



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN.

ESCUELA DE TURISMO

PROVINCIA DEL AZUAY, CANTÓN CHORDELEG,
PARROQUIA PRINCIPAL.

SABOREANDO LAS DELICIAS GASTRONÓMICAS.

TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN
DE LA LICENCIATURA EN GESTIÓN Y DESARROLLO
TURÍSTICO

AUTOR:

ANDREA PRISCILA LUNA SÁNCHEZ

DIRECTOR:

Lcda. KARINA FARFÁN P.

CUENCA, ECUADOR

2010

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo monográfico a las personas que hicieron posible el alcanzaron una meta más en mi vida y que me ayudaron a seguir día a día en lucha para culminar con éxito mis estudios; primero a Dios por ser el impulsador, el guardián de mis pasos y las fuerzas para salir adelante, a mis señores padres Felicia Sánchez y Oswaldo Luna por ser mi apoyo y fortaleza en cada momento y brindarme toda su confianza, sin ellos no hubiera podido llegar hasta estas instancias, a mi familia por sus consejos de esperanza y fe y demás personas que durante el transcurso de mis años de estudio universitario en la ciudad de Cuenca me brindaron su amistad, apoyo y cariño desinteresadamente en todo momento, en especial a mi hermana Gaby Luna S. y al Sr. Marcelo Calle por todo el apoyo, paciencia y ayuda brindada.

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar constancia de mi profundo agradecimiento a las personas que hicieron posible el desarrollo de mis actividades de investigación. A los habitantes de la comunidad de Principal, a la “Asociación Artesanal Paraíso Principal” (A.A.P.P), a mi maestra y tutora Lic. Karina Farfán P., a los señores profesores miembros de la Universidad del Azuay y demás personas que de una u otra manera contribuyeron con información y orientación necesaria para el éxito de mi trabajo investigativo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de ilustraciones.....	vi
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
CAPITULO I	
Introducción general.....	1
1. Capítulo 1: Marco teórico: Introducción.....	2
1.1 Antecedentes gastronómicos.....	3
1.2 Primeros alimentos del hombre.....	4
1.3 Aparición de condimentos.....	5
1.4 Intervención religiosa de los alimentos.....	5
1.5 La comida como hecho cultural.....	7
1.6 Construcción patrimonio gastronómico.....	7
1.7 Definiciones gastronómicas.....	8
2. Ruta gastronómica.....	10
3. Gastronomía elemento clave del turismo.....	11
Conclusión.....	12
CAPITULO II	
Introducción.....	13
2.1 Costumbres agrícolas.....	14
2.1.3 Fechas de siembra.....	16

2.1.4 Animales domésticos.....	18
2.3 Costumbres culinarias.....	21
2.3.1 utensilios.....	21
2.4 Organización de alimentos para la semana.....	22
2.5 Recetas.....	23
2.5.1 Ingredientes.....	24
2.5.2 Preparación.....	27
2.6 Plantas útiles; nombre común, científico y uso.....	33
Alimentos silvestres.....	35
2.8 Alimentos de conserva.....	37
2.8.1 Ingredientes.....	39
2.8.2 Preparación.....	40
2.8.3 Proceso.....	44
2.9 Costumbres gastronómicas en sus festividades.....	48
Conclusión.....	50
Bibliografía.....	51

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Señalización entrada a la comunidad de Principal.....	14
Ilustración 2 Cultivos.....	15
Ilustración 3 Cultivos de vegetales.....	16
Ilustración 4 siembras.....	16
Ilustración 5 Grupo de mujeres "unidad Progreso la Paz".....	17
Ilustración 6 centro artesanal, "unidad Progreso la Paz".....	17
Ilustración 7 Huertos Familiares.....	17

Ilustración 8 huertos, lechuga, arvejita.	18
Ilustración 9 huertos ajés y zambo.....	18
Ilustración 10 Animales domésticos	19
Ilustración 11 Animales doméstico (cerdos de crianza)	20
Ilustración 12 animales domésticos "gallina runa"	20
Ilustración 13 utensilios de cocina	22
Ilustración 14 mote sucio	25
Ilustración 15 caldo de gallina	28
Ilustración 16 cuy asado.....	30
Ilustración 17 receta seco de gallina runa	31
Ilustración 18 Recetas	31
Ilustración 19 Recetas, frutos	32
Ilustración 20 Alimentos silvestres	36
Ilustración 21 Alimentos de conserva, Socia de Planta procesadora.....	37
Ilustración 22 Fórmulas para preparación de mermeladas.....	38
Ilustración 23 Ingredientes.....	39
Ilustración 24 Ingredientes.....	39
Ilustración 25 Preparación.....	40
Ilustración 26 preparación.....	41
Ilustración 27 Proceso de esterilización.....	42
Ilustración 28 Embasamiento.....	42
Ilustración 29 etiquetado de envases.....	43

Ilustración 30 producto terminado	44
Ilustración 31 Proceso	44
Ilustración 32 vino de manzana (A.A.P.P).....	45
Ilustración 33 refrigeración	45
Ilustración 34 ollas de cocción.....	45
Ilustración 35 maquina de escaldado	46
Ilustración 36 máquina despulpadora.....	46
Ilustración 37 extractor de vapor.....	47
Ilustración 38 aseo de la fábrica.....	47
Ilustración 39 Mercado principal	49

RESUMEN

En el siguiente trabajo se desarrollan temas de gran importancia que se centran en la comunidad de Principal, Parroquia perteneciente al cantón Chordeleg de la Provincia del Azuay.

La gastronomía es un punto clave que la Comunidad posee, por ello se tomó en consideración algunos puntos de mayor interés turístico en donde se puede aprovechar la riqueza que ostenta la Parroquia como son los productos gastronómicos y agrícolas, la industria de conservas (mermeladas de frutos propios de la zona); producción preparación y proceso, huertos familiares, tradiciones gastronómicas, comida típica etc.

Gracias a este trabajo se pudo resaltar los lugares de mayor interés y rescatar la tradición gastronómica de la comunidad.

Introducción General

El trabajo monográfico realizado se basa en la gastronomía de la Comunidad de Principal, tomando como puntos de mayor importancia a desarrollar la comida típica de la zona, tradiciones gastronómicas así como también la producción agrícola y de conservas (mermeladas de frutas).

Se escogió el tema de gastronomía por ser parte importante en el ámbito turístico de un lugar, pueblo, comunidad, parroquia, ciudad o país.

Gracias a nuestro desempeño realizado en la comunidad de Principal nos beneficiamos ambas partes, tanto los habitantes de la parroquia como los estudiantes de la Universidad del Azuay ya que se nos fue otorgado a cada uno un tema a desarrollar en las diferentes comunidades para levantar información necesaria en un trabajo monográfico y obtener nuestro título, a la vez que dejaremos como aporte a la comunidad información de mayor importancia turística en los diferentes temas como es la gastronomía obtenida en el transcurso de nuestra investigación y visitas de campo.

