futuro, podríamos enfrentar una situación similar, ya que las técnicas culinarias ancestrales y los platos tradicionales están siendo relegados por la tecnología aplicada en la cocina, el uso de nuevos materiales y el desarrollo de técnicas que reducen el tiempo de preparación de los diferentes platillos. Con el fin de investigar los cambios significativos en las técnicas culinarias tradicionales, el 81% de los encuestados indicó que la cocina ha experimentado modificaciones moderadas y el 12% enfatizó la importancia de dichas transformaciones. Este fenómeno se atribuye a la introducción de nuevas técnicas modernas que involucran el juego con los sentidos.

Por otra parte, las **revistas** son publicaciones periódicas que destacan por su contenido diverso, que puede incluir artículos, entrevistas, fotografías, reseñas, horóscopos, entre otros elementos. Su frecuencia de publicación puede variar desde semanal hasta anual. A

diferencia de los periódicos, las revistas se caracterizan por tener ediciones impresas más elaboradas y un tratamiento más detallado de los temas, que pueden abarcar desde noticias de actualidad hasta cuestiones históricas, científicas o artísticas. Pueden especializarse en áreas específicas o abordar una amplia variedad de temas.

Las revistas pueden ser religiosas, deportivas, de espectáculos, de cocina, de política, científicas, literarias, académicas, entre otras, y dirigirse a diferentes segmentos de público, como niños, jóvenes, adultos, hombres o mujeres (Equipo de Enciclopedia Significados, 2016). Para el entrevistado N° 4 es crucial rescatar y estudiar las recetas, utensilios y equipos utilizados en las épocas prehispánica y colonial, ya que esta información se está perdiendo. Dado que hay escasa documentación al respecto, es necesario realizar investigaciones exhaustivas y consultar a las personas mayores para comprender cómo era la cocina en el pasado. Es nuestra obligación poner en valor esta herencia culinaria. Todos los formatos de investigación son importantes para este propósito.

En contexto con lo mencionado anteriormente la totalidad de los encuestados es decir el 100% expresaron su interés en tener acceso a una revista dedicada a las técnicas culinarias ancestrales, ya que se puede evitar la desaparición y permitir que perduren en el tiempo. Consideran que una revista sería un recurso invaluable para recordar estas técnicas y mantener viva la historia culinaria. Además, reconocen que la revista podría fomentar el aprendizaje y la experimentación al proporcionar recursos educativos. La revista puede servir como fuente de inspiración para chefs y cocineros, quienes podrían obtener nuevas ideas y perspectivas para enriquecer la oferta gastronómica.

Para López (2015) la historia **culinaria de Imbabura** tiene sus raíces en las épocas precolombinas, donde las culturas indígenas como los Caranquis y los Otavalos desarrollaron una tradición gastronómica basada en técnicas agrícolas avanzadas y productos locales. Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, la cocina local experimentó cambios importantes al introducir nuevos ingredientes y técnicas culinarias, dando origen a platos emblemáticos como la fritada y el hornado. A lo largo de los siglos, la gastronomía de Imbabura ha evolucionado, adaptándose a los cambios sociales, económicos y culturales, pero siempre valorando la diversidad de ingredientes locales y la creatividad en la cocina. La preservación de estas recetas tradicionales es esencial para mantener viva la historia y la identidad cultural de Imbabura.

Para los entrevistados N° 1, 2, y 3 es importante mencionar que, en Imbabura, ciertos pueblos han mostrado una notable conservación cultural, como Angochagua, resaltando la importancia de estos detalles y enfatizando la preservación cultural, ya que representa la identidad de los pueblos; cuando dejan de transmitir sus conocimientos ancestrales, pierden su esencia. Por cuanto esto tiene un impacto significativo en el turismo, ya que las personas visitan la provincia para experimentar los sabores, colores y texturas ancestrales, conectándose así con sus raíces. Por último, para el entrevistado N° 4 menciona que la relevancia de este tema, advirtiéndole que descuidar o perder estas tradiciones sería herir nuestra historia y perder un aspecto fundamental de nuestra identidad. Propone la idea de preservar estas costumbres culinarias ancestrales en un museo, y considera que, como gastrónomos, tienen la responsabilidad y obligación de otorgarles el valor necesario.

### **6.3 Propuesta Revista: Evolución de técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña”**

El propósito de este estudio tiene como objetivo la creación de una revista con la evolución de técnicas ancestrales de la cocina rural imbabureña, mediante un análisis comparativo que ilustre los cambios a lo largo del tiempo.

#### **6.3.1 Revista**

Para generar el alcance deseado la revista tendrá características obtenidas de las encuestas por ser de gran importancia para las personas propias del cantón además establecida para poder apreciar de mejor manera los productos que tienen gran incidencia en la provincia de Imbabura no solo en la cultura del sector si no a través del mundo por ser parte del patrimonio intangible del sector, está compuesta por cuatro ítems entre los que se diferencia.

### 6.3.2 Portada

La portada de esta revista representa a una persona adulta mayor, moliendo maíz en un molino de mano. Esta imagen pertenece a la autora de la investigación y fue tomada en el mes de febrero.



**Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ibarra** 

### 6.3.3 Índice



<b>Historia de la Cocina .....</b>	<b>1</b>
Productos Autóctonos .....	3
Utensilios de Cocina Ancestrales .....	6
Utensilios de Cocina Ancestrales .....	7
<b>Técnicas Culinarias Ancestrales .....</b>	<b>9</b>
Pimampiro .....	10
Urcuquí .....	43
Ibarra .....	17
Antonio Ante .....	21
Cotacachi .....	25
Otavalo .....	28
Notas .....	32
<b>Evolución de Técnicas Culinarias Ancestrales</b>	<b>33</b>

### 6.3.4 Contenido:

En esta sección se presentan las técnicas culinarias ancestrales de cocción - técnicas culinarias ancestrales de conservación - técnicas culinarias ancestrales de molido de los seis cantones de la provincia de Imbabura. También, en este apartado, se coloca un cuadro que representa la evolución de las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural Imbabura, en el paso del tiempo. Finalmente, se incluye una sección de “notas” que muestra actividades y rituales ancestrales como la pamba mesa, el trueque, el concepto de tulpa, el concepto de ahumado y el concepto de epazote.

## Historia de la Cocina

Hace milenios, los primeros humanos subsistían con lo que la naturaleza les ofrecía para alimentarse. En aquel entonces, la noción de cocina era inexistente; simplemente usaban fogatas de manera accidental y descubrieron que la carne que cayó al fuego se volvía más sabrosa y tierna. Este hallazgo provocó grandes cambios en la alimentación, facilitando la digestión. Con el tiempo, dominaron la conservación y control del fuego, creando chispas al golpear piedras. Esta evolución alimentaria también influyó en cambios físicos como una mandíbula más pequeña y la pérdida de dientes diseñados para triturar alimentos ya que la comida se volvió más suave.

El descubrimiento del fuego y su aplicación en la cocina se le atribuye al Homo Erectus, sucesor del Homo Habilis, el cual pobló la tierra entre los años 1.000.000 y 300.000 a.C. durante la época glacial. Se estima que fue en torno al año 500.000 a.C. cuando se descubrió por primera vez el fuego, en el sentido que se consiguió domesticarlo, aprovechando alguna rama candente tras un incendio para luego mantenerlo y conservarlo. (Valenzuela, 2016, p. 22)

El descubrimiento del fuego no solo ayudó a espantar animales y a protegerse del frío, sino que también contribuyó significativamente a reducir



la presencia de bacterias, parásitos y amebas en los alimentos, previniendo enfermedades alimentarias. En sus inicios, las herramientas eran rudimentarias confeccionadas a partir de piedras, palos, huesos y dientes de animales.

Con el tiempo, la cocina empezó a evolucionar, incorporando utensilios de barro que facilitaron la cocción de alimentos y el desarrollo de las primeras sopas.



Piedra de moler

## Herramientas utilizadas en la prehistoria.

Nombre	Descripción	Foto	Existencia
Boriles	Piedra sílica y agrietada el cual permite crear más herramientas de asta o de hueso.		No es usado en la actualidad
Puntas de flecha	Herramientas afiladas que se utilizan en la parte posterior de una flecha para conferir resistencia, estabilidad y precisión.		No es usado en la actualidad
Macetas	Utensilio utilizado para sajar y al mismo tiempo para cortar.		No es usado en la actualidad
Puntas	Estas eran realizadas mediante el tallado de huesos por sus dos extremos de tal manera que quede un hueco y se pueda hacer punta.		No es usado en la actualidad
Barbas	Consiste en una piedra tallada separada por ligaduras o tiras a un palo formando forma un ángulo de 90°.		Existe hasta la actualidad y ha mejorado su material a lo largo del tiempo.
Esquirlas	Se elaboran a partir de huesos tallados no afilados para y solo usados para raspar.		No es usado en la actualidad

Nota. Tomado de Ponseti (2018). Mundoantiguo.net.  
<https://mundoantiguo.net/herramientas-la-prehistoria/>

Este proceso constante de innovación y cambio ha llevado a la cocina a transformarse progresivamente, brindando beneficios e innovaciones que han dado forma a las prácticas culinarias actuales.

<sup>7</sup> Para obtener información clara y detallada observar las páginas 35 y 36

## Productos Autóctonos

Los productos autóctonos de Imbabura son una parte fundamental de la identidad cultural y gastronómica del país. Estos productos son aquellos que han sido cultivados, producidos o elaborados en la región durante generaciones, y están estrechamente ligados a las tradiciones y costumbres de las comunidades locales.

Imbabura, una provincia con una gran diversidad geográfica que va desde las montañas de los Andes hasta los valles interandinos, en la tabla adjunta se encuentran una variedad de productos autóctonos que reflejan esta riqueza natural.



Tomates de árbol

PRODUCTOS:
Papas nativas
Maíz
Chocho
Fréjol
Mote
Quinua
Ocas
Mashua
Cuy
Aguacate
Plantas medicinales como: paico y matico
Ají
Tunas
Tomate de árbol
Frutas de montaña como: moras, fresas, mortiños, uvillas
Plantas frutales autóctonas como: guabo, guayabo y cacao
Frutas tropicales como: piña y taxo

Lista de productos autóctonos antes de la llegada de los españoles.

Con la llegada de los españoles al Tahuantinsuyo, hubo un cambio significativo en la alimentación y la gastronomía debido al intercambio cultural y la introducción de nuevos ingredientes y técnicas culinarias. Algunos de los giros más importantes en la alimentación con la llegada de los españoles incluyen:

#### **Nuevos alimentos.-**

Los españoles introdujeron una amplia variedad de alimentos. Estos nuevos ingredientes se incorporaron a la dieta local y enriquecieron la gastronomía de la región.

#### **Fusión de ingredientes y sabores .-**

La combinación de ingredientes y sabores indígenas con los traídos por los españoles dio lugar a una cocina mestiza.

#### **Adopción de la ganadería y la agricultura.-**

Los españoles introdujeron nuevas prácticas agrícolas y ganaderas, lo que llevó a un cambio en la forma en que se producían y consumían los alimentos.

