



**UNIVERSIDAD DEL
AZUAY**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

ESCUELA DE TURISMO

TÍTULO:

**PROVINCIA DEL AZUAY, TURISMO COMUNITARIO: TURISMO Y
GASTRONOMÍA EN LA COMUNIDAD DE CHILCA TOTRAS**

TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN GESTIÓN Y DESARROLLO TURÍSTICO

AUTOR: Narcisa del Rocío Zaruma Guerrero

TUTOR: Lcda. Natalia Rincón

Cuenca, Ecuador

2010

DEDICATORIA

Dedico la presente monografía a mi madre, por haberme inculcado con su ejemplo todos sus valores y sobre todo su valentía. Ella ha sido una gran fuente de motivación para poder cumplir cada uno de mis objetivos propuestos, y en este caso, su apoyo constante ha contribuido a la culminación de mis estudios superiores.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco de manera especial a mis hermanos, por su apoyo constante y su interés en mi mejoramiento personal y profesional.

A mi novio Esteban, por demostrarme siempre su apoyo y su amor incondicional en todo ámbito.

A mis profesores de la Escuela de Turismo, quienes no solamente me transmitieron sus conocimientos, sino también muchos de sus valores como la puntualidad, la responsabilidad y la honestidad, valores que siempre serán muy útiles en mi vida.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	1
Agradecimientos.....	2
Índice de Contenidos.....	3
Índice de Ilustraciones y Cuadros.....	4
Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción.....	8

CAPITULO 1: Marco Teórico

Introducción.....	10
1.1.- Antecedentes gastronómicos.....	10
1.2.- Aparición de condimentos.....	11
1.3.- La intervención religiosa de los alimentos.....	12
1.4.- La comida como hecho cultural.....	13
1.5.- La construcción del patrimonio gastronómico.....	14
1.6.- Definiciones gastronómicas.....	14
1.6.1. Gastronomía.....	14
1.6.2. Arte culinario	14
1.6.3. Comida típica.....	15
1.6.4. Receta.....	15
1.6.5. Alimentos.....	15
1.6.6. Alimentación.....	16
1.6.7. Nutrición.....	16
1.6.8. Macronutrientes y micronutrientes.....	16
1.6.9. Clasificación de los alimentos.....	16
1.6.10. Tipología de la gastronomía.....	17
1.6.11. Motivaciones gastronómicas.....	17
1.7.- La Ruta gastronómica es un instrumento de investigación.....	18
1.8.- Gastronomía, elemento clave del turismo.....	18
Conclusión.....	19

CAPITULO 2: La gastronomía en la comunidad de Chilca Totoras.

Introducción.....	20
2.1.- Características generales de la comunidad.....	20
2.2.- Orígenes de la gastronomía en la comunidad.....	21
2.3.- Importancia de la gastronomía en el desarrollo cultural de la comunidad.....	22
2.4.- Actividades productivas en la comunidad de Chilca Totoras.....	24
2.4.1.- Ficha técnica de hortalizas y verduras en la comunidad	24
2.4.3.- Ficha técnica de cereales en la comunidad.....	26
2.4.4.- Ficha técnica de frutas en la comunidad.....	27
2.5.- Inventario de platos típicos de la comunidad.....	28
2.5.1.- Sopa de Quinoa.....	28
2.5.2.- Mote Pillo.....	29
2.5.3.- Aguado de Gallina.....	30
2.5.4.- Cuy asado con papas.....	31
2.5.5.- Dulce de Higos.....	32
2.5.6.- Humitas.....	33
2.5.7.- Caldo de Mocho.....	34
2.5.8.- Agua aromática con Zhumir.....	35
2.5.9.- Chicha de Jora.....	35
2.5.10.- Pampa Mesa.....	36
2.5.11.- Dulce sambo o zapallo.....	37
2.6.- Restaurant Comunitario Mama Quinoa.....	37
Conclusión.....	39

INDICE DE ILUSTRACIONES Y CUADROS

Tabla 01: Tipología de la gastronomía.....	17
Tabla 02: Ficha técnica de hortalizas y verduras.....	24
Tabla 03: Ficha técnica de cereales.....	26
Tabla 04: Ficha técnica de frutas.....	27
Gráfico 01: Mapa de Acceso a la comunidad de Chilca Totoras.....	19

Fotografía 01: Degustación de comida típica.....	21
Fotografía 02: Cocina de leña.....	21
Fotografía 03: Interacción con turistas.....	22
Fotografía 04: Grupo de turistas en la comunidad.....	22
Fotografía 05: Sopa de quinua.....	28
Fotografía 06: Mote Pillo.....	29
Fotografía 07: Aguado de gallina.....	30
Fotografía 08: Cuy asado con papas.....	31
Fotografía 09: Dulce de Higos.....	32
Fotografía 10: Humitas.....	33
Fotografía 11: Agua aromática con zhumir.....	35
Fotografía 12: Pampamesa.....	36
Fotografía 13: Restaurant comunitario.....	37
Fotografía 14: Rótulo del restaurant.....	37

RESÚMEN

La presente monografía, es producto de la investigación bibliográfica y de campo que realicé conjuntamente con mis compañeros y gracias a la colaboración de los miembros de la comunidad de Chilca Totoras. Este trabajo referente a gastronomía está compuesto de dos capítulos; el primero presenta antecedentes, definiciones técnicas e importancia de la gastronomía en la actividad turística y especialmente en el desarrollo del turismo comunitario. El segundo capítulo presenta orígenes e importancia de la gastronomía en la comunidad de Chilca Totoras, así como sus tipos de productos y un inventario de platos típicos con sus recetas de cómo prepararlos.