El objetivo primordial de nuestro tema es el rescatar la tradición gastronómica de la Parroquia Principal, poder compartir las recetas de los platos típicos que se sirven en la comunidad, además de dar una mayor importancia a la población con la más rica gastronomía que cuenta la zona.

Para desarrollar las actividades propuestas en la presente monografía se realizó varias entrevistas con los pobladores de la comunidad de Principal, recurrimos a las personas mayores adultas y madres de familia.

Otro método utilizado fue la observación, se visitó los huertos familiares, la feria de productos de primera necesidad, la planta procesadora de mermeladas, las plantaciones frutales etc.

Se organizó grupos focales donde se convocó a los habitantes de Principal con el objetivo de obtener información sobre la gastronomía local e incentivar a los mismos a involucrarse en el turismo comunitario.

Obtuvimos detallada información de ciertos temas gastronómicos por medio de bibliografía de internet y textos referentes a la gastronomía.

CAPITULO 1: Marco Teórico

Introducción

La Gastronomía, Delicias del Mundo.

En el capítulo uno desarrollamos temas de gran importancia que nos ayudan a entender a la gastronomía como un todo, donde conocemos a la misma desde sus inicios, los alimentos que fueron descubiertos por el hombre, como influyen en el ámbito religioso y cultural; como también es de gran importancia describir las definiciones gastronómicas y como la gastronomía es una pieza clave en el ámbito turístico mundial que atrae multitudes.

1.1 Antecedentes gastronómicos

¹El 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 consciente o inconscientemente, la cultura y religiosidad andina.

El sincretismo cultural y religioso que se produjo en Hispanoamérica generó una mezcla de creencias y tradiciones, de ritos morales y paganos, costumbres y muchos elementos más que dieron como resultado el mestizaje.

No exenta de este mestizaje estuvo la gastronomía, los productos y sabores de tierras americanas que dieron cabida a una multitud de nuevos y desconocidos aportes culinarios que llegaron en innumerables travesías desde España. El cuy, el mote y la papa andinos comparten los espacios reales y simbólicos del plato con el cerdo, el trigo y el arroz, venidos para quedarse.¹

¹ Rutas gastronómicas, ministerio de turismo

1.2 Primeros alimentos del hombre

²De los estudios e investigaciones más recientes, se ha convenido en aceptar que la existencia del hombre en la Tierra, data de unos 300.000 años y por ende desde esa época empezó a alimentarse.

Según algunos autores el hombre comenzó siendo vegetariano y consumía hierbas, frutos y semillas, y aprovechó algo más de 700 especies.

Cuando las aguas se retiraron y empezaron a dividirse los continentes se produjeron las grandes conmociones geológicas que alteraron profundamente las condiciones de vida, entonces desaparecieron en parte las grandes extensiones vegetales y las pocas que quedaban sirvieron de refugio para el hombre y los animales; por lo que los recursos vegetales fueron reemplazados en gran parte por la cacería.

Después de tal acontecimiento el hombre regresa a ser carnívoro, persigue a los animales, se fabrica sus primeras armas de sílex para darles muerte y devorar su carne, de la misma manera recurre a la pesca, todos los alimentos se consumían crudos.

De esta manera el efecto primitivo del hombre evolucionó notablemente aprendido a sembrar las semillas y encontró mejoras para su alimentación cuando descubre el fuego, el cual les permitió asar y ahumar las carnes, pero por falta de utensilios no aprende a cocer los alimentos, hasta entonces los utensilios fueron de recolección, piedras planas para romper los granos.²

² MUÑOS José. Resumen “Hombre y sus Alimentos”, primeros alimentos del hombre.

1.3 Aparición de condimentos:

³El primer condimento fue la sal extraída de las aguas del mar por un procedimiento bastante diferente del actual.

Además se añadieron otros condimentos como el ajo, la mostaza, el comino y el Perifilio (perejil silvestre).

El Lcdo. Ortegón, 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, 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 de los alimentos

³Las 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 en la vida diaria, lo mismo que su respeto y amor a su 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: Sobre los alimentos puros e indicados para comerse, y sobre el modo de hacerlo. 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 paltos.
- 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.³

³ <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hombre>. acceso 06 de enero de 2010”.

1.5 La comida como hecho cultural

⁴La discusión acerca de cualquiera de estos niveles de estudio, desde lo referente a la nutrición proporcionada por ciertos productos vegetales, 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 que ella maneja en lo que a la comida se refiere, sea en el espacio privado de la familia o de la cofradía, o en el espacio público de la comunidad o de los restaurantes.

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.

1.6 La construcción del patrimonio gastronómico

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. Frente a ambos 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.⁴

⁴ BENAVIDES De RIVERO Gabriela. Alimentación y Gastronomía. Universidad de San Martín de Porres. escuela profesional de Turismo y Gastronomía. Lima –Perú 2002

1.7 Definiciones gastronómicas:

1.7.1 Gastronomía

- ⁵Gastronomía: palabra derivada del término griego "Gáster", 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.⁵
- 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 ⁶.

1.7.2 Arte culinario:

⁷El 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 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 comer⁷.

⁵ “<http://www.mujeresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/gastrono.htm>. acceso 06 de enero de 2010”.

⁶ “<http://www.universidadperu.com/gastronomia-peru.php>. acceso 06 de enero de 2010”.

⁷ “http://www.babylon.com/definition/arte_culinario/Spanish. acceso 06 de enero de 2010”.

1.7.3 Receta

⁸Una receta de cocina consiste en una lista de ingredientes y una serie de instrucciones para realizar 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 grupo⁸.

1.7.5 Alimentos

⁹Sustancia que sirve para nutrir, se dividen en dos grupos, alimentos que refrescan (son los que se comen crudos y en sus estado natural como frutas, semillas de árboles, legumbres y hortalizas) y alimentos que afiebran en aparato digestivo (que son todos los alimentos cocidos, exigiendo prolongado esfuerzo digestivo, elevando su temperatura).

Son aquellos productos en cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados que por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación son susceptibles de ser habitual e idóneamente sean utilizados para algunos fines⁹.

⁸ http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina. acceso 06 de enero de 2010.”

⁹ http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina. acceso 06 de enero de 2010.”

1.7.9 Clasificación de los Alimentos:

¹⁰Como paso preliminar de los diferentes alimentos utilizados por el hombre para cumplir con las diferentes funciones vitales es necesario clasificarlos y agruparlos, para lo que se ha tomado en cuenta diferentes factores, como: su origen, composición química, función que desempeña en el organismo, etc.

1. Por su origen: 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.
3. Desde el punto de vista nutricional: Plásticos, Energéticos, Reguladores.

1.7.10 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	

2.- La ruta gastronómica es un instrumento de investigación:

Los atractivos gastronómicos sirven para interesar a los potenciales visitantes quienes podrán degustar los potajes que ya conocen o que quieren conocer, a la vez que permiten disfrutar de otros bienes turísticos como los históricos, etnológicos o naturales.

Las rutas gastronómicas serán un conjunto de Regiones que tienen en común el compartir usos y costumbres gastronómicas lo que les confiere una suerte de integración entre pobladores, recursos y paisaje, así como una forma particular de relacionarse entre sí y con el medio natural.