#### **Creación de nuevas bebidas.-**

Los españoles también trajeron consigo nuevas bebidas, como el vino y el aguardiente, así como técnicas de destilación para la producción de licores locales. Estas bebidas se integraron rápidamente en la cultura culinaria de la región y

se convirtieron en parte de las celebraciones y festividades locales.



Nota. Aunque la caña de azúcar no es originaria de esta región, logró adaptarse al clima local.

Productos Nuevos

<b>PRODUCTOS:</b>
Ganado vacuno
Cerdo
Aves de corral como: pollo, pavo y patos
Arroz
Trigo
Habas
Queso
Frutas cítricas como: limón, lima y naranjas
Grasas como: aceite de oliva, manteca de cerdo, aceite de girasol y margarina
Vino
Café
Tabaco
Caña de azúcar y sus derivados
Condimentos como: canela, clavo de olor, comino y nuez moscada

Lista de productos con de la llegada de los españoles.



Arroz



Queso



Limón



## Utensilios de Cocina Ancestrales

La necesidad de alimentarse condujo al surgimiento de utensilios de cocina, impulsado por la inventiva de nuestros antepasados para crear herramientas que facilitaran sus tareas diarias. Fueron las mujeres quienes, mientras desempeñaban su papel de proveedoras de alimentos para la familia, exploraron distintas técnicas culinarias para mejorar el sabor y valor nutritivo de los alimentos. En un acto ingenioso, idearon la creación de un recipiente para cocinar utilizando canastas tejidas con fibras densas, posiblemente confeccionadas por ellas mismas, dado que tenían habilidades en el tejido de diversos materiales. Estas canastas se llenaban de agua y se colocaban piedras calientes, previamente calentadas en el fuego, para calentar el agua y cocinar los alimentos. Sin embargo, este método resultaba lento y poco eficiente, ya que las canastas de fibra vegetal no toleraban el calor directo y el proceso de cocción era bastante prolongado. Además, las vasijas fabricadas no eran prácticas para las familias nómadas debido a su peso, volumen y fragilidad, lo que motivó la búsqueda de materiales más ligeros y duraderos para su uso en la cocina (Mantilla, 2020).



Olla de barro









Cedazo

# Utensilios de Cocina Ancestrales

Nombre	Descripción	Foto
Macas	Elaborado de cocina para un cierto tipo de calabaza, conocido como (pilchi) utilizado desde tiempos antiguos. Utilizados como rajilla o recipiente, tiene múltiples usos.	
Ollas de barro	Conocido como estas hechas de barro para utilizarse en altas temperaturas, de diferentes tamaños, usados para hervir, estofar o cocinar al vapor, de formas cilíndricas o esféricas.	
Cáncanos	Elaborados de barro a tamaños medianos y pequeños, utilizados para transportar líquidos, principalmente el agua y la chicha.	
Tinajas	Similares a las ollas de barro, pero más grande, se emplean para guardar granos secos de feijol, maíz, chochos y kiwina o para la fermentación de la chicha.	

Nota. Adaptado de Carvajal & Diaz (2020). Técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato una alternativa dentro de la cocina creativa. pp. 30-32. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10757>

Coladeras	También llamadas cernidores o cedazos, elaborados de diferentes fibras y se utilizan para colar las diferentes harinas.	
Cucheros de palo	Se utilizan para mover y mezclar los alimentos y tragar el líquido de un recipiente a otro.	
Esandejas	Esas construidas de madera, son talladas dando forma ovalada con una cobertura poco profunda.	
Flecos de barro	Elaborados de barro o a veces de madera, se utilizan para servir cualquier tipo de comida (sopas, caldos, ensaladas).	
Tanaderas	Elaborados de barro, llamados también en kiwina (hullana) el cual sirve para tostar el maíz hacer tortilla de maíz o pan de maíz, se forma en ovalada.	
Bastones	Formado de las dos pedruzcos de forma ovalada y redonda. Se empleamos para moler maíz y otros granos.	
Maseros	Piedras de moler, que utilizan para moler en pequeñas cantidades, permitiendo la obtención de harinas como de haba, quinua.	

<sup>8</sup> Para obtener información más y detallada observar las páginas 37 hasta 39



# Cantones de la provincia de Imbabura



## Técnicas Culinarias Ancestrales

Como lo definen Gutarra y Valderrama en su libro *pachamanca el festín terrenal* “La técnica culinaria ancestral es la denominación que se da a las prácticas de cocción de distintos ingredientes intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de la existencia de una cultura o población, otorgándole sabores característicos y propios del alimento.” (Valenzuela, 2016, p.21)

Cuando se aborda el tema de las técnicas culinarias ancestrales, se hace referencia a aquellas utilizadas tanto antes de la llegada de los españoles. Durante la época, las prácticas de preparación y conservación de alimentos se centraban en la cocción directa sobre el fuego, ya sea colocando los alimentos directamente en las brasas, sobre piedras calientes o en ollas de barro. Tras la llegada de los españoles, se introdujeron nuevas técnicas de preparación debido a la incorporación de productos como el trigo, la cebada y carnes de animales no autóctonos. Por primera vez, se implementó el uso de molinos manuales para producir harina a gran escala, mientras que en los hogares se seguían utilizando piedras de moler. Las viviendas empezaron a contar con áreas específicas designadas para la cocina, lo que llevó a que el ahumado predominará como técnica para la preservación y cocción de alimentos (Guapisaca et al., 2021).





Pimampiro



## Pimampiro



La Tierra del Sol

Es un cantón de la Provincia de Imbabura ubicado en Ecuador. Su nombre oficial es San Pedro de Pimampiro y su cabecera cantonal es la parroquia urbana de Pimampiro. Durante la presidencia de Jaime Roldós Aguilera, Pimampiro se constituyó como cantón. Esto fue mediante un decreto legislativo publicado en el Registro Oficial N.º 02 del 21 de mayo de 1981, estableciendo las siguientes parroquias rurales:

Pimampiro (cabecera cantonal), Chugá, Mariano Acosta, San Francisco de Sigispamba.

Pimampiro cuenta con un gran potencial paisajístico y etnocultural, así como diferentes pisos climáticos que conforman su territorio.

El plato típico de Pimampiro es el “Homado de cerdo” consiste en carne de cerdo cocida lentamente en horno de leña, adobada con una mezcla de especias y hierbas aromáticas. Se sirve acompañado de papas cocidas, maíz tostado o mote, y ensalada. En el cantón Pimampiro varias técnicas culinarias ancestrales.

Nota: La fotografía mostrada en la página anterior representa el homado, un plato típico del cantón Pimampiro.



**Horno de leña:** Consiste en utilizar un horno construido con materiales como: adobe, piedra o tierra y alimentado con leña como fuente de calor. El horno de leña es importante en la preparación de platos tradicionales como el hornado, cuy asado y pan. La leña se enciende dentro del horno y se deja arder hasta que se forme una brasa caliente. Luego, se introducen los alimentos para que se cocinen lentamente, aprovechando el calor uniforme que proporciona la leña.



Cocción en horno de leña.

**Fermentación:** La fermentación es una técnica utilizada para conservar alimentos y desarrollar sabores únicos. En Pimampiro, puede haber variedades locales de chicha una bebida fermentada a base de maíz u otros alimentos fermentados

como la chucula una bebida fermentada a base de avena



Chucula



Chicha (Bebida elaborada utilizando la técnica de la fermentación).

**Cocción en ollas de barro:** Las ollas de barro son comunes en muchas culturas ancestrales y se utilizan para cocinar una variedad de platos, desde sopas hasta guisos y estofados.



Olla de barro

**Secado al sol:** El secado al sol es una forma tradicional de conservar alimentos como carnes, frutas y hierbas. En Pimampiro, es probable que se utilice para secar hierbas aromáticas y especias que luego se utilizan en la cocina.



Arvejas secando al sol.

**Molienda manual:** La molienda manual de granos y especias es una parte importante de la preparación de alimentos en muchas comunida-

des rurales. Se utilizan molinos de piedra u otros métodos tradicionales para moler ingredientes antes de cocinar.



Piedra para moler aji.



Piedra para moler granos.



Vestigios encontrados en la comunidad perteneciente a los caranquis en el período precolombino (vasijas).



# Urucuquí



## Urcuquí



### El granero de la provincia

Conocido como San Miguel de Urcuquí, es un cantón localizado al norte de Ecuador. Urcuquí tiene 6 parroquias rurales:

San Miguel de Urcuquí (cabecera cantonal), Pablo Arenas, Cahuasqui, La Merced de Buenos Aires, San Blas y Tumbabiro.

Es un lugar de incomparable belleza, su nombre tiene raíces más antiguas. Antes de la llegada de los españoles, sus territorios estaban habitados por ayllus (familias indígenas).

“El caldo de gallina de campo” es un plato muy apreciado en el cantón, se sirve caliente y es especialmente popular durante los días fríos o como una opción reconfortante.

En el cantón Urcuquí, se pueden observar varias técnicas culinarias ancestrales.

Nota: La imagen de la página anterior muestra el caldo de pollo, un plato típico del cantón Urcuquí



**Molido en piedra:** Esta técnica se utiliza para moler granos como maíz y trigo para hacer harina o moler. Se emplean piedras grandes y pesadas para moler los granos hasta obtener una consistencia fina.



Aji molido en piedra

**Cocción en fogón de leña:** Muchas familias todavía utilizan fogones de leña para cocinar sus alimentos. Esta técnica proporciona un sabor ahumado distintivo a los platos y es una práctica



Cocción en leña

**Secado al sol:** Para preservar alimentos como carnes, frutas y hierbas, se utiliza la técnica de secado al sol. Esto implica extender los alimentos al sol durante periodos prolongados hasta que estén completamente deshidratados y puedan almacenarse por más tiempo.



Maiz secado al sol

**Envoltura en hojas:** Algunos alimentos se cocinan envueltos en hojas de plátano u otras plantas, lo que ayuda a retener la humedad y los sabores naturales mientras se cocinan al vapor o al horno.



Humitas y Quimbolitos



**Ibarra**



## Ibarra

Ciudad Blanca o Ciudad a la que Siempre se vuelve

Ibarra, también conocida como San Miguel de Ibarra, es una ciudad ecuatoriana cabecera municipal del Cantón Ibarra y capital de la Provincia de Imbabura, así como la urbe más grande y poblada de la misma.

Ibarra conocida como “La Ciudad Blanca” obtuvo este sobrenombre por tres razones. En primer lugar, se relaciona con la búsqueda de los españoles por establecer una ciudad exclusiva para blancos durante la colonización, reforzada por la unión de 200 familias españolas e indígenas en el momento de su fundación. En segundo lugar, después del terremoto de 1868, durante la reconstrucción planificada por García Moreno, se rediseñó la ciudad para incluir a blancos, mestizos, criollos y españoles. Y, en tercer lugar, se menciona una peste bubónica que afectó a la ciudad, donde se creía que pintar las casas de blanco alejaría a las ratas. Otra teoría sugiere que el Concejo Municipal ordenó pintar las casas de blanco en el siglo XX para mantener la ciudad competitiva y moderna (La Hora, 2020).