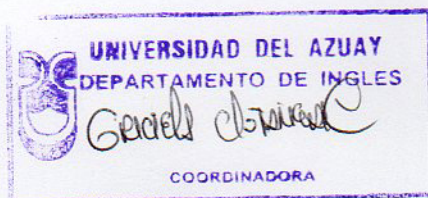
Con esta investigación, he logrado levantar información detallada de la gastronomía típica de esta comunidad, para incentivar esta parte esencial de su riqueza cultural.

ABSTRACT

This monograph is the result of a bibliographic and field research which I and a group of partners carried out in the Chilca Totoras community; the members of this community collaborated with us and let us do our job. This work is related to the field of gastronomy and is made up of two Chapters. The first Chapter refers to the antecedents, technical definitions, and importance of gastronomy in touristic activity, particularly in the development of community tourism. The second Chapter talks about the origins and importance of gastronomy in the Chilca Totoras community, as well as its types of products; additionally, this work presents an inventory of the community's typical dishes, their recipes, and preparation processes.

By doing this research, I have been able to gather some detailed information of this community's typical gastronomy so as to highlight it and let people know about its cultural wealth.

ROCIO ZARUMA



INTRODUCCIÓN

El Turismo se ubica entre los tres rubros de principal fuente de economía a nivel mundial según la OMT (Organización Mundial de Turismo) en el año 2008, por esta razón es necesario conocer todos los factores que contribuyen al desarrollo exitoso del mismo.

Entendemos que el Turismo es el ejercicio de todas las actividades asociadas al desplazamiento de personas fuera de su lugar habitual, sin el ánimo de radicarse permanentemente en ellos; y es por eso que en torno a las necesidades generales y particulares de cada sitio, los habitantes del mismo deberán crear, mantener o mejorar los emprendimientos y negocios para beneficio del turista y para que se pueda dar un Servicio de Calidad.

Por esta razón, las comunidades en el Ecuador cumplen una importante función en la Actividad Turística, al ofrecer cultura viva atraen la atención de un buen porcentaje de turistas interesados en conocer y aprender de una gran variedad de manifestaciones culturales que afortunadamente tiene nuestro país. Concientes de explotar esta riqueza cultural, muchas comunidades han combinado distintos servicios con el objetivo de brindar un buen servicio al visitante, pero sin perder su esencia cultural. Estos servicios son programados y adaptados de acuerdo a la demanda.

La Federación Plurinacional de Turismo Comunitario del Ecuador (FEPTCE), es un organismo que aglutina a la mayoría de las operaciones que ejerce el turismo comunitario, y nos explica que mas allá del negocio turístico y las ganancias económicas que podamos obtener, debemos armonizar la actividad turística con la vida comunitaria, de tal modo que integrándolas equilibradamente, podamos ampliar los beneficios a la vida plena de nuestras comunidades.

En la comunidad de Chilca-Totoras, se ha desarrollado el Turismo Comunitario, el mismo que se basa en diferentes factores culturales tales como: historia, gastronomía, medicina natural entre otros.

La gastronomía es una parte esencial de la cultura de esta comunidad, la misma se ha mantenido gracias a la transmisión oral que se ha dado de generación en generación. Tras cada plato típico de esta zona hay también historias, tradiciones y supersticiones, lo que hace aún mas interesante la visita a esta comunidad.

Las diferentes manifestaciones culturales de esta comunidad han ido cambiando poco a poco y se puede observar claramente en los jóvenes y niñas que ya no usan la típica vestimenta; sin embargo la gastronomía no ha tenido un cambio tan notorio, pero nuestro objetivo es revalorizar y prevenir la pérdida de la gastronomía típica de esta comunidad, a través del levantamiento de información detallada, elaboración de fichas técnicas e inventarios de la gastronomía típica de esta comunidad.

Para la realización de este trabajo, utilicé diferentes métodos de investigación como son: la revisión bibliográfica para levantar información de los conceptos relevantes de gastronomía; revisión documental para conocer la idoneidad de la comunidad mediante la historia de su gastronomía; y la Investigación de campo para tener un conocimiento vivencial de las tradiciones gastronómicas que tiene la comunidad.

CAPÍTULO I

1.- MARCO TEÓRICO

Introducción

Este capítulo presenta aspectos relevantes y definiciones técnicas de la gastronomía como un componente que refleja cultura; puesto que en cada plato se concentran los diversos conocimientos de muchas generaciones que se han transmitido a través de un lenguaje oral.

La gastronomía presenta no solo el gusto de un pueblo sino también composiciones que despiertan los sentidos a través de los olores, texturas y sabores que nos hablan de sus costumbres, evoluciones, utensilios, animales y plantas, que acompañan a la cultura y a su desarrollo.

1.1.- ANTECEDENTES GASTRONÓMICOS

“El proceso de la conquista española en América tuvo varios mecanismos. Uno de ellos consistió en la imposición de la religión y del calendario cristiano. Un elemento utilizado para el efecto era hacer coincidir sus celebraciones con las nativas, generando, conciente o inconcientemente, la cultura y religiosidad andina. El sincretismo cultural y religioso que se produjo en Hispanoamérica genero una mezcla de creencias y tradiciones, de ritos morales y paganos, costumbres y muchos elementos más, que dieron como resultado el mestizaje”¹.

En este mestizaje también estuvo la gastronomía, los productos y sabores de las tierras americanas permitieron una multitud de nuevos aportes culinarios que llegaron a América en innumerables travesías desde España.

¹ Ruta Gastronómica del Austro – Ministerio de Turismo del Ecuador 2008. Acceso 06 de enero de 2010.

Alrededor de la comida y la mesa servida giran costumbres, tradiciones y quehaceres que generalmente se le conoce como “gastronomía”, y que son una parte fundamental de la vida cotidiana.

