UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

RAYMIS: Una visión desde la gastronomía

Josué Jesús Chávez-Cabrera
Maicol Joel Viñan Quisintuña

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciado en Gastronomía

Quito, 25 de diciembre de 2024

Universidad San Francisco de Quito USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

RAYMIS: Una visión desde la gastronomía

Josué Jesús Chávez-Cabrera

Maicol Joel Viñan Quisintuña

Ana Lobato, Mtr - Chef Profesor

Quito, 25 de diciembre de 2024

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Josué Jesús Chávez-Cabrera

Código: 00212791

Cédula de identidad: 1753169190

Lugar y fecha: Quito, 25 de diciembre de 2024

Nombres y apellidos: Maicol Joel Viñan Quisintuña

Código: 00322246

Cédula de identidad: 1756083281

Lugar y fecha: Quito, 25 de diciembre de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en http://bit.ly/COPETheses.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on http://bit.ly/COPETheses.

Live a life you will remember.

-Avicii

High on life 'till the day we die.

-Martin Garrix

RESUMEN

Esta investigación explora la riqueza cultural y gastronómica de los Andes, con énfasis en los Raymis, festividades que combinan espiritualidad, agricultura y tradición culinaria. A través del análisis de la dieta andina, caracterizada por su equilibrio semi-vegetariano y su conexión con la cosmovisión ancestral, se establece un puente entre los valores culturales y su integración en la gastronomía contemporánea. El diseño de un menú conceptual inspirado en los Raymis permite reinterpretar ingredientes locales como la papa, el maíz y la quinua mediante técnicas modernas, resaltando la sostenibilidad y el legado cultural de la región. Este trabajo busca contribuir al reconocimiento de la gastronomía andina como un modelo vivo de tradición e innovación.

Palabras clave: Raymis, cosmovisión andina, gastronomía andina, ingredientes ancestrales, técnicas culinarias, innovación gastronómica.

ABSTRACT

This research explores the cultural and gastronomic richness of the Andes, with an emphasis on the Raymis, festivities that combine spirituality, agriculture, and culinary tradition. Through the analysis of the Andean diet, characterized by its semi-vegetarian balance and its connection to ancestral cosmovision, a bridge is established between cultural values and their integration into contemporary gastronomy. The design of a conceptual menu inspired by the Raymis reinterprets local ingredients such as potato, corn, and quinoa through modern techniques, highlighting the sustainability and cultural legacy of the region. This work aims to contribute to the recognition of Andean gastronomy as a living model of tradition and innovation.

Key words: Raymis, andean cosmovision, andean gastronomy, ancestral ingredients, culinary techniques, gastronomic innovation.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Jorge Chávez y Lola Cabrera, por criarme, cuidarme, apoyarme y permitirme estudiar. A mi hermana, Cynthia Chávez-Cabrera, por ser ese ejemplo viviente de superación personal y profesional a pesar de todas las adversidades y dificultades que pueda tener la vida. A mis amigos, Adrián Vásconez y José Palacios, quienes estuvieron conmigo al ingresar a la universidad, durante la pandemia y en el momento más duro de mi paso por el POLI. A mis amigas, Belén Caisaguano y Marcela Piarpuezán, por acompañarme desde mi cambio de carrera y ser mi apoyo en mis momentos de crisis. A todos los profesores, administrativos del CHAT y trabajadores del San Francisco Food Service, por mostrarme una forma de vida a través del servicio y la hospitalidad, y por formar parte de mi desarrollo profesional. A Rafael Villota-Jetzer, por motivarme a ser mejor ser humano y profesional, demostrar el potencial que tengo, y no rendirme ante las dificultades de la vida, porque “no importa el lugar de donde provienes, siempre hay que llevarlo en el corazón” y salir adelante para comerse el mundo. A todos ustedes, dedico este trabajo hecho con mucho esfuerzo, ESTRÉS, amor y pasión.