Ibarra tiene 7 parroquias rurales: Ambuquí, Angochagua, La Carolina, La Esperanza, Lita, Salinas y San Antonio.

En Ibarra, los helados y el pan de leche son postres tradicionales que se disfrutan ampliamente, sin embargo, el pan de leche se elabora en horno de leña.

En el 2022, la parroquia de Angochagua, ubicada en el cantón Ibarra, fue reconocida como el principal destino para el turismo rural, siendo galardonada como “Best Tourism Village 2022”. Este premio se debe a la abundancia de sus paisajes y la diversidad de su cultura. En esta comunidad, que fue habitada por el pueblo caranquí, los turistas tienen la oportunidad de conocer varias técnicas culinarias ancestrales.

Nota: La fotografía mostrada en la página anterior representa a pan de leche y helados, un postre tradicional del cantón Ibarra.



**Pachamanca:** Empieza con una celebración para dar gracias a los cuatro elementos agua, aire, tierra y fuego. Se excava un hoyo en la tierra donde se coloca una base de piedras calientes. Encima de las piedras se colocan las puntas envueltas en hojas y se cubren con más piedras calientes. Luego se tapa todo con tierra y se deja cocinar de dos a tres horas, aprovechando el calor del suelo para cocinar lentamente los alimentos. Durante la pachamanca se pueden cocinar una variedad de alimentos, como carne de cerdo, pollo, cordero, temera, papas, camotes, maíz, habas y ocasionalmente otros ingredientes como yuca o plátanos. Estos alimentos se envuelven en hojas de plátano o mazorca de maíz, formando paquetes..



Calentamiento de piedras para realizar la pachamanca.

**Ahumado:** El ahumado es una técnica de cocina que implica exponer los alimentos, como carne, pescado o quesos, al humo producido por la quema de madera como eucalipto, leña de bosque (leña de chilca) o pino. El humo no solo ayuda a preservar los alimentos al desalentar el crecimiento de bacterias, sino que también les proporciona un sabor característico y ahumado. El ahumado se puede realizar en frío (a temperaturas bajas durante un período prolongado) o en caliente (a temperaturas más altas durante un período más corto). En ocasiones este humo permite que la carne se cocine y ya no es necesario que tenga otro tipo de cocción.



**Cocción a leña:** es un método tradicional de preparación de alimentos que implica el uso de leña como fuente de calor en la cocina. En este proceso, la leña se quema en un fuego abierto o en un horno de leña para generar calor, que luego se utiliza para cocinar los alimentos.

Además, la cocción en leña se considera más sostenible y respetuosa con el medio ambiente que otros métodos que utilizan combustibles fósiles. Sin embargo, la cocción en leña también puede ser más laboriosa y requerir más tiempo que otros métodos de cocción más modernos, ya que la leña debe ser recolectada, cortada y encendida antes de poder utilizarse para cocinar.



**Cocción en agua:** La cocción en agua es, sin duda, una técnica ancestral que ha sido fundamental en la preparación de alimentos a lo largo de la historia de la humanidad. Desde tiempos remotos, las personas han utilizado el agua como medio para cocinar una amplia variedad de ingredientes, desde granos y vegetales hasta carnes y pescados.

Esta técnica simple pero efectiva consiste en sumergir los alimentos en agua caliente o hirviendo para cocinarlos. La temperatura del agua puede variar dependiendo del alimento que se esté cocinando y del resultado deseado. La cocción en agua puede ser lenta y suave, como en

el caso de la cocción a fuego lento para sopas y guisos, o rápida y vigorosa, como en la ebullición para cocinar pastas o vegetales.

La cocción en agua no solo permite que los alimentos se cocinen de manera uniforme, sino que también ayuda a realzar su sabor y textura. Además, esta técnica conserva los nutrientes de los alimentos de manera eficiente, lo que la convierte en una opción saludable para la preparación de comidas.

**Charqui:** El charqui es una técnica de conservación de carne que implica cortar la carne en tiras delgadas y luego secarlas al sol o al aire, salándolas ligeramente para ayudar en el proceso de deshidratación. Una vez que la carne está completamente seca (no estipula cuanto tiempo en vista de que puede variar de acuerdo con el tipo de carne, grosor de las tiras de carne o condiciones climáticas), se puede almacenar durante un año en condiciones adecuadas como es un ambiente seco y protegido de la contaminación. Cabe recalcar que esta técnica está desapareciendo.





Antonio  
Ante



## Antonio Ante



El príncipe de la agricultura

Se trata de un cantón ecuatoriano situado en la provincia de Imbabura, con su principal centro urbano en la ciudad de Atuntaqui.

Es un cantón próspero, habitado por gente dinámica, heredera de una tradición textil, ubicado en el centro de la provincia y rodeado de un hermoso paisaje interandino. Antonio Ante tiene 5 parroquias rurales:

Atuntaquí ( cabecera cantonal), Chaltura, Imbaya, Natabuela y San Roque .

El cantón Antonio Ante es conocido por sus platos típicos como la fritada, el cury asado y los choclos con queso. Se han identificado diversas técnicas culinarias ancestrales.

Nota: La imagen de la página anterior muestra la fritada, un plato típico del cantón Antonio Ante.



**Hervir:** La técnica de hervir alimentos, utilizando agua caliente o caldo, es una de las formas más antiguas de cocción. En muchas culturas, se utilizan recipientes de cerámica o metal colocados sobre fuego abierto o estufas para llevar a cabo esta técnica. Se pueden hervir una amplia variedad de alimentos, como verduras, granos, carnes y pescados. Esta técnica no solo cocina los alimentos, sino que también puede ayudar a ablandar ingredientes más duros y a realzar sus sabores naturales.



Elaboración de caldos e infusiones

**Asar:** Asar alimentos sobre fuego abierto o brasas calientes es otra técnica culinaria ancestral. Esta técnica implica cocinar los alimentos directamente sobre el calor, ya sea colocándolos sobre parrillas, espetones o directamente sobre las brasas. Asar puede ser una forma eficaz de cocinar carnes, aves, pescados, verduras e incluso frutas, y proporciona un sabor ahumado distintivo a los alimentos.



**Tostar:** Es colocar los alimentos sobre la superficie caliente del tiesto y asarlos lentamente, volteándolos regularmente para asegurar una cocción uniforme y evitar que se quemen. Esta técnica permite resaltar los sabores naturales de los alimentos y es muy apreciada por su simplicidad y los resultados deliciosos que produce. Se puede tostar alimentos, como maíz, trigo, cebada, habas y tortillas sin agregar aceite u otros

líquidos. El tostado en tiesto también puede contribuir a la conservación de alimentos porque elimina la humedad y mejora su vida útil.



Tortillas de tiesto



Técnica de tostado de habas en tiesto

**Secado al sol:** Es una técnica milenaria utilizada para deshidratar alimentos mediante la exposición directa a la luz solar, los productos se extienden en los patios de las casas y secan

durante dos semanas o más dependiendo de las condiciones climáticas. Es una forma natural y efectiva de conservar alimentos, lo que ayuda a prevenir el crecimiento de bacterias y moho que pueden causar deterioro.

Al aplicar la técnica de secado al sol en ocas el sabor dulce se concentra aún más.



Fréjol secado al sol



El culantro a pesar de no ser un producto autóctono se ha logrado adaptarse al clima local y se utiliza para realizar una técnica culinaria ancestral, como es el secado al sol.



Cotacachi



## Cotacachi



El ciudad del cuero

Se la conoce de esta manera debido a su reconocida industria artesanal de productos de cuero, que es una parte integral de su economía y cultura local.

Santa Ana de Cotacachi, oficialmente reconocida como tal, es una urbe en Ecuador, situada en la cuenca del río Chota, en las pendientes del volcán Cotacachi en la región oriental de los Andes.

En la actualidad el cantón está integrado por las parroquias rurales como:

Apuela, García Moreno, Imantag, Peñaherrera, Plaza Gutiérrez, Quiroga y Vacas Galindo .

Las “carnes coloradas” son un plato típico muy apreciado en Cotacachi. Consiste en carne de cerdo adobada y cocinada lentamente en una salsa de achiote y otras especias, lo que le confiere un característico color rojizo. Esta preparación se acompaña tradicionalmente con mote, tostado, llapingachos (tortillas de papa), y una variedad de vegetales. Las carnes coloradas son una expresión culinaria importante en la región y reflejan la rica tradición gastronómica. Se tuvo la oportunidad observar las siguientes técnicas.

Nota: La fotografía mostrada en la página anterior representa a las carnes coloradas un plato típico del cantón Cotacachi.



**Uso de hornos de leña:** En cuanto a su uso práctico, los hornos de tierra son ideales para cocinar pan, carnes, verduras y vegetales. La temperatura dentro del horno se regula mediante la cantidad de leña que se utiliza y la ventilación.



**Cocción en ollas de barro:** Las ollas de barro son utensilios de cocina tradicionales en Cotacachi. Se utilizan para cocinar una variedad de platos, permitiendo una distribución uniforme del calor y realzando los sabores naturales de los alimentos.

**Fermentación de alimentos:** La fermentación es una técnica utilizada para conservar alimentos y desarrollar sabores únicos. Por ejemplo, la chicha de jora, una bebida tradicional a base de maíz fermentado es popular en la región y se elabora siguiendo métodos ancestrales.

**Asado en fogatas:** El asado de carnes y vegetales sobre fogatas es una técnica culinaria ancestral que aún se practica en las zonas rurales de Cotacachi. Esta técnica también proporciona un sabor ahumado característico a los alimentos.

Nota: el uso de hierbas aromáticas como: el cilantro, la hierbaluisa y el epazote, son fundamentales en la cocina rural de Cotacachi para añadir sabor y aroma a los platos.



Otavalo

## Otavallo

La ciudad de los tejidos

Su nombre oficial es San Luis de Otavalo; el cantón es una división territorial ecuatoriana que pertenece a la Provincia de Imbabura. Se encuentra en el norte de la Región Sierra y tiene como centro principal la ciudad de Otavalo, que concentra la mayor parte de su población.

Las parroquias rurales del cantón Otavalo son:

Eugenio Espejo (Calpaqui), González Suárez, Miguel Egas Cabezas (Peguche), San José de Quichinche, San Juan de Ilumán, San Pablo del Lago, San Pedro de Pataquí, San Rafael de la Laguna, Selva Alegre.

La destreza artesanal de los habitantes se destaca en la elaboración de textiles tradicionales, como ponchos, mantas y tapices, los cuales gozan de gran aprecio tanto a nivel local como internacional.

En el cantón Otavalo se destaca una bebida tradicional llamada chicha del yamor, la cual se elabora utilizando la técnica de fermentación.

Nota: La imagen de la página anterior muestra la chicha del yamor, una bebida típica del cantón Otavalo. Elaborada a base de siete granos: chulpi, maíz negro, amarillo, blanco, canguil, morocho y jora (maíz fermentado).