La gastronomía es un elemento que representa cultura, de hecho en sus platos se concentran los saberes de varias generaciones, que se han transmitido oralmente de generación en generación.

La gastronomía es un lenguaje universal, lleno de variedades donde se hacen presentes no solo el gusto de un pueblo, sino también olores, texturas y sabores que nos hablan de sus costumbres, posibilidades tecnológicas, entornos, utensilios, animales y plantas que acompañan a la cultura y su desarrollo.

Casi todos los platos tradicionales que podemos degustar al recorrer las provincias del Ecuador, son producto de este mestizaje que se ha enriquecido con aromas, sabores y hasta ciertos secretos custodiados, que enriquecen el patrimonio intangible de nuestro país.

1.3.- APARICIÓN DE CONDIMENTOS

El primer condimento en la historia de la humanidad fue la sal extraída de las aguas del mar, que tuvieron un procedimiento bastante diferente del actual.

Con el tiempo se fueron añadiendo a las comidas otros condimentos como el ajo, la mostaza, el comino y el perifilio (perejil silvestre).

De acuerdo al Lcdo. Ortégón, señala que en 1560 “las comunidades de nuestro oriente no comían sal, más bien utilizaban como condimentos extractos de yerbas que les daban un sabor muy amargo a las comidas, los mismos eran a base de yuca, camotes y papas, consumían carne de danta, papagayos y ratones”.

Como sustancia edulcorante, empieza a usarse la miel de abeja, la cual además fue objeto de veneración religiosa.

1.4.- LA INTERVENCIÓN RELIGIOSA EN LOS ALIMENTOS

Las distintas religiones en el mundo han decretado ciertos alimentos que el hombre puede comer y de los cuales deben abastecerse en ciertos días del año, también la forma en que deben tener hábitos dietéticos se ha convertido en los símbolos de la religión misma.

La costumbre de dar de comer o de abstenerse de hacerlo, ha proporcionado al hombre una forma simbólica de expresar su devoción, respeto o amor en la vida diaria o a un ser supremo o poder sobrenatural.

De esta manera se afirma que las creencias y prácticas religiosas tienen cinco principales religiones que son:

El Cristianismo: Es la abstinencia de comer carnes durante las fechas de semana santa.

El Judaísmo: Los principios de esta religión se basan en que se pueden consumir aquellos animales considerados puros, siendo todos aquellos animales que posean dos características: que sean rumiantes de pezuña partida, siendo los mismos Vaca, la oveja, el buey y la cabra.

El Budismo: Los monjes budistas dependen totalmente de los donativos alimenticios voluntarios de los aldeanos

El Islam: Animales prohibidos son los que mueren de enfermedad o estrangulados, o que se han matado a golpes. La sangre está prohibida y el cerdo también; además al termino de la comida todos deben lamer sus platos.

El Hinduismo: En esta religión se abstienen de comer carne, además de huevos y el animal sagrado para ellos es la vaca; se podrían decir que son vegetarianos.²

1.5.- LA COMIDA COMO HECHO CULTURAL

Ya sea la discusión referente a la nutrición proporcionada por ciertos productos vegetales y que son consumidos por grupos tradicionales, pasando por la conformación de un alimento balanceado y agradable al paladar y a la vista de la mayoría de pueblos civilizados, hasta las catedrales gastronómicas con platillos sublimes y refinadísimos, requiere de una comprensión de una sociedad y de las representaciones colectivas, sea en el espacio privado de la familia o de la cofradía, o en el espacio público de la comunidad o de los restaurantes. ¿Se come lo que se es o se es lo que se come?, se pregunta Antonio Garrido, para quien la primera proposición se acerca más al objetivo del hombre y su relación con el medio y la cultura, pues come eso justamente: Cultura.

La cultura nos aleja de la animalidad. Seguimos a Igor de Garine, cuando señala que mientras en los animales alimentarse corresponde a la satisfacción instintiva de una necesidad fisiológica como es el hambre, el ser humano está dotado de cultura, la misma que es compartida a determinado contexto social en particular con los demás miembros del grupo que pertenece, en donde la alimentación es fruto de los aspectos materiales y no materiales de esa cultura.

La alimentación es un hecho social y se trata de una institución que se manifiesta a partir de determinados signos, valores y reglas, pues va más allá del aspecto meramente culinario.

² <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>, acceso 06 de enero de 2010.

1.6.- LA CONSTRUCCIÓN DEL PATRIMONIO GASTRONÒMICO

“Los productos alimenticios y las manifestaciones culinarias forman parte del patrimonio tangible material, mientras que las normas, los usos y las costumbres, así como las representaciones colectivas forman el patrimonio intangible”. En ambos casos existe una conducta por parte de la familia, la colectividad o la nación. Son las instancias que se van a identificar con los productos consumidos y la manera que son preparados, así como los espacios públicos y privados que marcan el contexto o medio de satisfacción.¹

1.7.- DEFINICIONES GASTRONÒMICAS

1.7.1.- GASTRONOMÍA

- Gastronomía: palabra derivada del término griego "Gaster", que equivale a vientre o estómago, unida también a la igualmente griega "Gnomos" (Ley), le da ínfulas de rimbombante ciencia.
- Gastronomía: Leyes o Arte del vientre y el comer.²
- Gastronomía “es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente; La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida ³.”
- "Entiéndase por Gastronomía el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación". La Fisiología del Gusto" de Brillat-Savarín

1.7.2.- ARTE CULINARIO

El arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales

¹ Benavides de Rivero, Gabriela: alimentación y Gastronomía, Universidad de San Martín de Porres, escuela profesional de Turismo y Gastronomía. Lima –Perú 2002

² <http://www.mujeresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/gastrono.htm>. acceso 06 de enero de 2010.

sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a esta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

Puede afirmar que a partir de la revolución francesa, se inicia un nuevo arte culinario, es allí donde Napoleón da nacimiento al arte del buen comer.