(BENAVIDEZ de RIVERO Gabriela) alimentación y gastronomía

3.- Gastronomía elemento clave del turismo.

¹⁰El turismo se orienta cada vez más a la búsqueda de nuevas experiencias, pretende ser 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.

Toda movilización implica la demanda de servicios de alimentos y bebidas, a cambio 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.¹⁰

¹⁰“<http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hombre>. acceso06 de enero de 2010”.

CONCLUSIÓN

Podemos decir que la gastronomía desde un punto de vista más amplio engloba un sin número de actividades que son de gran importancia para el hombre.

Descubrimos con claridad cómo nos relacionamos directamente con la gastronomía y cómo la misma identifica la cultura de un pueblo.

La gastronomía es parte importante del turismo e involucra cada vez más a los pobladores de una comunidad o de un país, ya que la demanda de turistas en el área gastronómica crece de manera constante año a año.

CAPITULO 2

INTRODUCCIÓN

Sabores y Recuerdos de nuestra Gente.

El capítulo dos nos lleva a conocer la rica gastronomía de la parroquia Principal perteneciente al cantón Chordeleg de la provincia del Azuay. Descubriendo así la comida típica de la zona y las costumbres culinarias de sus pobladores, describimos de manera minuciosa la preparación y proceso de la fabricación de las mermeladas de Principal, elaboradas por un grupo de pobladores emprendedores de la comunidad llamándola así “Asociación Artesanal Paraíso Principal” (A.A.P.P).

Conocimos los cultivos de frutos y hortalizas que abundan en la parroquia, al igual que los alimentos silvestres y los diferentes tipos de comida que se sirven en los distintos festejos que se dan en Principal.

Las recetas gastronómicas están descritas al igual que sus ingredientes para conocer paso a paso su preparación.

Es de gran importancia las recetas de platos típicos de la parroquia ya que es el consumo diario de sus habitantes por ello se realiza un pequeño recetario con los platos principales con sus ingredientes y preparación.

Nos adentramos en las familias de la comunidad para conocer más de cerca la tradición que mantienen a la hora de cocinar y de alimentarse.

Foto N° 1



Ilustración 1 Señalización entrada a la comunidad de Principal

Autor: Andrea Luna S.

2.1 Costumbres agrícolas:

2.1.2 Cultivos

La comunidad de Principal mantiene las costumbres agrícolas de sus antepasados que se fueron perfeccionando con el pasar del tiempo.

Como regalo de la naturaleza esta tierra es tan rica que produce gran variedad de frutos y hortalizas, además sus pobladores crían animales domésticos para su consumo diario.

Los pobladores de Principal son gente emprendedora y trabajadora, así lo demuestran un grupo de mujeres de la tercera edad que se reúnen cada miércoles en el Centro Artesanal de la parroquia para tratar asuntos varios relacionados con la siembra y cosecha de los productos de sus huertos.

La Sra. Hilda Cambizaca es una de las socias del grupo de la tercera edad llamado “Unidad Progreso la Paz”, comenta sobre cómo se desarrolla la actividad agropecuaria en la zona y cuáles son los productos alimenticios principales de la comunidad.

“Para trabajar la tierra no es necesario utilizar maquinaria para arar usamos la yunta”
(¹⁴pares de bueyes, mulas u otros animales que sirven en la labor de campo o en los acarreos para arar la tierra¹⁴)

Por la migración que existe en Principal se perdió en algún momento la actividad agropecuaria pero gracias a los incentivos que infundieron los ancianos de la comunidad a los más jóvenes pudieron rescatar esta ardua labor, que tiene como fin obtener sus productos alimenticios desde su hogar; consumir frutas y verduras sanas sin ningún producto químico, por ello la comunidad se distingue por trabajar de forma artesanal en los huertos y brindar calidad en los alimentos.

En los huertos familiares se puede encontrar variedad de frutos como:

- | | |
|-------------------|------------|
| ○ Reina Claudia | Granadilla |
| ○ Manzana: | Siglalón |
| ○ Mora | Uvilla |
| ○ Capulí | Durazno |
| ○ Tomate de árbol | Fresa. |

Foto N° 2



Ilustración 2 Cultivos

Autor: Andrea Luna S.

- | | | |
|-----------|----------|---------|
| ○ papa | fréjol | col |
| ○ habas | mote | orégano |
| ○ nabo | ajo | apio |
| ○ perejil | cebolla | zambo |
| ○ maíz | hierbita | arveja. |

¹²Diccionario Enciclopédico Aula

Foto N° 3



Ilustración 3 Cultivos de vegetales

Autor: Andrea Luna S.

2.1.3 Fechas de siembra.

Las tierras de la comunidad de Principal son tan ricas y fértiles que en cualquier mes del año se puede sembrar todo tipo de productos agrícolas como: maíz, arveja, zanahoria, habas, ajo, cebolla, col, lechuga, brócoli, pimiento, perejil, apio, cilantro, cebolla blanca, etc. Lo único que toman en cuenta al momento de sembrar es que la luna no esté tierna por que las semillas se echarían a perder.

Foto N°4



Ilustración 4 siembras

Autor: Andrea Luna S.

La costumbre de sembrar y cosechar los productos agrícolas lo realizan el grupo de mujeres llamado “Unidad Progreso la Paz”. Todos los miércoles de cada semana se reúnen en el centro artesanal para organizar Salidas a los huertos en mingas para sembrar y cosechar los productos que ya están listos para el consumo. Además de esto las 41 socias tejen sus sombreros y canastas para sacarlos a la venta en los cantones vecinos, lo recaudado de las ventas guardan en una caja chica para gastos futuros.

Foto N° 5



Ilustración 5 Grupo de mujeres "unidad Progreso la Paz"

Autor: Andrea Luna S

Foto N° 6



Ilustración 6 centro artesanal, "unidad Progreso la Paz"

Autor: Andrea Luna S.

Huertos Familiares

Foto N° 7



Ilustración 7 Huertos Familiares

Autor: Andrea Luna S.

Foto N° 8



Ilustración 8 huertos, lechuga, arvejita

Autor: **Andrea Luna S.**

Foto N° 9



Ilustración 9 huertos ajíes y zambo

Autor: **Andrea Luna S.**

2.1.4 Animales domésticos.

Al igual que los cultivos, los animales domésticos también se adaptaron al clima frío templado de la zona, como son: cerdos, ovejas, ganado, gallinas “runas” (de campo), patos, pavos etc.

De la oveja se aprovecha su lana para elaborar prendas de vestir abrigadas además de su exquisita carne.

¹³ para obtener la lana era necesario cortarla en el momento más adecuado: la primera vez cuando el crío llegaba al año de edad y después cada seis meses. Se procedía entonces a colocar la lana en pailas con agua caliente para remojarla y luego llevarla al río para terminar de lavarla hasta que se quede *chuita*¹.