**Fermentación de alimentos:** Es un proceso empleado para preservar alimentos y generar sabores característicos. Un ejemplo de ello es la chicha del yamor, una bebida tradicional de Otavalo elaborada a partir de maíz fermentado utilizando técnicas ancestrales



**Remojo:** Esta técnica implica sumergir alimentos, como granos, legumbres, frutas secas o carne, en agua u otro líquido durante 10 horas antes de cocinarlos. El propósito del remojo puede variar dependiendo del alimento y la tradición culinaria.



Arvejas en remojo

**Desagüe:** Es un proceso utilizado para eliminar sustancias tóxicas y amargas presentes en alimentos como los chochos. Se deja remojar durante una semana cambiando de agua o se coloca en agua corrida.





## Notas

En el cantón Pimampiro se lleva a cabo una práctica ancestral conocida como trueque, la cual no implica cocción, conservación ni molido.

**Trueque:** Implica el intercambio directo de bienes o servicios sin la necesidad de utilizar dinero. En lugar de comprar y vender productos, las personas intercambian lo que tienen por lo que necesitan, basándose en el valor percibido de los bienes o servicios involucrados. Esta práctica ha sido utilizada por diversas culturas a lo largo de la historia como un medio de obtener bienes y satisfacer necesidades sin depender de una moneda.



Trueque



**Pamba mesa:** No es una técnica culinaria, aunque a veces pueda ser malinterpretada como tal. En realidad, es una ceremonia ancestral, se lleva a cabo en lugares sagrados como montañas, ríos o bosques. Durante esta ceremonia, se colocan ofrendas que pueden consistir en alimentos, flores, hierbas y otros elementos simbólicos como una forma de expresar respeto y gratitud hacia la Pachamama (Madre Tierra). La "Pamba Mesa" se realiza en ocasiones especiales como reuniones, bodas, eventos comunitarios o sucesos importantes, y es especialmente común en el cantón Otavalo.



**Tulpa:** Es una representación de fuego en la tierra que solía encontrarse en las antiguas chozas de los Andes, donde las ollas se sostenían sobre tres piedras. Estas tres piedras simbolizaban a la familia, representando al padre, otra a la madre y la tercera a los hijos.

Es importante destacar que el número tres tiene una gran importancia en la cosmovisión andina.

Es relevante destacar que puede surgir confusión entre el concepto tulpa y la acción de cocinar con leña, ya que son dos prácticas distintas.

**Ahumado:** Es importante destacar que el ahumado no solo se emplea como técnica de conservación sino también como técnica de cocción. Cuando se ahuma a altas temperaturas, la carne se cocina, mientras que el ahumado a fuego bajo permite que el humo se concentre según el tipo de leña utilizada, sin cocinar la carne.

**Epazote:** conocido también como apazote o paico en términos populares, es una planta aromática cuyo nombre científico es *Dysphania ambrosioides*. Esta planta se emplea tanto como condimento en la cocina como con fines medicinales en México y en numerosos países de Hispanoamérica (Reis, 2024).



## Evolución de Técnicas Culinarias Ancestrales



# EVOLUCIÓN DE LA COCINA



## 3000 a.C Época prehistórica

Durante la prehistoria los seres humanos eran cazadores-recolectores, es probable que hayan consumido carne cruda debido a la falta de técnicas de cocción desarrolladas.



## 5000 a.C Edad del fuego

La Edad del Fuego es una etapa crucial en la evolución humana, ya que el dominio del fuego proporcionó a los seres humanos calor, luz y protección, además de permitirles cocinar alimentos, lo que mejoró la digestibilidad y la disponibilidad de nutrientes.



## 7000 a.C Cocina de leña

Una de las primeras técnicas fue la cocina a leña, donde se utilizaba la madera como combustible para generar calor y cocinar los alimentos. La cocina a leña fue utilizada en muchas culturas y regiones del mundo durante siglos, y aún hoy en día persiste en algunas áreas rurales.



## 1804 Cocción con reverberos

Los reverberos podían estar hechos de arcilla, metal u otros materiales y se utilizaban para una variedad de propósitos culinarios, desde la cocción de alimentos hasta la preparación de pan y pasteles.



## 1850 Cocción con querosén

Se utiliza queroseno como combustible para generar calor y cocinar alimentos, es una invención más reciente en comparación con los reverberos y otros métodos de cocción tradicionales.



## 1880 Cocción a gas

Es un método de cocción que utiliza gas natural o propano como combustible para generar calor y cocinar alimentos. Es una de las formas más comunes y populares de cocinar en hogares y restaurantes en todo el mundo debido a su conveniencia, eficiencia y facilidad de uso.



## 1979 Cocina de inducción

Es un tipo de cocina que utiliza la tecnología de inducción electromagnética que calienta la base del recipiente de manera eficiente a través de la inducción electromagnética. El calor generado en la base del utensilio se transfiere entonces a los alimentos que se están cocinando dentro de él.

# Evolución de las Técnicas Culinarias Ancestrales

Evolución de la evolución de las técnicas culinarias ancestrales

Técnica	Edad antigua	Edad media	Antes de la conquista española	Después de la conquista española	Actualidad 2024
Cocción en hojas	Una de las formas más simples de cocinar en hojas es envolver alimentos crudos en hojas frescas y luego cocinarlos directamente sobre el fuego. Este método se ha utilizado en muchas culturas indígenas, donde las hojas de plátano y hojas de achira se usan para cocer productos		En algunas culturas, las hojas se secan primero antes de usarlas para cocinar. Estas hojas secas pueden ser hojas de plátano secas al sol. Los alimentos se envuelven en estas hojas secas y luego se cocinan sobre brasas o en un horno. Este método se encuentra comúnmente en la cocina.	Otra técnica común es cocinar alimentos envueltos en hojas al vapor. Esto se hace colocando los alimentos envueltos en hojas sobre agua hirviendo en una olla tapada. El vapor generado cocina suavemente los alimentos, preservando su sabor y nutrientes. Este método se utiliza en la cocina asiática, donde las	Con el tiempo, la técnica de cocinar en hojas ha evolucionado con la introducción de técnicas modernas de cocina. Aunque se conservan muchas tradiciones, se han desarrollado nuevas formas de cocinar en hojas, como el uso de hojas de papel de aluminio para envolver alimentos, lo que permite
	autóctonos de la zona			hojas de loto, bambú y otras hojas se utilizan para envolver arroz, carne y pescado antes de cocinar al vapor.	cocinarlos a la parrilla o en el horno de manera más conveniente.
Pachamanca	En tiempos antiguos, antes de la llegada de los españoles a América, la Pachamanca era una técnica de cocción común entre las culturas preincas e incas en la región andina de América del Sur. La Pachamanca consistía en cavar un hoyo en el suelo, colocar piedras calientes en el fondo y luego alternar capas de carnes, papas, camotes, maíz y otros alimentos con hojas de bijao o plátano. Todo se cubría con más hojas y tierra, y se dejaba cocinar lentamente bajo tierra.	Durante la Edad Media, esta técnica de cocción en tierra se mantuvo en uso en la región andina. Las culturas prehispánicas no tenían una noción de la Edad Media europea, pero en términos de continuidad cultural, la técnica de la Pachamanca continuó siendo una parte importante de la gastronomía andina.		Con la llegada de los españoles, la cocina andina experimentó cambios debido a la introducción de nuevos ingredientes y métodos de cocción. A pesar de esto, la técnica de la Pachamanca se mantuvo en muchas comunidades andinas. La influencia española trajo nuevos ingredientes como la carne de cerdo y el pollo, que también comenzaron a ser cocinados en Pachamanca junto con los ingredientes tradicionales.	La Pachamanca sigue siendo una parte importante de la gastronomía peruana y andina en la actualidad. Aunque ha habido cambios en la forma en que se prepara y se sirve, la esencia de la técnica sigue siendo la misma. Hoy en día, la Pachamanca se prepara en ocasiones especiales, como fiestas comunitarias, celebraciones familiares y festivales culturales. Además, muchos restaurantes peruanos ofrecen la Pachamanca como un plato tradicional que atrae a turistas y locales por igual, manteniendo viva una práctica culinaria arraigada en la historia y la cultura andina.
	Cocción en piedras calientes	En la antigüedad, la cocción en piedras era una práctica común entre diversas culturas. Se utilizaban piedras calentadas por el sol o por el fuego para cocinar alimentos directamente sobre ellas. Esta técnica era especialmente popular entre las comunidades nómadas y cazadoras-recolectoras. También se han encontrado evidencias de	Durante la Edad Media, la cocción en piedras continuó siendo utilizada, aunque de manera más rudimentaria en comparación con otras técnicas de cocción que se desarrollaban en ese periodo. En algunos casos, las piedras calientes se colocaban en el interior de los hogares para cocinar alimentos sobre ellas, proporcionando una fuente de calor	En las Américas, antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas utilizaban la cocción en piedras como una técnica importante para preparar alimentos. Por ejemplo, en Mesoamérica, se han encontrado evidencias de hornos de piedra utilizados por los aztecas y los mayas para hornear pan y cocinar alimentos	Después de la llegada de los españoles, la cocción en piedras continuó siendo practicada por algunas comunidades indígenas, pero también se introdujeron nuevas técnicas de cocina europeas que eventualmente tuvieron un impacto en las tradiciones culinarias locales.