1.7.3.- COMIDA TÍPICA

Comida típica es una clase de comida nativa de un pueblo, comunidad o país, por lo general se lo hace mediante un menú criollo, creativo y variado en ciertas fechas especiales durante el año. Se usan ingredientes interesantes y del que forman parte desde sopas y carnes, hasta dulces de diversos tipos.

1.7.4.- RECETA

La receta de cocina consiste en una lista de ingredientes y una serie de instrucciones para preparar un plato de cocina particular. Las recetas pueden ser transmitidas de generación en generación mediante libros de cocina (a veces también recetarios), o creadas a partir de la experiencia. Las recetas son una parte importante de la cultura de un grupo.

1.7.5.- ALIMENTOS

Sustancia que sirve para nutrir, se dividen en dos grupos, alimentos que refrescan (son aquellos alimentos que se comen crudos y en su estado natural como frutas, semillas de árboles, legumbres y hortalizas) y alimentos que afiebran en aparato digestivo (son aquellos alimentos cocidos, exigiendo un prolongado esfuerzo digestivo, elevando su temperatura).

Los alimentos son productos en cualquier naturaleza sólidos o líquidos, naturales o transformados, y que por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación son susceptibles a ser idóneamente utilizados para algunos fines alimenticios ya sean de manera habitual o eventual.

1.7.6.- ALIMENTACIÓN

Se llama alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales.

1.7.7.- NUTRICIÓN

Se entiende por nutrición al conjunto de los procesos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. La nutrición constituye la función fundamental del proceso vital, mediante ella se forma y conserva el cuerpo.

1.7.8.- MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

Los Macronutrientes son los hidratos de carbono, proteínas y grasas, que suministran los principales materiales de construcción para el crecimiento celular. Son también la única fuente de calorías o energía para el cuerpo humano. Cada gramo de hidratos de carbono o proteína proporciona unas 4 calorías y cada gramo de grasa alrededor de 9 calorías.

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales; no proporcionan energía y se consumen en pequeñas cantidades. Pero no dejan de ser menos importantes desde el punto de vista nutricional, puesto que las vitaminas y los minerales ayudan a los macronutrientes a construir y mantener el organismo⁴.

1.7.9.- CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

⁴ <http://www.sabormediterraneo.com/salud/nutricion1.htm>. acceso 06 de enero de 2010.

Como paso preliminar de los diferentes alimentos utilizados por el hombre para cumplir con las diferentes funciones vitales es necesario clasificarlos y agruparlos, para esto se ha tomado en cuenta diferentes factores, como: su origen, composición química y la función que desempeña en el organismo.

1. Por su origen: Son los alimentos de origen animal, alimentos de origen vegetal, alimentos de origen mineral.
2. Por su composición química: Hidratos de carbono, Lípidos y grasas, Proteínas, Minerales.

Desde el punto de vista nutricional: Plásticos, Energéticos y Reguladores.

1.7.10.- TIPOLOGÍA DE LA GASTRONOMÍA

Tabla 1. Tipología de la gastronomía

TIPOS DE GASTRONOMÍA			
Régimen	Época	Religión	Lugares
Vegetariana	Navidad	Budista	Europeas
Naturista	Semana santa	Cristiana	Latinoamericanas
Macrobiótica	Época colonial	Islam, judía	Asiáticas
Frigívora	Carnaval	Musulmanes	

1.7.11.- MOTIVACIONES GASTRONÓMICAS

Las motivaciones gastronómicas se clasifican de 4 principales maneras:

Motivaciones gastronómicas culturales

Motivaciones gastronómicas de status o prestigio

Motivaciones gastronómicas interpersonales

Motivaciones gastronómicas físicas⁵

1.8.- LA RUTA GASTRONÓMICA ES UN INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Los atractivos gastronómicos sirven para interesar a los potenciales visitantes, quienes no solamente podrán degustar la gastronomía que ya conocen o que quieren conocer, sino también podrán disfrutar de otros bienes turísticos como los históricos, etnológicos o naturales.

Rutas gastronómicas: Como parte del patrimonio y turismo, las rutas gastronómicas serán un conjunto de Regiones que tienen en común el compartir usos y costumbres gastronómicas, haciendo posible la integración entre pobladores, recursos y paisaje, así como una forma particular de relacionarse entre sí y con el medio natural. (Benavidez de Rivero).

1.9.- GASTRONOMÍA, ELEMENTO CLAVE DE TURISMO.

El turismo se orienta cada vez más a la búsqueda de nuevas experiencias, y pretende ser ya un turismo más activo que pasivo.

Las actividades relacionadas con la naturaleza, la cultura, la gastronomía y la aventura son cada vez más demandadas. Es por esa razón que la oferta debe dirigirse a la satisfacción de estas actividades, por supuesto basado en un turismo sostenible.

Estas motivaciones ya no son demandadas únicamente por el turismo externo, si no que el turismo interno a tenido un aumento considerable en los dos últimos años.

⁵http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185117322007000300001&script=sci_arttext. acceso 06 de enero de 2010.

Toda movilización externa o interna implica la demanda de servicios de alimentos y bebidas, que a través de un intercambio monetario entre demandantes y ofertantes; dicha actividad genera un movimiento de recursos económicos para todos los involucrados en dichas actividades ya sea que los mismos estén proporcionando una influencia directa o indirecta en la actividad turística.

Por los motivos anteriormente señalados el Ministerio de Turismo del Ecuador se ha visto en la necesidad de rescatar e impulsar la riqueza gastronómica de todas las regiones del Ecuador, como un elemento fundamental para la oferta turística de nuestro país.