Una vez limpia la lana, era necesario expandirla para secarla al sol para luego recogerla y proceder al escarmenado y colocación en la *huanguna*², como si fuera una especie de copo, para iniciar entonces el hilado, de trama o estambre.

Las mujeres no dejaban de producir, valiéndose del huso envolvían largos hilos de lana; se colocaba la huanguna en la cintura y si caminaban o cuidaban sus animales iban transformando la lana en sueltos y finos hilos.

Los hombres se encargaban de torcer el hilo, llevando consigo los grandes y pesados ovillos para fabricar las diferentes obras que se realizaba en la *callhua*^{3, 13}.

Foto N° 10



Ilustración 10 Animales domésticos

Autor: Andrea Luna S.

Crianza de Cerdos: en toda parroquia los cerdos son los principales animales de crianza para consumo familiar, los porcinos son de fácil crianza ya que se alimentan de guineo repe, verduras como alfalfa y otras hierbas.

Un cerdo tarda en su crecimiento de 6 a 12 meses para el consumo.

Foto N° 11



Ilustración 11 Animales doméstico (cerdos de crianza)

Autor: Andrea Luna S.

Foto N° 12



Ilustración 12 animales domésticos "gallina runa"

Autor: Andrea Luna S.

¹*Chuita*, término de origen kichwa; algo que se lava y queda limpio

²*Huanguna*, término de origen kichwa; palo largo y delgado, sobre un extremo se coloca la lana y se la amarra formando una copa

³*Callhua*, término de origen kichwa: telar sin pedales.

2.3 Costumbres culinarias:

2.3.1 Utensilios

¹⁴El avance de la tecnología con la aparición del reverbero, la cocina de kerosene, la cocina de gas, la cocina eléctrica y la cocina industrial, sin lugar a dudas, ha transformado la tradicional forma de cocinar nuestros alimentos.

En la época de la *tullpa*⁴ y el fogón cuando nuestras madres o abuelitas, se sentaban junto al brasero para dedicarse a la tarea de: preparar la comida, se acurrucaban para “*raspar*”⁵ la ceniza y juntar los pedazos de leños, colocándolos entrelazados, para luego regar sobre ellos un chorrito de kerosene y encender el fuego con mayor rapidez.

Las tullpas se agrandaban o reducían arrimando sus piedras a la medida de las ollas de barro donde cocinaban mote, fréjol, habas, ocas, mellocos, chíos, zambo, zapallo, limeño, capulíes, manzanas, *achugcha*⁶, etc.

Entre los utensilios de la cocina encontramos: ollas, platos de barro de diferentes tamaños y formas; tinajas donde se guardaban la chicha para su fermentación; cantaros en los cuales se llevaba la chicha; shilas o pequeños recipientes de barro para beber; los tiestos para asar las tortillas de maíz choclo; las cucharas de palo y la cuchara mama usadas para remover, degustar la sazón y repartir los alimentos.

Entre los objetos complementarios de la cocina estaba el altillo o tarima, sobre la cual se *pacchaba*⁷ las ollas de barro; también se depositaban sobre este altillo los recipientes con su contenido, protegiéndolos de la contaminación.

El *shashil*⁸, colocado debajo de las vigas, liado con sogas de cabuya, permanecía ladeándose a la espera de guardar los *jillus*⁹, la manteca de chanco depositada en pequeñas ollas, carne, quesillo, tamales y varios productos que se guardaba para ir consumiéndolos poco a poco.¹⁴

⁴*Tullpa*, término de origen kichwa: piedras que se colocan para sostener las ollas

⁵*Raspar*, término utilizado para referirse a retirar o quitar la ceniza del lugar donde se cocina.

⁶*Achugcha*, término de origen kañari: hace referencia a la planta comestible que se reproduce envolviéndose en otras plantas en forma de enredadera.

⁷*Pacchar*, término de origen kichwa; colocar las ollas boca abajo.

⁸*Shashil*, término de origen kichwa; palos delgados entrecruzados y que se cuelga de los cuatro extremos de la viga, por medio de sigas de cabuya.

⁹*Jillus*, término de origen Kichwa: golosinas.

Foto N° 13



Ilustración 13 utensilios de cocina

Autor: Andrea Luna S.

2.4 Organización de alimentos para la semana.

Las familias de la comunidad se alimentan de una manera sana, gracias a los huertos que mantienen en sus hogares, no necesitan salir de la comunidad para adquirir los productos de primera necesidad.

La Sra. Cecilia Cambizaca nos comenta que los jóvenes de la parroquia optan por consumir productos de alto consumo como las gaseosas y frituras, pero las madres de familia están rescatando la tradición de consumir los productos que producen la fértil tierra de la comunidad.

¹⁴ Yachac Revista de Etnografía Numero 10-noviembre 2009, ediciones del Banco Central del Ecuador.

Los alimentos de mayor consumo en la semana son:

Mote¹⁰, este se prepara de diferentes formas:

- ¹⁵Mote Pelado: mote sin cáscara (pierde su cáscara luego de hervirlo con cal, lejía o ceniza, fregarlo y lavarlo después)
- Mote Casado: mote pelado mezclado con frejol o haba.
- Mote Pata: mote pelado que contiene las vísceras de chanco.
- Mote Sucio: mote con cascara revuelto con la manteca negra de la fritada, (grasa que se deposita en el fondo de las pailas).
- Tostado: es aquel que se prepara con maíz blanco o “sapón”¹¹ al que se tuesta y se acompaña, en diferentes ocasiones, con variados productos¹⁵.

¹⁰Mote, término de origen Kichwa: maíz cocido.

¹¹Sapón, término utilizado para referirse a una variedad de maíz con el cual se hace tostado.

2.5 Recetas

Sabores de Nuestra Tierra.

- ¹⁶Caldillo de huevos (“Chulco”)
- caldo de gallina¹⁶.
- Mote sucio¹⁶.
- ¹⁷Locro de porotos casados.
- Mote pata
- Cuy asado.
- Colada de Capulíes (Pucha Perro)¹⁷.
- Seco de gallina runa
- Menestra de lentejas

2.5.1 Ingredientes

¹⁶ **Caldillo de huevos** (“Chulco”) 6 porciones

1 ½ onzas de manteca de color.	1 cucharada de harina de maíz
1 cucharadita de aceite.	2 ajíes colorados, enteros refritos
1 cebolla finamente pelada.	1 cucharada de crema o nata cernida
2 dientes de ajo molidos.	1 huevo para guisar la sopa
2 ½ tazas de leche	6 huevos para servir
½ libra de queso cremoso	sal y pimienta
7 tazas de agua caliente.	

Caldo de gallina (12 porciones)

4 litros de agua	4 granos enteros de pimienta
1 gallina gorda del campo “runa”	1 cucharadita de comino molido
1 tallo de cebolla	¼ de cucharadita pimienta molida
1 cebolla paiteña partida	1 cucharada de sal
6 dientes de ajo	perejil picado

Mote sucio

4 cucharadas de manteca negra
4 tallos de cebolla de tallo delgado
1 libra de mote pelado
½ cucharadita de ajo molido
Sal (opcional) ¹⁶ .