9

9

Para obtener información clara y detallada observa las páginas 89 hasta la 100



# Evolución de las Técnicas Culinarias Ancestrales

	hornos de piedra en civilizaciones antiguas como la egipcia, donde se utilizaban para hornear pan y cocinar alimentos.	directa. Sin embargo, con el tiempo, la cocción en hornos de piedra se volvió más común, especialmente en los hogares de la nobleza y en los castillos.			de lava que retienen y distribuyen el calor de manera uniforme, proporcionando una experiencia de cocción similar a la cocción sobre piedras calientes. Además, los hornos de piedra y los hornos de pizza son populares en muchos restaurantes y hogares donde se busca un sabor y una textura característicos en los alimentos.
<i>Cocción en cazuelas o recipientes de barro</i>	La cocción en recipientes de barro es una de las técnicas más antiguas de preparación de alimentos. En la antigüedad, muchas civilizaciones, como la egipcia, la mesopotámica, la griega y la romana, utilizaban cazuelas y ollas de barro para cocinar alimentos. Estos recipientes eran comunes en los hogares debido a su disponibilidad, bajo costo y capacidad para retener y distribuir el calor de manera uniforme durante la cocción.	La cocción en cazuelas de barro continuó siendo una práctica común en Europa y otras regiones del mundo. Los monasterios medievales, en particular, eran conocidos por su uso extensivo de cazuelas de barro en la cocina, ya que proporcionaban una forma económica y eficiente de preparar alimentos para grandes grupos de personas.	Antes de la llegada de los españoles, las culturas indígenas ya utilizaban recipientes de barro para cocinar alimentos. La cerámica era una tecnología avanzada en muchas culturas precolombinas, como los incas, los aztecas y los mayas.	Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de técnicas culinarias y la introducción de nuevos ingredientes en América. Los españoles adoptaron y adaptaron el uso de cazuelas de barro en su cocina, y esta técnica se extendió por toda América Latina.	La cocción en cazuelas de barro sigue siendo una práctica común en muchas partes del mundo, especialmente en áreas rurales y tradicionales. Las cazuelas de barro son apreciadas por su capacidad para retener el calor de manera uniforme, lo que ayuda a cocinar los alimentos lentamente y a desarrollar sabores complejos. Además, la cocción en cazuelas de barro se ha vuelto popular entre los chefs y cocineros aficionados que buscan incorporar técnicas tradicionales en su cocina moderna.
<i>Remojo</i>	En la antigüedad, diversas civilizaciones utilizaron la técnica de remojo de alimentos como parte de su preparación culinaria. Por ejemplo, en Mesopotamia y	Durante la Edad Media, la técnica de remojo de alimentos continuó siendo una práctica común en la cocina europea. Se utilizaba en la preparación de pan, donde los granos de cereales se remojaran antes de	Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas empleaban el remojo de alimentos como parte de sus técnicas culinarias. Por ejemplo, en México, los aztecas remojaran el maíz	Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de	La técnica de remojo de alimentos sigue siendo ampliamente utilizada en todo el mundo. Se emplea en una variedad de alimentos, como legumbres, cereales, frutas secas, semillas y carnes.
	Egipto, se han encontrado evidencias de que los granos como el trigo y la cebada se remojaran antes de ser cocidos para ablandarlos y acelerar su tiempo de cocción. Además, en la cocina romana, se utilizaba el remojo de garbanzos y otras legumbres para ablandarlas antes de cocinarlas.	molerlos para hacer harina. También se empleaba en la cocina monástica para ablandar y preparar legumbres y granos antes de su cocción.	en una solución alcalina (nixtamalización) antes de molerlo para hacer masa de maíz, un proceso que también mejoraba su valor nutricional.	nuevas prácticas de remojo en la cocina.	Además de ablandar los alimentos y mejorar su textura, el remojo también puede usarse para marinar y agregar sabor a los alimentos. En la actualidad, con el interés creciente en la cocina saludable y la preparación de alimentos, el remojo de alimentos se valora por su capacidad para mejorar la digestibilidad y la disponibilidad

## Evolución de las Técnicas Culinarias Ancestrales

<i>Infusión</i>	<p>Las infusiones eran comunes en muchas culturas antiguas en todo el mundo. En la antigüedad, se utilizaban principalmente con fines medicinales, aunque también se disfrutaban por su sabor y aroma. Civilizaciones como la egipcia, la china, la griega y la romana tenían conocimientos sobre el uso de hierbas y plantas en infusiones para tratar diversas dolencias y promover la salud.</p>	<p>Durante la Edad Media, el conocimiento sobre las infusiones se mantuvo y se expandió en Europa, aunque fue influenciado por la medicina y la herbolaria de la época. Muchas hierbas y especias se valoraban por sus supuestas propiedades curativas, y las infusiones eran una forma común de administrar estos remedios. También se hicieron populares en los monasterios medievales, donde se preparaban infusiones de hierbas para uso medicinal y espiritual.</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, las culturas indígenas ya tenían sus propias tradiciones de infusiones. Los aztecas, por ejemplo, preparaban el chocolate caliente como una bebida infusionada con especias.</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de ingredientes y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas hierbas y especias en las infusiones.</p>	<p>Las infusiones siguen siendo una parte importante de la cultura culinaria en todo el mundo. En la actualidad, se preparan y consumen infusiones de una amplia variedad de ingredientes, incluyendo hierbas, especias, frutas, flores y té. Además de su uso medicinal, las infusiones se disfrutaban por su sabor, aroma y propiedades relajantes. En la era moderna, se han desarrollado nuevas técnicas para preparar infusiones, como la preparación en frío o la utilización de máquinas especializadas, lo que ha ampliado aún más la variedad de infusiones disponibles.</p>
<i>Cocción directa al fuego</i>	<p>Desde la creación del hombre existía la necesidad de supervivencia y para esto era importante alimentarse, el</p>	<p>Muchas cocinas medievales eran grandes y abiertas, a menudo ubicadas en edificios separados o en áreas separadas</p>		<p>Las cocinas de los castillos pasaron a ser un lugar importante, la actividad diaria era constante. Eran enormes habitáculos</p>	<p>Se conoce la cocina cuadrangular de hierro con planchas de cobre o de hierro por encima dispuesta para recibir las ollas o</p>

## Evolución de las Técnicas Culinarias Ancestrales

	<p>hombre utilizaba la técnica de la caza, es así como los animales cazados se convirtieron en los primeros platos, aunque estos carecían de cocción. El descubrimiento del fuego se dio en el año 500.000 antes de cristo esto contribuyo a que los alimentos como los animales cazados fuesen pasados por el fuego para lograr la cocción de estos. parecieron también en Egipto y</p>	<p>dentro de un castillo o una finca. Los equipos de cocina en la Edad Media eran bastante rudimentarios en comparación con los de hoy en día. Se utilizaban hornos de leña, parrillas, ollas de hierro fundido y utensilios simples de cocina.</p>		<p>con gigantescas chimeneas, en cada cocina se podía encontrar una o varias de ellas. Estaban divididas en panadería, frutería, etc. se perfeccionan, tanto los equipos, como la decoración. Las cocinas nobles europeas comienzan a ser muy lujosas, se produce la revolución culinaria, el refinamiento y el gusto por lo</p>	<p>marmitas (ollas de metal con tapas ajustadas). En el año 1802, el inventor Frederick Albert Wilson quien preparo con gas la primera comida de la historia, la cocina a gas era la mejor alternativa: segura, carecía de combustión que originara gases contaminantes y al mismo tiempo su precio era conveniente. En 1892 Se patenta la primera estufa</p>
Ahumado	<p>El ahumado de alimentos es una técnica antigua que se remonta a la prehistoria. Se cree que las primeras comunidades humanas descubrieron el proceso de ahumar alimentos como una forma de conservarlos y agregarles sabor. En la antigüedad, se utilizaban estructuras simples, como fogatas o parrillas, para exponer los</p>	<p>El ahumado de alimentos se convirtió en una técnica de conservación ampliamente utilizada en Europa. Los monasterios medievales, en particular, eran conocidos por su producción de alimentos ahumados, como carne, pescado y queso. El ahumado no solo ayudaba a preservar los alimentos, sino que también les</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el ahumado de alimentos como una técnica de conservación y preparación. Por ejemplo, los nativos americanos ahumaban pescados, carnes y aves para su almacenamiento y consumo posterior</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas técnicas de ahumado en la cocina.</p>	<p>El ahumado de alimentos sigue siendo una técnica popular en la cocina de todo el mundo. Se utilizan una variedad de métodos y equipos para ahumar alimentos, incluyendo ahumadores de madera, parrillas de carbón y hornos de ahumado. El ahumado se practica con una amplia gama de alimentos, como carne, pescado, aves,</p>

## Evolución de las Técnicas Culinarias Ancestrales

	alimentos al horno. El ahumado se practicaba principalmente con carne, pescado y otros productos alimenticios para ayudar a preservarlos durante más tiempo.	proporcionaba un sabor característico que los hacía más apetecibles.			queso, vegetales e incluso bebidas como la cerveza y el whisky. Además de preservar los alimentos, el ahumado también se valora por el sabor distintivo y la textura que aporta a los alimentos, lo que lo convierte en una técnica apreciada por chefs y aficionados por igual
<i>Secado al sol</i>	El secado al sol es una de las técnicas más antiguas de conservación de alimentos. En la antigüedad, las civilizaciones aprovechaban el calor y la radiación solar para secar una amplia variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, pescados, carnes y hierbas. Este método permitía eliminar la humedad de los alimentos, lo que los hacía menos susceptibles al deterioro y la descomposición.	Durante la Edad Media, el secado al sol continuó siendo una práctica común en Europa y otras regiones del mundo. En esta época, los alimentos secos, como frutas, verduras y hierbas, eran fundamentales para la alimentación de la población, especialmente durante los meses de invierno cuando los alimentos frescos eran escasos. Además, el secado al sol también se utilizaba para conservar carnes y pescados, aunque con menos	Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el secado al sol como una forma de conservar alimentos.	Después de la llegada de los españoles, el secado al sol continuó siendo una técnica importante de conservación de alimentos en América Latina, donde se utilizaba para secar una amplia variedad de productos agrícolas.	El secado al sol sigue siendo una técnica utilizada en muchas partes del mundo para conservar alimentos de forma natural. Aunque se han desarrollado otros métodos de conservación más avanzados, el secado al sol sigue siendo popular debido a su simplicidad, bajo costo y capacidad para preservar los nutrientes y el sabor de los alimentos. Además, con el interés creciente en la alimentación saludable y

## Evolución de las Técnicas Culinarias Ancestrales

Curado	El curado de alimentos tiene sus raíces en la antigüedad, cuando las civilizaciones antiguas descubrieron que la sal y otras especias podían utilizarse para preservar los alimentos. Por	El curado de alimentos continuó siendo una técnica importante de conservación en Europa. Los monasterios medievales eran conocidos por su producción de alimentos curados,	Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el curado de alimentos utilizando técnicas tradicionales. Por ejemplo, los aztecas y los mayas utilizaban la sal	Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de	El curado de alimentos sigue siendo una técnica popular de conservación en muchas partes del mundo. Aunque se han desarrollado otros métodos de conservación más avanzados, como la
	ejemplo, los antiguos egipcios practicaban el curado de pescados y carnes utilizando sal y salmuera. Los romanos también eran conocidos por sus técnicas de curado de alimentos, incluyendo el famoso jamón curado.	como jamones, salchichas y quesos. Estos alimentos eran especialmente valorados durante los meses de invierno, cuando los alimentos frescos eran escasos.	para preservar pescados, carnes y vegetales.	nuevas prácticas de curado en la cocina.	refrigeración y el enlatado, el curado de alimentos todavía se utiliza debido a su simplicidad, bajo costo y capacidad para preservar los alimentos de manera natural. Además, con el interés creciente en la alimentación saludable y sostenible, el curado de alimentos está experimentando un renacimiento en algunos lugares, donde se valoran
					como una forma de conservar alimentos de manera natural y reducir el desperdicio alimentario.