CONCLUSIÓN

El saber rasgos relevantes de gastronomía, como sus antecedentes e historia y la relación importante con la actividad turística me ha ayudado a comprender que la gastronomía es un recurso cultural muy importante y que bien desarrollado se puede transformar en un atractivo turístico en cualquier parte del mundo.

Además toda esta importante investigación ha sido previa a un estudio minucioso de la gastronomía típica en la comunidad de Chilca Totoras.

CAPÍTULO 2

2.- LA GASTRONOMÍA EN LA COMUNIDAD DE CHILCA TOTORAS.

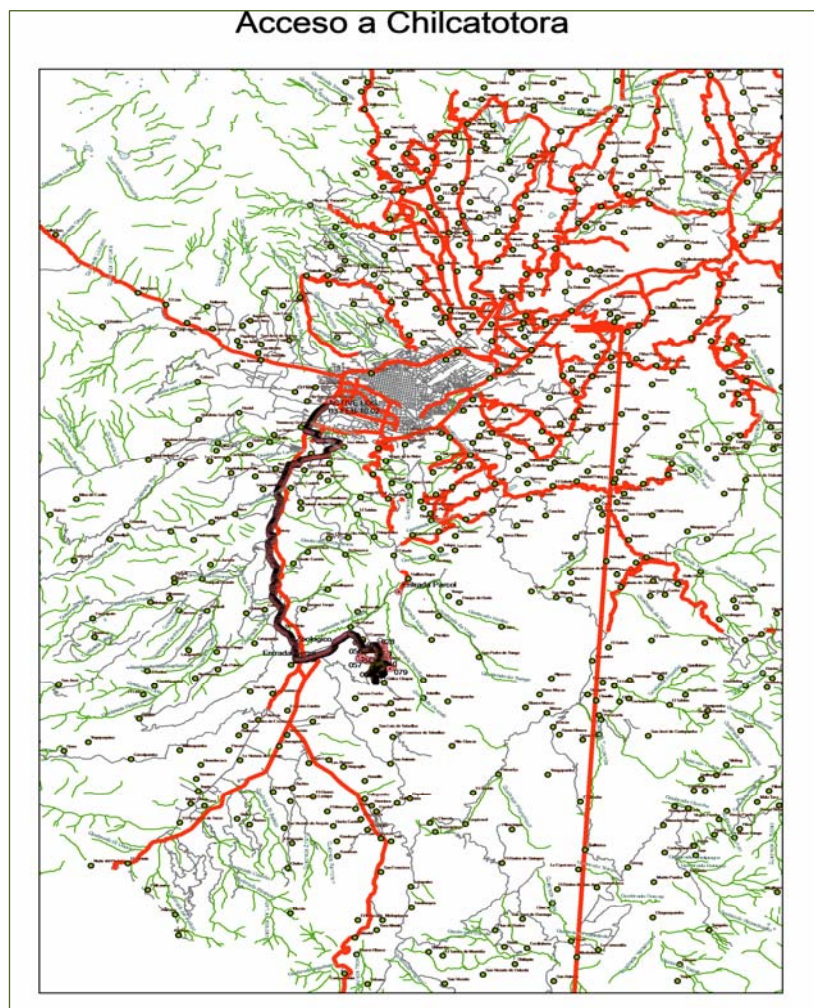
Introducción

Este capítulo presenta una información detallada de los aspectos importantes de la gastronomía en la comunidad de Chilca Totoras; que en cierta medida dan a conocer la realidad cultural y social de sus habitantes.

Esta investigación aporta al conocimiento de la identidad cultural y también al desarrollo de la comunidad de Chilca Totoras mediante su gastronomía.

2.1.- Características generales de la comunidad

Gráfico 01. Mapa de Acceso a la comunidad de Chilca Totoras



El mapa muestra las vías de acceso de primer orden. La ruta de acceso de color negro tomada por el GPS desde la ciudad de Cuenca hasta la comunidad de Chilca Totoras.

Chilca Totoras, es una comunidad perteneciente a la parroquia de Tarqui, cantón Cuenca. Se ubica a 21 kilómetros de la ciudad de Cuenca aproximadamente a 35 minutos. Su temperatura promedio es 12 grados centígrados. Su clima es frío y su altura aproximada es 2840 m.s.n.m. Sus límites son al norte con la Comunidad de Parcoloma, al sur con la Comunidad de Chilca Chaparra, al este con Quingeo y al Oeste con la Comunidad de Tañiloma.

En la Comunidad existen 70 familias aproximadamente con un total de 200 habitantes, la mayoría son mestizos que hablan el idioma español, las personas adultas todavía hablan y entienden el idioma quichua, la religión que profesan es la católica.

La comunidad inicio como una organización hace 15 años aproximadamente, antiguamente pertenecía a Chilca Chaparra, se independizó y se le bautizó con el nombre de " Chilca Totoras" debido a la variedad y cantidad de arbustos existentes en este lugar y de la misma manera por la laguna de totoras que existe en la parte alta de esta comunidad.

2.2.- Orígenes de la gastronomía en la comunidad de Chilca Totoras

La alimentación diaria en la comunidad consistía en consumir los productos obtenidos de sus propias cosechas tales como: el maíz, el fréjol, la arveja, habas, cebada, trigo, papas, mellocos, entre otros. En la actualidad la mayoría de los habitantes aún cosechan sus propios productos, pero algunos viajan a la ciudad de Cuenca para comprar alimentos, especialmente granos y productos ya elaborados; esto es debido a la migración de algunas familias y muchos de sus jóvenes estudian en colegios de Cuenca y ya no pueden dedicar tiempo a la siembra.