17 Locro de porotos casados

(8 porciones)

1 libra de frejol grueso

1 taza de leche

1 plato grande de mote pelado

4 onzas de queso o quesillo

1 cucharadita de manteca de color

sal suficiente

1 cebolla blanca

1 rama de culantro

Mote pata

(20 porciones)

1 libra de lomo de chanco y un pedazo de hueso carnudo

1 libra de tocino ahumado

½ libra de pepa de zambo tostada

1 libra de chorizo ahumado

1 cucharada de manteca de color

4 libras de mote pelado

1 litro de leche

2 cebollas grandes

1 cucharada de ajos molidos

1 cucharadita de orégano

sal suficiente

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de pimienta.

Foto N° 14



Ilustración 14 mote sucio

Cuy asado

(5 personas)

1 cuy gordo

1 cucharada de sal

1 cucharada de ají molido

1 cucharada de manteca de color

Pucha perro

2 tazas de capulíes

1 izhpingo

10 duraznos

6 pimientos dulces

2 cucharadas de maicena

1 rama de canela

1 cucharadita de clavo de olor

azúcar al gusto¹⁷.

Seco de gallina runa

1 gallina de campo “runa”

½ pimiento verde

1 diente de ajo

sal al gusto

1 cucharadita de aliño

½ cucharadita de achiote

1 cebolla colorada.

Menestra de lentejas

½ libra de lentejas

Sal y pimienta al gusto

1 diente de ajo

1 pimiento

Aliño

2.5.2 Preparación

¹⁶Caldillo de huevos

Hacer un refrito con la manteca de color, aceite, cebolla y ajo. Agregar una taza de leche caliente y cuando esta hierva, desmenuzar el quesillo y dejarlo hervir, tapado hasta que se haga una crema.

Poner el agua caliente y luego de un rato, agregar la harina disuelta en ½ taza de leche caliente, cocinar dos minutos y añadir los ajíes fritos enteros en aceite y el resto de leche guisada con el huevo y nata cernida, agregar sal y pimienta y mantener la sopa hirviendo.

Verter los 6 huevos y cuájelos hasta que se vea lechosa la clara, sacarlos con una espumadora y ponerlos en cada plato, cubriendo estos con dos cucharones de caldo hirviendo.

- ✓ **Acompañamientos:** en algunas casas cuencanas se sirve esta sopa con máchica de cebada o con una cucharada de locro de porotos, al caldillo de huevos se le dice “chulco de huevos” o “sopa de huevo suelto”.

Caldo de gallina

Poner a hervir en agua fría la gallina entera junto con el tallo y la cebolla partida en cuatro pedazos, los ajos enteros ligeramente partidos verticalmente, pimienta, comino y sal. Dejar cocinar a fuego lento espumando cuando comience a hervir. Cuando la gallina haya hervido por una hora, sacarla del caldo y cernir.

Servir en tazas con perejil picado.

- ✓ **Acompañamientos:** si se agrega pedazos de carne de pollo, se llama “caldo con presa”. También se le puede acompañar con mote o papas cocidas.

Foto N° 15



Ilustración 15 caldo de gallina

Autor: restaurante yaravi

Mote sucio

Colocar en una sartén la cebolla picada, usando la parte blanca y la verde (reservar un tallo verde para el final), agregar la manteca negra y el ajo; refreír un minuto y verter el mote caliente.

Mover con cuchara de madera y dejar sazonar durante cinco minutos a fuego suave, comprobar la sal pues la manteca negra ya esta salada. Al final, agregar la parte verde de un tallo finamente picado.

Servir caliente en pozuelos individuales.

En el campo suelen decir que el mote es “pedrada al hígado”.¹⁶

¹⁷ Locro de porotos casados

Dejar la víspera el fréjol en remojo. Al día siguiente cocinar con agua suficiente y una vez cocinado, escurirlo.

Hacer el refrito con la cebolla picada, manteca de color, sal necesaria y una taza de agua. Una vez que la cebolla esté cocinada, agregar el fréjol cocinado y agua suficiente, cuando empiece a hervir poner el mote. Cuidar que hierva en el líquido necesario. Al espesar, poner leche, queso o quesillo desmenuzado. Dejar que hierva un poco más y entonces se puede agregar a la sopa una rama de culantro para que de sabor.

- ✓ **Acompañamientos:** también puede ponerse en cada plato cebolla verde picada finamente, culantro y aceite de buena calidad si se desea.

Mote pata

Cocinar la carne, huesos, chorizo y tocino con agua suficiente, sal y una cucharada de ajos molidos.

Cernir el caldo y cortar en pequeños pedazos la carne, chorizo y tocino.

Aparte hacer el refrito con cebolla rallada, manteca de color, pimienta, comino y orégano y dos tazas de caldo, luego de que la cebolla esté cocinada, agregar el mote, el resto del caldo, agua suficiente y las carnes picadas. Cocinar hasta que espese.

Por último, poner la pepa de zambo disuelta en leche y cocinar por más tiempo, moviendo constantemente y controlar la sal. La consistencia es espesa y cremosa.

Cuy asado

La víspera matar y pelar el cuy en agua fuerte, retirar las vísceras, con cuidado al sacar la vesícula biliar, (hiel), apenas abierta la barriga. Cortar el hocico siguiendo la misma dirección de manera que haya facilidad para lavar. Una vez limpio, dejar aliñado únicamente con la mezcla de sal y ajo.

Al siguiente día atravesar todo el largo del cuy con un madero, criollamente llamado “cangador” y asar en brasas de carbón. El momento que empieza a dorar, con una brocha pequeña poner la manteca disuelta. Mientras dura el asado, dar vueltas al cangador en forma constante a la altura de 20 cm. Más a menos del fuego, hasta que esté completamente asado.

- ✓ **Acompañamientos:** el cuy debe servirse con el ají de cuy.

Foto N° 16



Ilustración 16 cuy asado

Autor: Andrea Luna S.

Pucha perro

Pelar los duraznos y picarlos en pedacitos finos. Poner al fuego tres litros de agua con las cortezas de los duraznos, canela, izhpingo, clavos de olor y pimienta dulce. Cocinar hasta que salgan los olores, luego cernir y endulzar.

Volver al fuego y continuar la cocción con los capulíes sacados las pepas y los duraznos. El momento en que las frutas estén cocinadas deshacer la maicena en un poco de agua fría y añadir a la preparación. Cocinar hasta que espese y si fuera necesario, poner un poco más de agua, ya que la consistencia no es muy espesa.¹⁷

Seco de “gallina runa”

“la gallina runa” se cocina por varios minutos de preferencia en olla de presión dependiendo de la edad del animal, entre más viejo el animal más dura su carne; se pica finamente la cebolla, el ajo y el pimienta, sofreír en un sartén con el aceite caliente hasta que caramelice su color, agregar a la gallina la sal, aliño, achiote y el sofrito, luego se deja pasar la carne hasta que su caldo seque poco a poco sin dejar que se seque por completo.