# Evolución de las Técnicas Culinarias Ancestrales

<i>Asoleado</i>	<p>El asoleado de alimentos es una técnica antigua que se remonta a la prehistoria. Las civilizaciones antiguas descubrieron que exponer los alimentos al sol ayudaba a reducir la humedad y prevenir la descomposición. Se han encontrado evidencias de que antiguas culturas como la egipcia, la mesopotámica y la china practicaban el asoleado de alimentos para conservar frutas, hierbas, pescados y carnes.</p>	<p>Durante la Edad Media, el asoleado de alimentos continuó siendo una práctica común en Europa y otras regiones del mundo. En esta época, los alimentos secos, como frutas, verduras, hierbas, carnes y pescados, eran fundamentales para la alimentación de la población, especialmente durante los meses de invierno cuando los alimentos frescos eran escasos. Los monasterios medievales eran conocidos por su producción de alimentos secos, que se almacenaban para su uso durante todo el año.</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el asoleado de alimentos como una forma de conservación. Por ejemplo, los nativos americanos secaban maíz, chiles, frutas y carnes al sol para su uso posterior.</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, el asoleado de alimentos continuó siendo una técnica importante de conservación en América Latina, donde se utilizaba para secar una amplia variedad de granos.</p>	<p>El asoleado de alimentos sigue siendo una técnica utilizada en muchas partes del mundo para conservar alimentos de forma natural. Aunque se han desarrollado otros métodos de conservación más avanzados, como la refrigeración y el enlatado, el asoleado de alimentos todavía se utiliza debido a su simplicidad, bajo costo y capacidad para preservar los alimentos de manera natural. Además, con el interés creciente en la alimentación saludable y sostenible, el asoleado de alimentos está experimentando un renacimiento en algunos lugares, donde se valoran como una forma de conservar alimentos de manera natural y reducir el desperdicio alimentario.</p>
<i>Fermentación</i>	<p>La fermentación es una de las técnicas más antiguas de conservación de alimentos y se remonta a la prehistoria. Las civilizaciones antiguas, como los sumerios, egipcios, griegos y romanos, practicaban la fermentación para producir alimentos como el pan, la cerveza, el vino, el queso y el chucrut. Estos alimentos fermentados eran valorados por su capacidad de conservación y por su valor nutricional.</p>	<p>La fermentación continuó siendo una práctica común en Europa y otras partes del mundo. Los monasterios medievales desempeñaron un papel importante en la producción y preservación de alimentos fermentados, como la cerveza, el vino, el pan y el queso. Estos alimentos eran consumidos por los monjes y también se utilizaban como forma de pago y como parte de los diezmos.</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban la fermentación para producir alimentos como la chicha (una bebida fermentada de maíz) y el pulque (una bebida fermentada de agave).</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas prácticas de fermentación en la cocina.</p>	<p>La fermentación sigue siendo una técnica importante en la producción de una amplia variedad de alimentos y bebidas en todo el mundo. Además de los alimentos tradicionales como el pan, la cerveza y el queso, la fermentación se utiliza para producir una amplia gama de productos fermentados, como el yogur, el kéfir, el kimchi, el miso, el tempeh y el vinagre. La fermentación también se valora por sus beneficios para la salud, ya que puede aumentar la biodisponibilidad de nutrientes y promover la salud intestinal. Además, con el resurgimiento de la cocina artesanal y la búsqueda de sabores únicos, la fermentación está experimentando un renacimiento en la gastronomía contemporánea.</p>



# Evolución de las Técnicas Culinarias Ancestrales

<p><i>Molido manual en piedra</i></p>	<p>El molido manual en piedra es una de las técnicas más antiguas de procesamiento de alimentos, utilizada por muchas civilizaciones antiguas en todo el mundo. En la antigüedad, se utilizaban piedras rugosas o molinos de mano para triturar granos como trigo, cebada, maíz y arroz, así como semillas y especias. Esta técnica era fundamental para la preparación de harinas y otros ingredientes utilizados en la cocina antigua.</p>	<p>El molido manual en piedra continuó siendo la principal forma de procesar granos y otros alimentos en Europa y otras partes del mundo. Los molinos de mano eran comunes en los hogares y en los molinos comunitarios, donde la comunidad se reunía para moler granos y compartir recursos. Esta técnica era esencial para la producción de harina, que era un ingrediente básico en la dieta medieval.</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el molido manual en piedra utilizando herramientas de piedra como metates y molcajetes.</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se produjo un intercambio de alimentos y técnicas culinarias entre Europa y América, lo que llevó a la incorporación de nuevas herramientas y métodos de molienda en la cocina.</p>	<p>Aunque se han desarrollado tecnologías más avanzadas para moler alimentos, el molido manual en piedra sigue siendo utilizado en muchas partes del mundo por su simplicidad y eficacia. Aunque en la mayoría de los hogares se utilizan molinos eléctricos o industriales para moler granos a gran escala, aún existen comunidades y culturas que valoran y practican el molido manual en piedra por razones culturales, tradicionales o incluso por la calidad que se puede obtener en la molienda de algunos granos. Además, con el resurgimiento del interés en la cocina artesanal y tradicional, el molido manual en piedra está</p>
<p><i>Molido en molino</i></p>	<p>El molido en molino de alimentos era realizado principalmente de forma manual utilizando herramientas simples como morteros y manos de piedra. Estas rudimentarias eran utilizadas para moler granos, especias, hierbas y otros alimentos. En algunas culturas antiguas, se desarrollaron molinos de mano más sofisticados, como el molino de mano rotativo, que permitía una molienda más eficiente y rápida.</p>	<p>Los molinos de agua y de viento se convirtieron en una característica común en Europa. Estos molinos eran utilizados para moler granos y otros alimentos a gran escala. Los aprovechaban la energía hidráulica de los ríos y arroyos para girar las piedras de molino, mientras que los molinos de viento utilizaban la fuerza del viento para el mismo propósito. Esta tecnología permitió una producción más eficiente de harina y otros productos molidos, lo que contribuyó a la seguridad alimentaria y al desarrollo económico de la época.</p>	<p>Antes de la llegada de los españoles, muchas culturas indígenas practicaban el molido de alimentos utilizando herramientas de piedra como metates y molcajetes. Estas herramientas eran utilizadas para moler maíz, frijoles, chiles y otros alimentos básicos.</p>	<p>Después de la llegada de los españoles, se introdujeron molinos de agua y de viento en algunas regiones de América, lo que transformó la forma en que se muelen los alimentos en muchas comunidades.</p>	<p>El molido en molino de alimentos se ha modernizado considerablemente. Los molinos industriales y comerciales utilizan tecnología avanzada para moler una amplia variedad de escala. Estos molinos pueden ser utilizados en la producción de harina, cereales, especias, café, entre otros productos. Además, los molinos de alimentos domésticos están disponibles en el mercado para uso en hogares, permitiendo a las personas moler sus propios granos y especias frescas en casa. Esta tendencia se alinea con la alimentación saludable y la sostenibilidad.</p>

### 6.3.5 Contraportada:

En esta página se encuentra el logotipo de la institución donde se generó esta investigación, así como los créditos de los entrevistados y un código QR.



Descarga aquí la revista digital

**Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Ibarra**

Asesora: Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón

Autora: Carolina Chamorro

**Créditos**

Gonzalo Rubio

Edisson Hidrobo

Alexis Criollo

Samuel Mero



## 7. CONCLUSIONES. -

- La mayor parte de la información se encuentra en repositorios de universidades nacionales e internacionales. Así mismo, la revista ecuatoriana Alfa brindó información significativa sobre las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña. Además, se evidencia que la información reposa en libros importantes como el Sabor de la memoria de Julio Pazos. Con esto se dio respuesta a la primera pregunta de investigación: ¿cuáles son las principales fuentes bibliográficas que describen la cocina rural imbabureña y su evolución a lo largo del tiempo?
- Las mujeres han desempeñado un papel crucial en la transmisión de las técnicas a lo largo de las generaciones, destacando su contribución fundamental a la preservación de esta herencia culinaria. Como principales guardianas del conocimiento tradicional en la cocina rural imbabureña, las mujeres han jugado un papel vital en la transmisión de estas técnicas, transmitiendo no solo las recetas y métodos de preparación, sino también las historias y tradiciones asociadas con la comida.
- Se elaboró un análisis evolutivo de las técnicas culinarias desde la era prehispánica, donde las comunidades primitivas carecían de conocimientos sobre la cocción de alimentos. Con el tiempo, se cuenta la anécdota de cómo, accidentalmente, un trozo de carne cae en el fuego y se aprende a cocinar y preservar los alimentos. A medida que pasan los años, se descubre el uso del metal y se desarrollan los reverberos. Con la evolución, aparecen las cocinas de queroseno y más tarde, las cocinas a gas. Actualmente, estamos en la era de las cocinas de inducción, reflejando así la continua evolución de las técnicas culinarias a lo largo de la historia. a través de la tabla No. 1, la cual muestra los cambios significativos en el transcurso del tiempo. Lo mismo con utensilios. Así, se dio respuesta a la segunda pregunta de investigación: ¿Cómo han evolucionado a lo largo de las generaciones las técnicas culinarias ancestrales utilizadas en la cocina rural imbabureña, y cuáles son los factores a que han influido en estos cambios?
- A pesar de las influencias por diversos factores, como el clima, las interacciones culturales y la introducción de nuevos productos, las técnicas representan una conexión palpable con el pasado. Reflejan la evolución de la gastronomía a lo largo del tiempo

en Imbabura, y constituyen un vínculo fundamental con las raíces culturales de la comunidad.

- Los elementos esenciales que se incluyen en la revista son las técnicas de cocción, técnicas de conservación, técnicas de molido. Además, contiene información etnográfica, fotografías, tablas, línea del tiempo, entre otros elementos importantes. La revista contiene un código QR lo que asegura la accesibilidad al público. Así, se respondió a la tercera pregunta de investigación: ¿cuáles son los elementos esenciales que deben incluirse en una revista digital que presente los resultados de la investigación sobre la cocina rural imbabureña, asegurando su efectividad y accesibilidad para el público objetivo?

## **8. RECOMENDACIONES. -**

- Continuar con la investigación y documentación de las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña. Esta información debe ser difundida a través de diversos medios, como libros, revistas especializadas, sitios web y eventos culturales, para aumentar la conciencia pública sobre su importancia. Adicional desarrollar programas educativos y actividades comunitarias que promuevan esta valoración y fomenten su preservación.
- Es crucial involucrar a la comunidad local en los esfuerzos de preservación de las técnicas culinarias ancestrales. Se pueden organizar talleres, seminarios y actividades educativas en las que las personas puedan aprender y practicar estas técnicas, promoviendo así un sentido de orgullo y pertenencia hacia su herencia culinaria.
- Apoyar a las mujeres como guardianas del conocimiento en vista de que cumplen un papel fundamental al ser transmisoras de las técnicas culinarias ancestrales, es importante brindarles apoyo y reconocimiento. Se pueden establecer programas de capacitación y empoderamiento dirigidos a mujeres de todas las edades para fortalecer sus habilidades culinarias y preservar su legado cultural. Así también se puede brindar apoyo y capacitación a emprendedores locales que deseen promover y comercializar productos y platos basados en las técnicas culinarias ancestrales de Imbabura.
- Crear espacios de encuentro y aprendizaje como centros culturales o museos gastronómicos, donde las personas puedan reunirse, compartir conocimientos, experiencias y aprender sobre la historia y las tradiciones culinarias de Imbabura. Estos espacios también pueden servir como lugares para la realización de eventos culturales y actividades educativas.
- Se debe promover el turismo gastronómico como una forma de preservar y promover las técnicas culinarias ancestrales de la cocina rural imbabureña. Se pueden organizar tours gastronómicos que incluyan visitas a mercados locales, restaurantes tradicionales y experiencias culinarias auténticas, brindando a los visitantes la oportunidad de conocer y disfrutar de la rica herencia culinaria de la región.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. -

Aguirre, E. (2019). *Homo habilis: características físicas y culturales*.