La comida Típica que hacían principalmente para todas las fiestas era el cuy con papas, los pollos, el mote entre otras, para sus festejos especialmente en carnaval algunas familias se reunían y comían el típico chancho chaspado (*consiste en quemar el cuero del chancho con un soplete, hasta que el cuero esté totalmente asado*) y la fritada (*consiste en freír la carne del chancho*). Los alimentos eran cocidos en los llamados fogones de leña y la cocción lo hacían en las típicas ollas de barro; en su menú nunca podía faltar el mote y los granos cocidos.

Además solían hacer lo que hasta hoy se conoce como la Pampamesa, que consiste en una degustación y participación de los miembros de la comunidad con los productos de la zona que ellos han cosechado tales como: papas, mote, máchica, ocas, pollo, cuy, huevos, queso, habas, mote choclo, Fréjol y ají molido con Pepa de zambo.



Foto 01. Degustación comida típica.



Foto 02. Cocina de leña.

2.3.- Importancia de la gastronomía en el desarrollo cultural de la comunidad

“En el turismo comunitario, el atractivo principal que se ofrece es compartir las tradiciones y costumbres propias de la comunidad, con todo lo que ello implica: la alimentación autóctona debidamente preparada según las normas de higiene y salubridad; el alojamiento comunal o en casas de las familias predispuestas para dar comodidad y confort; la transportación de cualquier clase con las debidas seguridades, así como la guianza prestada

por sus habitantes capacitados/as; la demostración de sus hábitos, costumbres y usos propios de la cultura a la que se pertenecen; los recorridos por sus áreas naturales, vestigios arqueológicos y la demostración de sus recursos, etc., en función del territorio que ocupan” 1.

La comunidad de Chilca Totoras ha venido trabajando en el desarrollo de Turismo Comunitario; su principal objetivo es compartir su cultura manifestada en sus costumbres y tradiciones, y su gastronomía juega un papel indispensable en la experiencia vivencial de los visitantes.



FOTO 03. INTERACCIÓN CON TURISTAS



FOTO 04. GRUPO DE TURISTAS EN LA COMUNIDAD

Debemos reconocer que la mayor cantidad de personas que se desplazan de un lugar a otro tienen como fin no solamente conocer y disfrutar de un determinado sitio sino también saborear la gastronomía autóctona, la misma que no solo debe ser difundida y promocionada, también debe ser debidamente preparada siguiendo normas de higiene.

Cada vez la demanda exige un turismo vivencial y participativo, que se pueda aprender y valorar la riqueza cultural que tienen nuestras comunidades; y al ser la gastronomía un aspecto clave de idoneidad cultural, es indispensable que las comunidades se esfuercen por mantener su gastronomía autóctona, solo de esta manera atraerán a más visitantes, que se llevarán una experiencia inolvidable por haber vivido la cotidianidad de nuestras comunidades, y tal vez probando por primera vez exquisitos platos.

¹ Dr. William Ochoa – Guía 1 Turismo Comunitario

2.4.- ACTIVIDADES PRODUCTIVAS EN LA COMUNIDAD DE CHILCA TOTORAS

La principal actividad productiva es la ganadería de leche en pequeña escala. Cada familia posee alrededor de 4 a 5 cabezas de ganado, con un promedio de 4 litros por vaca en producción. El ganado es mestizo y no recibe un adecuado control sanitario.

Además de bovinos, los habitantes de la comunidad poseen cerdos, borregos, gallinas y cuyes.

La agricultura es otra actividad de la que obtienen productos para el autoconsumo en su mayor parte y el restante se destina para la venta. Entre los principales cultivos de la zona están: el maíz, fréjol, habas, arveja, papas y hortalizas. La falta de agua en la zona limita la actividad agrícola.

La labranza de la tierra es realizada por los hombres adultos. En la siembra, y deshierbe intervienen también las mujeres. En la cosecha participa toda la familia.

2.4.1.- ficha técnica de hortalizas y verduras en la comunidad de Chilca Totoras.

Tabla 02. Ficha técnica de hortalizas y verduras

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	Descripción	FOTOGRAFÍA
Acelga	Beta vulgaris	Se utiliza en Ensaladas.	
Ajos	Allium sativum	Condimento	
Apio	Apium graveolens	Condimento	

Achira	Canna indica	Se utiliza para cubrir otros alimentos	
Brócoli	Brassica oleracea	Se usa en ensaladas	
Camote	Ipomoea batatas	Se consume el tubérculo, en ensaladas principalmente.	
Cebolla	Allium cepa	Se usa en ensaladas, condimentos.	
Cebolla verde	Allium fistulosum	Condimento	
Coliflor	Brassica oleracea botrytis	Ensaladas y sopas	
Col	Brassica oleracea acephala	Ensaladas y sopas	
Nabo de mesa	Brassica napus	Se utiliza en sopa	
Habas	Vicia faba	Ensaladas, sopas y aperitivo	
Lechuga	Lactuca sativa	Ensaladas	

Oca	Oxalis tuberosa	Se usa como aperitivo	
Papa	Solanum tuberosum	Plato principal	
Pimientos	Capsicum annum	condimento	
Tomate	Solanum	Ensaladas	
Remolacha	Beta vulgaris conditiva	Ensaladas	
Zanahoria	Daucus carota	Ensaladas y sopas.	