- ✓ **Acompañamientos:** acompañar con plátanos maduros fritos o ensalada de verduras.

Foto N° 17



Ilustración 17 receta seco de gallina runa

Autor: Andrea Luna S.

Menestra de lentejas

se cocina la lenteja en una olla de presión por 15 minutos o hasta que esté blando, aparte picar finamente el ajo, la cebolla y el pimiento y hacer un refrito con el achiote hasta que se caramelice, agregar el refrito en la preparación de lentejas junto con la sal -pimienta y el aliño dejar cocinar hasta que espese.

- ✓ **Acompañamientos:** se sirve con carne asada, apanada o frita con una ensalada de lechuga y tomate.

Foto N° 18



Ilustración 18 Recetas

Autor: Andrea Luna S.

Jugos a base de frutas

Los jugos se los prepara endulzados con miel de abeja o azúcar opcional, los frutos de sus huertos que se utiliza para la preparación son

- Jugo de Mora.
- Jugo de tomate de árbol.
- Jugo de de durazno.
- Jugo de manzana.

Foto N° 19



Ilustración 19 Recetas, frutos

Autor: Andrea Luna S.

Estos son los frutos que utilizan a diario para consumirlos como jugos acompañando sus comidas.

2.6.- Plantas Útiles: nombres común, científico y uso.

Plantas Útiles		
^{18, 19} Nombre Vulgar	Nombre científico	Uso
Capulí	Prunus capulis cav.	fruta
Frutilla	Fragaria chiloensis (L) duchesne	fruta
Mora	Rubus adenotrichus schlecht	fruta
Tomate de árbol	Cyphomandra betacea (cav) Sendt	fruta
Reina Claudia	Prunus domestica.	fruta
Manzana:	carica chrysophylla	fruta
Durazno	Pirus comunis L	fruta

Papa	<i>solanum tuberosum</i> L.	Tubérculo
Habas	<i>Vicia faba</i>	Legumbre
Nabo	<i>Brassica napus</i> var. <i>rapifera</i>	Hortaliza
Ajo	<i>Allium sativum</i>	Hortaliza
Cebolla	<i>Allium cepa</i>	Hortaliza
Maíz	<i>zea maíz</i> L.	Cereal
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	Hortaliza
Fréjol	<i>phaseolus lunatus</i> L.	Tubérculo
Arveja	<i>Pisum sativum</i>	Hortaliza
Perejil	<i>Petroselinum hortense</i> ,	Hortaliza
Zambo	<i>cucúrbita pepo</i> lam	
Apio	<i>Apium graveolens</i> var.	Hortaliza
Camote	<i>Ipomoea batatas</i> (L)	
Col	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>	Hortaliza
Brócoli	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>itálica</i>	Hortaliza
Oca	<i>Oxalis tuberosa</i> Mol.	Tubérculo
lechuga	<i>Lactuca sativa</i> L.	Hortaliza

¹⁶ VINTIMILLA de CRESPO Eulalia. Viejos Secretos de la Cocina Cuencana. Recopilación, selección y redacción. (biblioteca CIDAP)

¹⁷ VAZQUEZ de FERNANDEZ de CORDOVA Nidia. Homenaje al paladar. Comidas y utensilios tradicionales del Azuay. (centro interamericano de artesanías y artes populares CIDAP)

¹⁸ "<http://lesraidsforum.chez-alice.fr/> Fuente: infoagro.com - Portal líder en agricultura."

¹⁹ "articulos.infojardin.com/plantas/plantas.htm".

2.7.- Alimentos silvestres.

La comunidad goza de una extraordinaria producción de frutos pero no todos son propios de Principal o nativos como lo son el Siglalón o Mishqui.

²⁰*Mishqui*: del penco negro, una bella planta, que se sembraba como un bien necesario para la familia, se extrae el Mishqui¹², bebida estimada por sus diversas propiedades tanto en el campo de la medicina por sus ricos nutrientes como también como alimento para animales vacunos.

Cuando el penco está maduro cerca de brotar la flor en el cogollo, las huarmis, se empeñaban en buscar a alguien que sabía del arte de huequiar¹³ el penco; labor que consistía en retirarle unas cuantas hojas a la planta junto a su tambor, para proceder a cortarlo en forma de hoyo y dejarlos listo para que en su interior se reúna un líquido transparente: el mishqui. Cinco días después se iniciaba la recolección del mishqui, que lo sacaban con un pequeño jarro. Una vez que recogían el líquido, raspaban el interior del penco, alrededor del hoyo; luego retiraban el bagazo para permitir que siguiera reuniéndose Mishqui; esta tarea se realizaba por las mañanas y al caer la tarde.

Al principio, se obtenía una cantidad mínima, pero luego de algunas jornadas iba aumentando su producción: de un vaso que se reunía al comienzo se llega a obtener hasta un galón. Según el penco su productividad duraba hasta alrededor de tres meses y cuando se iba terminando la pulpa, decaía su producción como al principio.

El mishqui mezclado con harina de maíz y con cebada era considerado como alimento primordial de exquisito sabor; en ocasiones les daban a los animales, en especial a los cerdos cuando estos estaban en “*seba*”¹⁴.

La extracción del agua del penco es incómoda a causa del *sisu*¹⁵; el contacto de la piel con las hojas del penco provoca diminutas bombas de agua que dan comezón y al rascarse se propagan y se lastima el cutis.²⁰

Mishqui: término de origen kichwa: dulce

Huequiar: término de origen kichwa: formar un hoyo.

Seba: término utilizado para referirse al cuidado especial puesto en el proceso de engorde de un animal, alimentado con productos seleccionados

Sisu: término de origen Kichwa, comezón.

²¹Siglalón, tiene la apariencia de una mazorca de cacao y se cultiva en varias zonas de la sierra ecuatoriana. Es similar al chamburo y al babaco y se prepara en mermeladas, helados, sorbetes, dulces al jugo y refrescos.

Esta pequeña fruta debe estar bien madura y muy aromática antes de usarla. Las semillas del siglalón deben dejarse en un poco de agua y azúcar para extraer su sabor y aroma²¹.

Esta deliciosa fruta es la materia prima para la preparación de la mermelada, de sabor dulce, fruta propia de la comunidad de Principal.

Foto N° 20



Ilustración 20 Alimentos silvestres

Autor: Andrea Luna S.

²⁰ Yachac, Revista de Etnografía, número 10 noviembre 2009, Ediciones del Banco Central del Ecuador

²¹ VINTIMILLA de CRESPO Eulalia. (Viejos Secretos de la cocina Cuencana). Recopilación, selección y redacción.

2.8.- Alimentos de conserva.

La comunidad de Principal goza de una gran variedad de producción agrícola que ayuda a la economía de la población ya que sus productos son comercializados en el cantón de Chordeleg y poblaciones más cercanas. Pero este sistema de negocio no solo se lo realiza con los productos de primera necesidad, también lo realizan mediante de una microempresa levantada por los socios nativos de la misma parroquia.