<https://www.unprofesor.com/ciencias-sociales/homo-habilis-caracteristicas-fisicas-y-culturales-3089.html>

Aguirre, K. (2021). *Cultura Las Vegas*. <https://brainly.lat/tarea/47859179>

Arellano, S., & Arroyo, D. (2019). Revalorización y visibilización de la gastronomía

ancestral andina a través del turismo cultural, caso de estudio: la pachamanca (olla de tierra). En *Journal of Tourism and Heritage Research* (Vol. 2).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7429703>

Arroyo, P. (2008). *La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas*.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2008/hi086d.pdf>

Asociación de Chefs del Ecuador. (2012). *Ecuador- Culinario*.

<https://www.amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2018/03/Ecuador-Culinario.pdf>

Benalcázar, H., & Palacios, J. (s. f.). *El impacto gastronómico de la colonización española en Ecuador*. Recuperado 25 de febrero de 2024, de El impacto gastronómico de la colonización española en Ecuador

Biblored. (2023). *6 recursos digitales para conocer técnicas ancestrales*.

<https://www.biblored.gov.co/noticias/recursos-biblioteca-digital-tecnicas-ancestrales>

Bruner, S. (2021, enero 29). *Gastronomía en la época colonial*.

<https://www.flipsnack.com/misseribooks/gastronomia-en-la-epoca-colonial.html>

- Calderón, G. (2023). *Antropofagia | Qué es, características, humana, ejemplos de especies, etimología*. 2019. <https://www.euston96.com/antropofagia/>
- Carvajal, V. M. J., & Diaz, M. P. A. (2020). *Técnicas culinarias ancestrales de la comunidad de Agato una alternativa dentro de la cocina creativa*.
- Castro, E. (2014). *Estudio antropológico de las técnicas culinarias ancestrales en la comunidad Tsáchilas Naranjos 2014*.  
<http://dspace.esoch.edu.ec/bitstream/123456789/10402/1/84T00380.pdf>
- Castro, M. (2019). *Lista de las culturas precolombinas. ¿Cuáles fueron?*  
<https://redhistoria.com/lista-de-las-culturas-precolombinas-cuales-fueron/>
- Chamorro, M., & Auz, G. (2015). *Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia Chugá cantón Pimampiro*.  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5257/1/02%20LGAS%20006%20TESIS.pdf>
- Culturas del Ecuador. (2021). *Cultura Chorrera*. <https://culturasdelecuador.com/cultura-chorrera/>
- Díaz, G. (2020). *Mejorando la calidad de los embutidos mediante el curado*.  
<https://youtu.be/mxV44grMx4g>. <https://carnemania.com/mejorando-la-calidad-de-los-embutidos-mediante-el-curado/#:~:text=El%20curado%20es%20una%20t%C3%A9cnica%20ancestral%20utilizada%20para,vida%20%C3%BAtil%20y%20mejorar%20su%20sabor%20y%20textura>.

- Duarte, R., Rojas, M., & Toledo, D. (2020). Antes de la refrigeración: técnicas de conservación y su aplicación en la gastronomía moderna. En *Innovations in Traditional Foods* (pp. 257-291). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814887-7.00010-1>
- El comercio. (2018). *Los sabores se resaltan con la piedra volcánica*.  
<https://www.elcomercio.com/tendencias/sabores-piedra-volcanica-alimentos-cocina.html>
- Equipo de Enciclopedia Significados. (2016, septiembre 19). *Significado de Revista*.  
<https://www.significados.com/revista/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20Revista%3A%20Como%20revista%20se%20conoce%20un,magac%C3%ADn%20o%20magaz%C3%ADn%2C%20que%20proviene%20del%20ingl%C3%A9s%20magazine.>
- Ferrari, A., Vinderola, G., & Weill, R. (2020). *Alimentos fermentados microbiología, nutrición, salud y cultura*.  
[https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/127754/CONICET\\_Digital\\_Nro.f24fd6f-48ce-434a-a1dc-fe60652f7353\\_MT.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/127754/CONICET_Digital_Nro.f24fd6f-48ce-434a-a1dc-fe60652f7353_MT.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Fueres, T. (2017). *Experiencias de turismo creativo de la cocina ancestral otavaleña en la comunidad kichwa panecillo, cantón Otavalo*.  
<https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/7008/1/PIUIETH008-2017.pdf>
- Gaima S.A. (2022, agosto 26). *La historia de los molinos de alimentos a lo largo de los tiempos*.
- Gómez, A. (2020). *Rescate de las tradiciones y técnicas ancestrales gastronómicas en el programa profesional de gastronomía y alta cocina de la UNAB para el fortalecimiento del patrimonio cultural colombiano*.

- [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11811/2020\\_Tesis\\_Andres\\_Felipe\\_Gomez\\_Rosas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11811/2020_Tesis_Andres_Felipe_Gomez_Rosas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Goraymi. (2022). *Comida típica de Imbabura*. <https://www.goraymi.com/es-ec/imbabura/antonio-ante/rutas-gastronomicas/comida-tipica-imbabura-a054oyguu>
- Guapisaca, A., Herrera, M., Valverde, J., & Alvear, X. (2021). Registro e inventario de técnicas culinarias ancestrales de los días festivos en la provincia del Cañar. *Revista Alfa*, 5(15), 635-648. <https://doi.org/10.33996/revistaalfa.v5i15.144>
- Gutiérrez, A. (2013). Universo invisible: Una aproximación al conocimiento de la cultura Jama Coaque a través del análisis de dos vasijas cerámicas del Museo de América. *Revista Española de Antropología Americana*, 43(2), 537-554. [https://doi.org/10.5209/rev\\_REAA.2013.v43.n2.44022](https://doi.org/10.5209/rev_REAA.2013.v43.n2.44022)
- Guzmán, S. (2014). *Productos de la Época Colonial del Ecuador*. <https://prezi.com/kx1a1ru1db-c/productos-de-la-epoca-colonial-del-ecuador/>
- Jaramillo, L. (2020). *LA PROFESIONALIZACION DE LA GASTRONOMIA EN EL ECUADOR: PROCESO DE EVOLUCIÓN*.
- Kiss, T. (2023). *Homo erectus: historia, subespecies y características*. <https://humanidades.com/homo-erectus/>
- López, E. (2015). *Valorar la gastronomía de la parroquia el sagrario del cantón Ibarra, provincia de Imbabura 2015*. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6770/1/02%20LGAS%20033%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

- López, L., Gil, L., Pérez, D., Cardona, P., Rodas, J., Sacasa, R., & Zambrano, S. (2017). *Compendio de recetas, técnicas ancestrales y modernas de la gastronomía guatemalteca*. [https://biblioteca.galileo.edu/tesario/bitstream/123456789/668/1/2017-T-lgac-001\\_varios.pdf](https://biblioteca.galileo.edu/tesario/bitstream/123456789/668/1/2017-T-lgac-001_varios.pdf)
- Lulichac, M., & Vásquez, M. (2019). *Nivel de originalidad de la gastronomía en el distrito de Cajamarca: insumos y técnicas culinarias 2019*.
- Mario. (2021). *Guía de Secado al Sol, Como deshidratar alimentos de manera natural*. <https://eldeshidratador.com/guia-de-secado-al-sol-como-deshidratar-alimentos-de-manera-natural/>
- Matango, F. (2016). *Cotacachi, la Ciudad Turística de los Mejores Cueros*. <http://www.franklinmatango.com/cotacachi/>
- Méndez, E. (2018). *Historia de la cocina ecuatoriana*. <https://www.sutori.com/es/historia/historia-de-la-cocina-ecuatoriana--YYMGCnqhqgJAmdgUTwuaS8wD>
- Montano, J. (2020). *Hombre de Cro-magnon: origen, descubrimiento, características*. <https://www.lifeder.com/hombre-cromanon/>
- Muso, C. (2016, abril 20). *Cultura Puruhá*. <https://cesarvladimirmuso1.blogspot.com/>
- Nicolalde, M. (2020, agosto 15). *Cultura Machalilla*. <https://prezi.com/i/lo0rtmtfcqgm/primeras-culturas-del-ecuador/>
- Olguín, I. (2021). *¿Cuáles son los alimentos autóctonos?* <https://www.unionjalisco.mx/2021/05/11/cuales-son-los-alimentos-autoctonos/>

Organización Nacional Indígena de Colombia (ONIC). (s. f.). *Cultura Inga*. Recuperado 7 de enero de 2024, de <https://www.onic.org.co/pueblos/1105-inga>

Palma, M. (2021, abril 22). *Cultura Huancavilca*.

<https://prezi.com/p/xxdq2zajybrq/cultura-huancavilca/>

Pantoja, I. (2019). *Técnicas tradicionales del pueblo awá en la elaboración de artesanías, para el aprovechamiento en actividades turísticas, en la parroquia de lita, cantón Ibarra, provincia de Imbabura*.

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9126/1/02%20TUR%20114%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Paspuel, L., & Chiles, E. (2015a). *Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia Atuntaquí cantón Antonio Ante*.

Paspuel, L., & Chiles, E. (2015b). *Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia Atuntaquí cantón Antonio Ante*.

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5265/1/02%20LGAS%20001%20TESIS.pdf>

Patiño, H., Tubay, M., Espinoza, H., & Chang, W. (2021). *Saberes ancestrales: una revisión para fomentar el rescate y revalorización en las comunidades indígenas del Ecuador*.