2.4.3.- Ficha técnica de cereales en la comunidad de Chilca Totoras

Tabla 03. Ficha técnica de cereales

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
Avena	Avena Sativa	Se usa en sopas y coladas	
Cebada	Hordeum vulgare	Se usa en sopas	

Maíz	Zea mays	Se usa en sopas, aperitivo y platos principales	
Quinoa	Chenopodium Quinoa	Se usa en sopas	
Trigo	Triticum Vulgore	Se usa en sopas y elaboración de pan y tortillas	

2.4.4.- Ficha técnicas de frutas de la comunidad de Chilca Totoras

Tabla 04. Ficha técnica de frutas de la comunidad

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
Babaco	Carica pentágona	Se consume en jugos y coladas	
Mora	Rubus glaucus	Se consume en estado natural o en jugos	
Granadilla	Pasiflora Nítida	Se consume en estado natural o jugos	
Higo	Ficus carica linnaeus	Se utiliza en dulces, especialmente en carnaval	

2.5.- INVENTARIO DE PLATOS TÍPICOS DE LA COMUNIDAD

2.5.1.- Sopa de quinua



FOTO 05. SOPA DE QUINUA. AUTOR: Imágenes google Ecuador

I

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua
- 5 papas picadas
- 1 rama de cebolla blanca y ajo
- Quesillo
- Leche
- manteca
- Sal y condimentos al gusto

Elaboración:

Se deja en remojo la quinua por unas 2 horas. Se hace un refrito con cebolla, 1 cucharada de manteca, sal y ajo. Después se añade 2 litros de agua, se deja hervir un momento y se agrega la quinua y los condimentos. Se añade las papas cuando la quinua esté cocinada, dejándolo al fuego hasta que las papas estén suaves, para servir se agrega quesillo a la sopa.

2.5.2.- Mote Pillo



Foto 06. Mote Pillo. Autor: Imágenes google Ecuador

Ingredientes:

- 1 cucharadita de manteca de color
- 2 Cebollas blancas
- 1 diente de ajo
- 2 libras de mote pelado
- 1 taza de leche
- 6 huevos
- Sal y pimienta

Elaboración:

Se refrie en la manteca la cebolla y el ajo, cuando la cebolla esta transparente se agrega el mote, revuelva, incorpore la leche y sazone. Se deja hervir a fuego lento hasta que el líquido se haya reducido.

Se añade los huevos ligeramente batidos, déjelos cocinar a fuego lento revolviendo, se debe cuidar que no se seque y se sirve.

2.5.3.- Aguado de Gallina



Foto 07. Aguado de gallina. Autor: Rocío Zaruma

Ingredientes:

- 1 gallina cortada en presas
- 1 atado de hierbas; apio, perejil, culantro y cebolla blanca
- 6 papas cortadas picadas
- 3 zanahorias enteras
- 6 dientes de ajo
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de arroz
- 2 tomates pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- Sal, pimienta y orégano al gusto

Elaboración:

Se cocina en 5 litros de agua las presas de gallina junto con el apio, las papas, las zanahorias enteras, los ajos enteros y los demás condimentos. Cuando las presas estén suaves, se añade al caldo las arvejas y el arroz. Por último se agrega el tomate picado.

2.5.4.- Cuy asado con Papas



Foto 08. Cuy asado. Autor: Rocío Zaruma

Ingredientes:

- 4 cuyes.
- 3 cucharadas de ajos molidos.
- 1 cucharada de comino.
- 1/2 taza de cebolla colorada picada.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 1 taza sw caldo o agua.
- 1 Kilo de papas amarillas.
- 1 taza de aceite.
- Sal al gusto

Preparación:

Se pelan los cuyes, se limpian bien y se les coloca en un recipiente con agua salada por un espacio de tiempo de 2 horas aproximadamente. Después de este tiempo se sacan de la salmuera se escurren bien, se secan con una servilleta y se les deja extendidos sobre un mantel seco por una hora. Luego de este tiempo se los sazona con ajo, sal y comino molido.

En una cacerola se echa el aceite, luego que esté caliente se le incorpora la cebolla picada, ajos, cominos, se dora ligeramente. Cuando se ha dorado un poco se le añade una taza de caldo o agua, las papas amarillas peladas y sal al gusto.

Se coloca los cuyes en palos especiales para asarlos en la brasa, los mismos deben quedar perfectamente dorados y la carne bien cocida.

Retirar del fuego, disponer sobre una fuente los cuyes enteros, intercalar las papas amarillas sancochadas y echar encima la salsa en donde se cocieron las papas.

2.5.5.- Dulce de Higos



FOTO 09. Dulce de Higos. Autor: Imágenes google Ecuador

Ingredientes:

- 20 higos
- 4 ladrillos de panela
- 4 palitos de canela

Elaboración:

Se lava los higos en agua fría y se los deja en remojo con abundante agua durante toda la noche. En una olla con agua hirviendo, se cocina los higos con un poco de bicarbonato. Se retira del fuego y se deja en la misma agua hasta el día siguiente.

Tomamos los higos de uno en uno, se exprime suavemente con la mano y se les coloca en una olla grande. Se hierve la panela con agua hasta que este disuelta, se cierne y se coloca sobre los higos. Luego se lleva al fuego y se agrega la canela, se los cocina a fuego lento sin moverlos. Se deja hervir por varias horas hasta que espese.

Este dulce típico se sirve especialmente en las fiestas de carnaval, se sirve con pan de trigo o maíz. El higo se da en los meses de febrero y marzo.

2.5.6.- Humitas



FOTO 10. Humitas. Autor: Rocío Zaruma

Ingredientes:

- 12 tazas de choclo maduro desgranado
- 8 onzas de mantequilla
- 4 onzas de manteca de cerdo
- 1/2 queso fresco desmenuzado
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 6 huevos
- Hojas de choclo
- Sal

Elaboración:

Se muele y se cierne el choclo. Se derrite en una sartén la manteca de chanco y agregar al choclo junto con el queso desmenuzado, el azúcar y el polvo de hornear. Se revuelve bien con una cuchara de madera. Se añade sal poco a poco, se mezcla después de cada adición y se comprueba que el nivel de sal esté al gusto.

Se agrega las yemas de huevo y se revuelve. Se Bate las claras a punto de nieve y se incorpora cuidadosamente a la preparación sin batir.