La socia presidente de la microempresa de conservas de mermelada, la Sra. Sonia Llivichusca me atendió con su característica amabilidad para contarnos y preparar la producción de mermeladas en ese mismo instante preparó las máquinas y la materia prima para proporcionarme la debida información.

La Sra. Sonia nos comenta que en esta parroquia ha habido desde siempre abundancia en frutos, cada familia cuenta con huertos de plantas frutales en sus hogares, al ver la gran producción se reunieron los pobladores para tratar de emprender un proyecto donde se aprovechara las frutas como base fundamental, es entonces ahí cuando se acuerda crear una micro empresa, llamándola “Asociación Artesanal Paraíso Principal” (A.A.P.P).

Foto N° 21



Ilustración 21 Alimentos de conserva, Socia de Planta procesadora

Autor: Andrea Luna S.

La planta procesadora adquiere personalidad jurídica el 11 de febrero del 2008, integrándose así 60 socios propios de la comunidad, no todos actualmente activos, esta sociedad no cuenta con local propio, tienen su localidad que es parte de la cooperativa de ahorro y crédito de la localidad.

La Ilustre Municipalidad de Chordeleg apoya al proyecto, contratando profesionales como Ingenieros Industriales e Ingenieros en Alimentos, los cuales se encargan de la calidad del producto; el Ingeniero Carlos Tenesaca, Ing. Industrial viaja a la comunidad de Principal una vez por semana para la producción de la mermelada, y el Ing. John león es encargado de la parte técnica productiva.

La preparación tiene pasos a seguir, primero se realiza fórmulas para adquirir las cantidades exactas de materia prima y que el producto final tenga un sabor equilibrado, ni dulce ni amargo.

Foto N° 22



Ilustración 22 Fórmulas para preparación de mermeladas

Autor: Andrea Luna S.

2.8.1 Ingredientes

- Mora, 26 kilos

Foto N° 23



Ilustración 23 Ingredientes

Autor: Andrea Luna S.

- Azúcar, 23 kilos.

Foto N° 24



Ilustración 24 Ingredientes

Autor: Andrea Luna S.

2.8.2 Preparación

1.- Una vez obtenida la fruta ésta es llevada a tanques de lavado para sacar las partes que estuviesen dañadas y sanearlas de manera completa.

Foto N° 25



Ilustración 25 Preparación

Tanques de lavado de frutas (Mora)

Autor: Andrea Luna S.

2.- Después de obtener la fruta completamente limpia es llevada a una olla para pre cocido o escaldado de la misma para obtener la pulpa cocida, la mora es pre cocida por el lapso de 5 a 10 minutos, depende del tipo de fruta para el escaldado por ejemplo para la Manzana y Piña 15' y el Siglalón 40' y la frutilla 10', como la frutilla no se da en la comunidad en grandes proporciones, ésta es adquirida en la provincia de Cañar, los agricultores de la zona siembran la fruta de manera orgánica y por eso es adquirida por la asociación Paraíso Principal.

3.- La máquina despulpadora es el siguiente paso, dentro de esta se vacía la fruta cocida para obtener en su totalidad la pulpa.

Foto N° 26



Ilustración 26 preparación

Momento del proceso de la pupa.

Máquina despulpadora.

Autor: Andrea Luna S.

4.- Se lleva la pulpa procesada a la olla para la concentración de la fruta, para esto se realiza una fórmula la cual se basa en la cantidad de pulpa de fruta para la cantidad de azúcar.

Ejemplo:

55 kilos de pulpa se utiliza 40-45 kilos de azúcar.

Este es el porcentaje que les permite sacar el producto de excelente calidad y a su vez ayuda a que el producto permanezca 6 meses de utilidad el cual el registro sanitario lo permite.

La concentración de la mora o cocción dura 3 horas hasta que solo quede la pura fruta sin agua.

5.- la esterilización de los envases es importante, se lo realiza en agua hirviendo moviendo los frascos y tapas constantemente para una mejor asepsia, con la mesa de trabajo se realiza el mismo proceso.

Foto N° 27



Ilustración 27 Proceso de esterilización

Proceso de esterilización de envases.

Autor: Andrea Luna S.

6.- Embasamiento de la mermelada en frascos de vidrio, esto se realiza conjuntamente con la esterilización de los envases y las tapas agrupadas respectivamente al igual que la concentración de la mermelada debe estar recién bajada de la cocción. Todo esto se lo realiza en caliente para la calidad del producto.

7.- una vez tapado se los coloca boca abajo para que el aire no quede en el frasco.

Foto N° 28



Ilustración 28 Embasamiento

Autor: Andrea Luna S.

8.- por último se sella el producto con las etiquetas correspondientes, registro sanitario y sello de seguridad en la parte superior de la tapa.

Foto N° 29



Ilustración 29 etiquetado de envases

Autor: Andrea Luna S.

Los socios de la planta procesadora trabajan una vez a la semana para producir la deliciosa mermelada, ésta se caracteriza por ser 100% natural, no utiliza colorantes ni preservantes , el producto se conserva por 6 meses en perfecto estado gracias al proceso que se realiza en el momento de la cocción o concentración de la fruta, su cocido tarda de 4 a 5 horas dependiendo del tipo de fruta para que se evapore y seque el agua que emana la propia fruta y quede totalmente seco.

El producto terminado se lo distribuye en la ciudad de Cuenca en la Panadería Central, además cada año se promociona la mermelada en ferias como en el “CIDAP”.

La Ilustre Municipalidad de Chordeleg les otorgará un local propio donde funcionará una tienda de ventas, huerto demostrativo y planta procesadora.

Gracias a este apoyo saldrá a la venta a mediados de marzo vino de manzana y pulpa de fruta.

Foto N° 30



Ilustración 30 producto terminado

Autor: Andrea Luna S.

2.8.3 Proceso

Antes de comenzar la preparación de la mermelada las personas que están encargadas toman cuidados de higiene antes de ingresar a la fábrica, utilizan mallas protectoras, mascarillas, botas y mandil para un cuidado total de los productos, asimismo se nos proveyó de estos accesorios al momento de entrar hasta el sitio.

Foto N° 31



Ilustración 31 Proceso

Autor: Andrea Luna S.

La planta procesadora cuenta con maquinaria necesaria para la elaboración de los productos como mermeladas, vino de manzana y pulpa de fruta.

Foto N° 32



Ilustración 32 vino de manzana (A.A.P.P)

Autor: Andrea Luna S.

La refrigeración es necesaria para mantener la fruta que se ha cosechado en el año de producción, esta cuenta con congelación y enfriamiento de las frutas.

Foto N° 33



Ilustración 33 refrigeración

Autor: Andrea Luna S.

Las ollas de cocción son parte fundamental de la preparación.

Foto N°34



Ilustración 34 ollas de cocción

Autor: Andrea Luna S.

La olla Marmita: ésta olla produce de 1000 a 2000 mermeladas diarias, funciona a vapor, no está aún en funcionamiento ya que la producción semanal es menor a la cantidad que realiza la maquinaria, semanalmente se produce de 200 a 300 mermeladas.