<https://aulavirtual.ulead.edu.ec/xisce/docs/cursos/1001255/Elemento1161192-1680557027.pdf>

Pérez, J., & Gardey, A. (2017). *Definición de carroñero*. <https://definicion.de/carronero/>

Pilacuan, J. (2021). *Cultura Caranqui*. <https://prezi.com/p/p0m988m2dc4h/cultura-caranqui/>

Pinasco, G. (2020). *Técnica de cocina ancestral andina en Ecuador convierte la tierra en un volcán culinario*. <https://www.vistazo.com/actualidad/nacional/tecnica-de-cocina-ancestral-andina-en-ecuador-convierte-la-tierra-en-un-KXVI191946>

Pineda, D. (2013). *Cultura Cotacollao*.  
<https://es.scribd.com/document/156196445/Cultura-Cotacollao>

Plaza, R. (2018). *La alimentación en la evolución del hombre*.  
<https://www.uo.edu.mx/vida-estudiantil/noticias/la-alimentaci%C3%B3n-en-la-evoluci%C3%B3n-del-hombre>

Ponseti, J. (2018). *Herramientas de la prehistoria*. <https://mundoantiguo.net/herramientas-la-prehistoria/>

Portillo, L. (2019). *Cultura Cañari*. <https://www.historiacultural.com/2019/03/cultura-los-canari.html>

Quiguango, G. (2015). *Zonificación turística de los recursos y atractivos turísticos del cantón San Miguel de Urcoquí*.  
<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3bc32a90-8ef5-4d28-8214-dff24713707f/content>

Red Ecuador. (2021). *Culturas del Ecuador: ¿Cuántas y cuáles son?*  
<https://redecuador.org/culturas-precolombinas-de-ecuador/>

Redacción Barcelona. (2020). *¿Qué sabes de la nouvelle cuisine?*  
<https://www.lavanguardia.com/participacion/las-fotos-de-los->

lectores/20200113/472862547626/nouvelle-cuisine-nueva-cocina-presentacion-comida.html

Ruíz, M. V. (2015). *Identidad gastronómica chilena: ¿Cómo se construye el patrimonio culinario nacional?*

[https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/136217/Identidad-gastron% c3% b3mica-chilena.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/136217/Identidad-gastron%c3%b3mica-chilena.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sánchez, J. (2016). *Método de conservación por Salmuera.*

[https://prezi.com/ygeezo\\_haqne/metodo-de-conservacion-por-salmuera/](https://prezi.com/ygeezo_haqne/metodo-de-conservacion-por-salmuera/)

Terán, D. (2015). *Estrategia de revalorización de la comida tradicional del cantón Otavalo, parroquia san juan de Ilumán.*

[http://45.184.226.39/bitstream/123456789/165/1/CANT% c3% 93N% 20OTAVALO.PDF](http://45.184.226.39/bitstream/123456789/165/1/CANT%c3%93N%20OTAVALO.PDF)

Tituaña, Y. (2021). *Innovación en la cocina tradicional otavaleña.*

<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/11113/1/115115.pdf>

Ugalde, M. F. (2019). *Poder modelado en arcilla. Arte y política en la sociedad Tolita (Ecuador, 600 a.C. - 400 d.C.).*

Unemi. (2012). *Cultura Valdivia.* <https://culturaunemi.blogspot.com/2012/08/>

Valenzuela, L. (2016). *Análisis de las técnicas culinarias ancestrales para su aplicación en elaboraciones de la cocina cuencana.*

[http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24408/1/Trabajo% 20de% 20titulaci% c3% b3n.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24408/1/Trabajo%20de%20titulaci% c3% b3n.pdf)

- Vega, G. (2015). *Análisis de las técnicas ancestrales gastronómicas americanas y su relación en la preparación del cuy del cantón Penipe provincia de Chimborazo*.  
<http://repositorio.unibe.edu.ec/bitstream/handle/123456789/157/VEGA%20VIZCARRA%20GISSELA%20%20ALEJANDRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vega, G. (2023). *Ahumado: la técnica que realza las notas de sabor en los alimentos*.  
<https://thefoodtech.com/industria-alimentaria-hoy/ahumado-la-tecnica-que-realza-las-notas-de-sabor-en-los-alimentos/>
- Velázquez, J. C. (2020). *Cultura Milagro- Quevedo*.
- Villalva, A. (2019). *Cocciones en medio seco: Parrilla, plancha, horno (Parte I)*.  
<https://www.naturalcastello.com/es/cocciones-en-medio-seco/>
- Yáñez, P., & Zambrano, A. (2015). *Incidencia de la arqueología dentro de la cultura Guangala orientado a los estudiantes del primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Ismael Pérez Pazmiño*.

## 10. ANEXOS. -

### Anexo I: Encuesta



#### ENCUESTA

**Objetivo:** La presente encuesta ha sido elaborada por un estudiante de noveno semestre de la carrera de gastronomía de la Universidad Católica del Ecuador- Ibarra con el propósito de recabar datos necesarios referentes a Rescate de técnicas ancestrales de la cocina rural imbabureña los resultados obtenidos serán utilizados con fines académicos. Agradecemos su colaboración e información brindada.

Responda las siguientes preguntas y marque con una X lo que crea conveniente

#### DATOS GENERALES

Edad

- 30-40 años
- 40-50 años
- 50-60 años
- 60-70 años
- 70 años en adelante

Genero

- Hombre
- Mujer
- Otro

Etnia

- Afroecuatoriano
- Mestizo
- Indígena
- Blanco

### CUESTIONARIO

1.- ¿Tiene experiencia o conocimientos en la cocina rural imbabureña?

- Si
- No

2.- ¿Qué tan importante considera la preservación de las técnicas culinarias ancestrales en la cocina rural imbabureña?

- Nada importante
- Poco importante
- Moderadamente importante
- Importante
- Muy importante

3.- ¿Qué tan significativa considera la cocina rural imbabureña en la identidad cultural de la región?

- No es significativa
- Poco significativa
- Neutral
- Significativa
- Muy significativa

4.- ¿Cuál es su inclinación en cuanto al uso de técnicas culinarias modernas frente a las ancestrales en su cocina cotidiana? Numere en orden de preferencia donde 1 indica que no es nada importante y 9 denota muy importante

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Secado al sol									
Cocina en leña									
Ahumado									
Cocina de inducción									
Refrigeración									
Fermentación									
Molido en piedra									
Licuado									
Conservas en salmuera									

5.- ¿Cree que las técnicas culinarias ancestrales han experimentado cambios significativos a lo largo del tiempo?

- No han experimentado cambios
- Han experimentado cambios mínimos
- Algunos cambios, pero no significativos
- Han experimentado cambios moderados
- Han experimentado cambios sustanciales

6.- En relación con las técnicas ancestrales culinarias que han experimentado evolución a lo largo del tiempo, ¿podría enumerarlas según su importancia percibida? Asigne un valor del 1 al 5, donde 1 indica que no es importante y 5 denota una gran importancia.

	1	2	3	4	5
Asoleado					
Ahumado					
Salazones					
Cocción a leña					
Pachamanca					

7.- ¿Seleccione los alimentos que considere que pueden ser cocidos utilizando leña?

- Productos cárnicos
- Granos
- Verduras y hortalizas
- Sopas
- Todas las anteriores

8.- ¿Seleccione las técnicas ancestrales culinarias que considere que se han mantenido con el tiempo?

- Cocción a fuego abierto
- Envueltos
- Fermentaciones
- Ahumados
- Infusiones
- Molido manual
- Salazón en seco

9.- ¿Le gustaría tener acceso a una revista sobre la evolución de la cocina rural imbabureña?

Sí

No

10.- ¿En qué formato le gustaría recibir una revista con información acerca de técnicas ancestrales de la cocina rural?

Física

Digital

Código Qr

PDF

## Anexo II: Entrevista



### MODELO DE ENTREVISTA

Las preguntas a continuación tienen como propósito explorar más a fondo el conocimiento acerca de cómo han evolucionado las técnicas culinarias ancestrales, con la finalidad de entender con mayor claridad el proceso que está conduciéndolas hacia la desaparición debido a la falta de apreciación o a la pérdida de identidad cultural. Las personas entrevistadas fueron seleccionadas por su experiencia en el tema y, en ocasiones, por su dedicación a preservar la riqueza de la cultura culinaria.

Nombres completos: .....

Contacto: .....

Edad: .....

Ocupación: .....

1. ¿Cuáles son las técnicas culinarias ancestrales más destacadas en la cocina rural imbabureña, según su experiencia y conocimiento?
2. Desde su perspectiva, ¿cómo han evolucionado estas técnicas a lo largo del tiempo y cuáles han sido los principales impulsores de estos cambios?
3. ¿Qué diferencias significativas han observado entre las técnicas culinarias empleadas en la cocina rural imbabureña de generaciones pasadas y las utilizadas en la actualidad?
4. ¿Qué papel juega la preservación de las técnicas culinarias ancestrales en la identidad cultural de la región imbabureña y cómo ha influido esto en su evolución?
5. ¿Han identificado algún tipo de influencia externa o modernización que haya impactado en la forma en que se practican estas técnicas ancestrales en la actualidad?

6. En su opinión, ¿cuál es la importancia de documentar y compartir el conocimiento sobre estas técnicas culinarias ancestrales, y qué formato considera que es el apropiado (impreso clásico, digital, código QR, PDF)

### Anexo III: Ficha de observación

<b>Ficha de observación</b>		
<b>1. DATOS DEL INVESTIGADOR:</b> Carolina Chamorro		
<b>2. FECHA:</b> 13 de marzo del 2024		
<b>3. NOMBRE DEL LUGAR/ACTIVIDAD:</b> “Pondowasi Lodge”		
<b>Sección</b>		
<b>3.1. UBICACIÓN</b>	<b>LONGITUD:</b>	<b>LATITUD:</b>
Provincia: Imbabura	Cantón: Ibarra	Parroquia: Angochagua
<b>3.2.1 NOMBRE DEL DUEÑO/A:</b> Alexis Criollo		
<b>3.2.2 Servicios:</b> Servicios de alojamiento, alimentación, clases y talleres de cocina patrimonial, música y danza tradicional, senderismo de media montaña, capacitación en temas culturales, rituales de purificación, rituales de pago a la tierra, ceremonias de medicina ancestral, cabalgatas, masajes y terapias, etc. Los visitantes podrán vivir una experiencia única en nuestra comunidad acompañados de comuneros, conociendo y aprendiendo de nuestra cultura.		
<b>Tiempo de funcionamiento</b> 4 años		
<b>3.2.3 Observaciones:</b> El rescate cultural y el apego por la naturaleza fue el centro de inspiración para este emprendimiento creado con mucho esfuerzo y dedicación han adecuado cada espacio destinado al turismo rural comunitario. Lodge Pongo Wasi es uno de los pocos lugares turísticos dedicado a la conservación de tradiciones. Uno de sus principales atractivos es su restaurante temático en donde los visitantes pueden vivir experiencias culinarias ancestrales utilizando utensilios andinos. Los grandes momentos que se adquieren nunca se olvidan, uno de ellos el tamazcal, un ritual de sanación ancestral. Consiste en un baño a vapor que a nivel histórico se realizaba por diversas culturas indígenas con propósitos medicinales. Desde este Lodge, ubicado en la provincia de Imbabura se vivirá un acercamiento profundo hacia la madre tierra.		

#### 4.- Fotografias



## Ficha de observación

**1. DATOS DEL INVESTIGADOR:** Carolina Chamorro

**2. FECHA:** 13 de marzo del 2024

**3. NOMBRE DEL LUGAR/ACTIVIDAD:** “Patio y jardín café y algo más”

**Sección**

**3.1. UBICACIÓN**

**LONGITUD:**

**LATITUD:**

Provincia: Imbabura

Cantón: Antonio Ante

Parrquia:

Imbaya

**3.2.1 NOMBRE DEL DUEÑO/A:** Edison Hidrobo

**3.2.2 Servicios:**

Ofrece una experiencia única al combinar la gastronomía ecuatoriana con un jardín orquideario. Aquí, la vida de estas hermosas plantas se replica, creando un ambiente inolvidable para los visitantes.

**Tiempo de funcionamiento:**

10 años

**3.2.3 Observaciones:**

Gastronomía, relajación y naturaleza un lugar donde tendras experiencias inolvidables

**4.- Fotografías**