Sobre cada hoja de choclo se coloca una cucharada de la preparación. Se dobla los costados de la hoja y luego las puntas y se coloca cada humita sobre las puntas, y se va colocando cada humita sobre la rejilla de la tamalera; se pone una al lado de la otra y siempre de modo que las puntas dobladas queden para abajo. Se deja cocinar al vapor durante 1 hora. Se sirve caliente, acompañadas con café y ají preparado.

2.5.7.- Caldo de Mocho o borrego

Ingredientes:

- un borrego pelado
- yucas o fideos
- cebollas, ajos, culantro
- manteca de color

Elaboración:

Se hace presas el borrego y se lava bien. En una olla grande se hace el refrito con las cebollas, ajos y manteca de color, después de unos 5 minutos se agrega agua y sal al gusto.

Luego se añade las presas de borrego y se agrega yucas cortadas o fideos, se deja cocinar por unos 30 minutos y se sirve agregando culantro a cada plato.

2.5.8.- Agua aromática con zhumir



FOTO 11. AGUAS AROMATICAS CON ZHUMIR. AUTOR: ROCIO ZARUMA

Ingredientes:

- horchata, cedrón o manzanilla
- 1 botella de zhumir o contrabando
- Azúcar

Elaboración:

Se deja hervir agua y se coloca cualquiera de las hierbas, horchata, cedrón o manzanilla. Luego de unos minutos se agrega aguardiente zhumir. Esta bebida se usa para hacer el brindis o dar la bienvenida. Los nativos de la comunidad le llaman “fuercita” refiriéndose a la energía que produce esta bebida.

2.5.9.- Chicha de jora

Ingredientes:

- maíz de jora
- Zhumir o contrabando

Elaboración:

Se deja el maíz en remojo por tres días. Se pone a secar el maíz, se muele, se hace hervir con panela, se cierne y se agrega aguardiente zhumir y azúcar al gusto para servir.

2.5.10.- Pampa Mesa

FOTO 12. PAMPAMESA. AUTOR: ROCIO ZARUMA

Ingredientes (todos los ingredientes son precocidos):

- Mote Choclo
- Habas
- Papas
- Cuyes
- Pollo
- Ensalada
- Huevos
- Queso
- Ocas
- Máchica
- Fréjol
- Ají molido con pepa de sambo

Elaboración:

Todos estos alimentos cocinados, se los coloca sobre una manta larga, las personas se sientan a su alrededor para degustar cada uno de estos

alimentos. Este estilo típico de comer se lo hace principalmente en matrimonios, bautizos, bienvenidas y mingas.

2.5.11.- Dulce de sambo o zapallo

Ingredientes:

- 1 sambo tierno (este mismo postre se puede hacer con zapallo)
- Panela
- Leche
- Cedrón, enojo y canela

Elaboración:

Se corta el sambo en trozos y en una olla hirviendo se coloca, los trozos de sambo con una panela entera, después de unos minutos se agrega la leche y se deja hervir hasta que espese un poco. Finalmente se añade plantas medicinales como: cedrón, enojo y unas tres astillas de canela.

2.6.- Restaurant comunitario Mama Kinua



FOTO 13. RESTAURANT COMUNITARIO



FOTO 14. RÓTULO DEL RESTAURANT MKAMA KINUA

El centro cultural y restaurant Mama Kinua, está ubicado en las calles General Torres 7-45 y Presidente Córdova, sector San Francisco, bajos de la Casa de la Mujer en la ciudad de Cuenca.

Este restaurant pertenece a la comunidad de Chilca Totoras. Las encargadas de la atención y cocina son las mujeres, quienes compran los productos a proveedores de la misma comunidad y elaboran deliciosos menús.



FOTO 15. COCINA DEL RESTAURANT



FOTO 16. RESPONSABLES DE LA ADMINISTRACIÓN

En el restaurant se ofrece comida típica y vegetariana. Todos los productos utilizados para elaborar estos platos son netamente naturales, no se usa ningún tipo de productos químicos. El restaurant tiene una atención al público de lunes a viernes, de 08h30 a 17h30.

Entre el menú principal, esta la sopa de quinua, arroz con verduras, pescados, carnes de chanco, res y pollo; se ofrece además aguas aromáticas, humitas, tamales, tortillas de quinua y café. Un almuerzo cuesta \$1.50, los tamales y humitas cuestan \$0.25 y el café \$0.50.

CONCLUSIÓN

Con esta investigación hemos visto el rol importante que juega la gastronomía en el desarrollo óptimo de la actividad turística en ésta comunidad. La comunidad de Chilca Totoras ha conservado aun gran parte de su gastronomía típica, y que debido a muchos factores no se ha inventariado y difundido esta riqueza cultural que se ha transmitido de generación en generación.

Con este trabajo tan acertado, se pretende revalorizar y difundir esta importante manifestación cultural en la misma comunidad y en sus futuras generaciones así como en sus visitantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Alimentación y Gastronomía BENAVIDES Gabriela – Lima 2002
- Rutas Gastronómicas MINISTERIO DE TURISMO – 2008
- El Hombre y sus Alimentos MUÑOZ JOSÉ 1956
- La comida como hecho cultural GARRIDO ANTONIO 1998
- Guía 01 Turismo Comunitario OCHOA WILLIAM 2009
- <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>. Enero
06 de 2010
- http://www.babylon.com/definition/arte_culinario/Spanish. 06 de enero de
2010.
- <http://www.sabormediterraneo.com/salud/nutricion1.htm>. 06 de enero de
2010.
- [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185117322007000300001&script=sci
_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185117322007000300001&script=sci_arttext). 06 de enero de 2010.
- <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>. acceso06
de enero de 2010.