Maquina de Escaldado: funciona a vapor realiza grandes cantidades de cocción además realiza la función de esterilización de los envases.

Foto N° 35



Ilustración 35 maquina de escaldado

Autor: Andrea Luna S.

Despulpadora: la fruta es llevada hasta esta máquina para la extracción de la pulpa.

Foto N° 36



Ilustración 36 máquina despulpadora

Fotografía Autor: Andrea Luna S.

Extractor de Vapor: sirve para el escape de los vapores, humo y calor que se origina en el momento de cocción.

Foto N° 37



Ilustración 37 extractor de vapor

Autor: Andrea Luna S.

La limpieza siempre va de la mano al momento de la preparación de la mermelada, se limpia los mesones, pisos y utensilios con el fin de no contaminar el producto final.

Foto N° 38



Ilustración 38 aseo de la fábrica

Autor: Andrea Luna S.

2.9 Costumbres gastronómicas en sus festividades

Cada mes del año se festeja en Principal y por ello es motivo de algarabía y de compartir con sus hermanos, sus costumbres permanecen en el tiempo como una de las tradiciones más antiguas, las fiestas religiosas o patronales en la cual participan toda la comunidad éstas contribuyen con disfraces, fuegos pirotécnicos, comparsas y muchos más atractivos para entretener a los habitantes y turistas.

Así como se brinda entretenimiento también se ofrece abundante comida típica en estas fechas tan importantes para la comunidad como agradeciendo a sus santos por los milagros recibidos.

- Matrimonios

Para celebrar los matrimonios se preparan los mejores animales que tienen como son el cuy y la gallina más gorda para brindarles a los padrinos de la boda que son los preferidos y por ello se les sirve la gallina entera

- La Fiesta del Niño Dios:

Se festeja el 25 de diciembre y se brinda a los asistentes cuyes, el mejor borrego y gallinas y la mayor parte de la comida es para el cura. La comelona se la acompaña con papas y mote pelado.

El 26 y 27 de diciembre se festeja a la Virgen del Perpetuo Socorro.

28 de diciembre San José, 29 de diciembre San Juan Bosco,

30 de diciembre Sta. Marianita de Jesús.

6 de enero día de Reyes.

- Fiesta de la Manzana

Se festeja el 1 de abril, la junta de la parroquia llama a los seis barrios, cada uno de ellos hace presentaciones de la manzana, a cada representante le ponen una gargantilla de fresa o de mora, al igual a los animales de carga los adornan con variadas frutas como granadillas, taxos, frutillas, fresas, moras.

En este desfile hay un jurado que califica y otorgan los premios a los mejores arreglos.

- Fiesta de la cosecha de maíz

Se celebra en el mes de agosto los pobladores se reúnen para hacer chicha, cuyes y llevan fréjol llamados diezmos y primicias.

- Compadrazgo

En el compadrazgo se les brindaba cuy, maíz, papas, mote pelado, gallinas, lo mejor es para los compadres.

- Carnaval

Se prepara chanco y dulce como los higos.

Los pobladores de la comunidad de Principal cuentan con un pequeño mercado o feria donde todos los días lunes exhiben los productos de primera necesidad para la venta los cuales son cosechas de la misma parroquia.

Foto N° 39



Ilustración 39 Mercado principal

Autor: Andrea Luna S.

CONCLUSIONES

La gastronomía de la parroquia Principal es muy rica y variada ya que la zona cuenta con una gran cantidad de cultivos, tanto de frutos como granos y hortalizas, todas las familias de la comunidad cuentan con huertos en sus casas donde obtienen los productos necesarios para preparar sus alimentos.

La organización de los pobladores es un punto importante ya que mantienen una función de gran importancia como es la planta procesadora de conservas donde adquieren ganancias por medio de las deliciosas mermeladas de Principal, pero es importante recalcar que este producto aún no llega a todas las mesas de las familias azuayas tal vez por falta de promoción o de apoyo por parte del gobierno del cantón Chordeleg, esperamos que un futuro esta mermelada 100% natural llegue hasta las demás provincias del Ecuador.

Es necesaria la implementación de infraestructura turística en la zona, en especial de restaurantes y comedores donde la atención deberá ser de manera permanente ya que no cuenta con ningún tipo de comedores para ofrecer a los turistas calidad y servicios de primer orden.

BIBLIOGRAFÍA

- ⁴BENAVIDES De RIVERO Gabriela. Alimentación y Gastronomía. Universidad de San Martín de Porres. Escuela profesional de Turismo y Gastronomía. Lima –Perú 2002.
- ¹²Diccionario Enciclopédico Aula.
- ¹⁵ENCALADA VÁSQUEZ Oswaldo. Cuenca y su mundo. Agenda Cultural. Noviembre 2009.
- ²MUÑOS José. Resumen “Hombre y sus Alimentos”, primeros alimentos del hombre. 1956.
- ¹ Rutas gastronómicas, ministerio de turismo.
- ¹⁷ VAZQUEZ de FERNANDEZ de CORDOVA Nidia. Homenaje al paladar. Comidas y utensilios tradicionales del Azuay. (centro interamericano de artesanías y artes populares CIDAP)
- ¹⁶VINTIMILLA de CRESPO Eulalia. Viejos Secretos de la Cocina Cuencana. Recopilación. selección y redacción. (biblioteca CIDAP)
- ²¹ VINTIMILLA de CRESPO Eulalia. Viejos Secretos de la cocina Cuencana. Recopilación, selección y redacción.
- ¹³Yachac, revista Etnográfica, ediciones del Banco Central del Ecuador.
- ¹⁴ Yachac Revista de Etnografía Numero 10-noviembre 2009, ediciones del Banco Central del Ecuador.
- ²⁰ Yachac, Revista de Etnografía, número 10 noviembre 2009, Ediciones del Banco Central del Ecuador
- ¹⁹“articulos.infojardin.com/plantas/plantas.htm”.
- ³<http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hombre>. acceso 06 de enero de 2010”.
- ⁵“<http://www.muieresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/gastrono.htm>. acceso 06 de enero de 2010”.
- ⁶“<http://www.universidadperu.com/gastronomia-peru.php>. acceso 06 de enero de 2010”.
- ⁷“http://www.babylon.com/definicion/arte_culinario/Spanish

- ⁸ “[http://es.wikipedia.org/wiki/Receta de cocina](http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina). acceso 06 de enero de 2010”.
- ⁹ [http://es.wikipedia.org/wiki/Receta de cocina](http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina). acceso 06 de enero de 2010.
- ¹⁰ “<http://www.sabormediterraneo.com/salud/nutricion1.htm>. acceso 06 de enero de 2010”.
- ¹¹ “<http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hombre>. acceso 06 de enero de 2010”.
- ¹⁸ “<http://lesraidsforum.chez-alice.fr/> Fuente: infoagro.com - Portal líder en agricultura.”
- www.restauranteyaravi.com/menu-carta-platos-
- picasaweb.google.com/.../MBNKWT3gcdy7M2FJIDF6fg