De Carcelén para el mundo, gracias a todas y todos,

Josué

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN **10**

MARCO TEÓRICO **12**

1.1 Cosmología Andina **12**

1.1.1 Contexto de la Cosmología Andina 12

1.1.2 Fundamentos de la Cosmología Andina 13

A. Principios básicos 13

B. Ciclos y calendario andino 14

C. Conexión entre naturaleza, sociedad y espiritualidad 14

1.2 Los Raymis: Celebraciones andinas principales **14**

1.2.1 Inti Raymi 15

1.2.2 Killa Raymi 15

1.2.3 Kapak Raymi 15

1.2.4 Pawkar Raymi 16

1.3 La dieta andina semi-vegetariana **16**

1.3.1. Origen y bases de la dienta andina 17

1.3.2. Semi-vegetarianismo y equilibrio alimenticio 17

1.3.3. Ingredientes como símbolos culturales 18

1.3.4. Transición hacia la gastronomía moderna 18

1.4 Gastronomía en los Raymis **19**

1.4.1. La comida andina como núcleo de las festividades andinas: importancia y técnicas ancestrales 19

1.4.2 Ingredientes tradicionales y su significado 22

1.5 Influencia de los Raymis en la gastronomía andina contemporánea **24**

1.5.1 Pervivencia de tradiciones culinarias 24

1.5.2 Fusión de lo ancestral con lo moderno 25

1.5.3 Importancia para el turismo gastronómico 27

DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ **29**

2. Concepto del menú **29**

2.1 Raymis: Fiesta, Tradición y Cultura **30**

2.1.1 Inti (Sol) 30

2.1.2 Killa (Luna) 31

2.1.3 Kapak (Sabiduría) 32

2.1.4 Pawkar (Florecimiento) 34

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS **36**

ANEXOS **38**

ANEXO A. Listado de jueces de degustación **38**

ANEXO B. Recetario **39**

Anexo B.1. Receta Inti (Sol) 39

Anexo B.2. Receta Killa (Luna) 41

Anexo B.3. Receta Kapak (Sabiduría) 43

Anexo B.4. Receta Pawkar (Florecimiento) 45

ANEXO C. Fotografías **48**

Anexo C.1. Inti (Sol) 48

Anexo C.2. Killa (Luna) 48

Anexo C.3. Kapak (Sabiduría) 49

Anexo C.4. Pawkar (Florecimiento) 49

INTRODUCCIÓN

La riqueza cultural y natural de los Andes ha sido durante siglos un pilar fundamental para las comunidades que habitan esta vasta región. En su cosmovisión, la tierra, los ciclos agrícolas y las festividades se entrelazan en una relación simbiótica que no solo asegura la supervivencia, sino que también da forma a sus tradiciones más profundas. Dentro de este marco, la gastronomía emerge como un vehículo de identidad, transmitiendo historias, valores y conocimientos a través de ingredientes, técnicas y rituales que reflejan una relación armoniosa con la Pachamama. Sin embargo, la creciente globalización y la transformación de las prácticas culturales han impulsado un movimiento para revalorizar y adaptar estas tradiciones en el contexto contemporáneo.

Este trabajo explora la riqueza gastronómica de los Andes a través del estudio de los Raymis, las festividades que estructuran el calendario ceremonial andino, y su influencia en la cocina moderna. Cada Raymi, desde el Inti Raymi hasta el Pawkar Raymi, encarna valores culturales que se expresan no solo en rituales, sino también en los alimentos y las técnicas utilizadas para prepararlos. La dieta andina, profundamente influenciada por estos principios, se caracteriza por un equilibrio entre lo vegetal y lo animal, donde ingredientes autóctonos como la papa, la quinua y el maíz desempeñan roles fundamentales tanto en lo nutricional como en lo simbólico.

El propósito de esta investigación es analizar cómo los elementos culturales y gastronómicos de los Andes se han integrado en prácticas contemporáneas, destacando la relevancia de los ingredientes y técnicas tradicionales en la alta cocina actual. A través de este enfoque, se busca no solo revalorizar la herencia culinaria andina, sino también reflexionar sobre cómo estos elementos pueden adaptarse a las tendencias globales sin perder su esencia. Asimismo, se presenta un menú conceptual inspirado en los Raymis, que rinde homenaje a la conexión entre la tradición y la innovación.

Este documento se estructura en dos capítulos principales. El primero aborda el marco teórico, explorando la cosmovisión andina, los Raymis y su conexión con la gastronomía. El segundo detalla el diseño y la conceptualización del menú, integrando los valores culturales y los ingredientes tradicionales en una propuesta contemporánea.

A través de esta investigación, se espera contribuir al reconocimiento de la gastronomía andina como un legado vivo, capaz de trascender fronteras y de inspirar nuevas formas de entender la cocina como un puente entre cultura, sostenibilidad e innovación.

MARCO TEÓRICO

1.1 Cosmología Andina

La cosmología andina se presenta como un sistema de pensamiento complejo e integral que entrelaza la naturaleza, la sociedad y la espiritualidad, conformando una visión holística del mundo donde todos los elementos del universo están interconectados e interactúan entre sí (Almeida et al., 2021). Esta cosmovisión, transmitida a través de la oralidad, se fundamenta en principios básicos como el ayni y la minka, que fomentan la solidaridad y el trabajo comunitario (Curran, 2020). El calendario andino, ligado a los ciclos agrícolas, marca las épocas de siembra, cosecha y festividades como los Raymis, reflejando la importancia de vivir en sintonía con los ritmos de la naturaleza (Alvear, 2018). La Pachamama (Madre Tierra) es venerada como una entidad sagrada, fuente de vida y sustento, estableciendo una relación de reciprocidad y respeto con las comunidades andinas (Almeida et al., 2021).

1.1.1 Contexto de la Cosmología Andina

En la cosmología andina, todos los elementos del universo se encuentran interconectados e interactúan entre sí, creando una red de interdependencia que sostiene la vida (Almeida et al., 2021). A diferencia de la perspectiva occidental que fragmenta la realidad, la cosmología andina propone una visión holística donde el ser humano no se concibe como un ente separado de la naturaleza, sino como una parte integral de ella (Viteri et al., 2020). Esta visión enfatiza la importancia de vivir en armonía con el entorno natural, respetando los ciclos de la tierra y reconociendo la conexión sagrada entre todos los seres vivos (Yana-Salluca et al., 2024).

La transmisión de la cosmología andina se ha mantenido viva a lo largo de los siglos gracias a la oralidad, un sistema de comunicación que ha permitido la preservación de los saberes ancestrales. Sin embargo, la llegada de la modernidad y la imposición del español como lengua dominante han generado un impacto significativo en esta cosmovisión, poniendo en riesgo la

transmisión de estos conocimientos tradicionales. La alfabetización en español, si bien es importante, puede llegar a socavar las bases de la cosmología andina si no se implementa de manera respetuosa con la oralidad y la cultura indígena. Es crucial promover un diálogo de saberes, donde el conocimiento científico occidental y los saberes ancestrales andinos se complementen mutuamente, fortaleciendo la identidad y el orgullo cultural de las comunidades indígenas (Almeida et al., 2021).

A pesar de los desafíos que enfrenta, la cosmología andina persiste en las comunidades indígenas del Ecuador gracias al compromiso de los taytas y las mamas, quienes actúan como guardianes de estos saberes milenarios (Viteri et al., 2020). Estos "tesoros vivientes" son portadores de un conocimiento profundo sobre la biodiversidad, las prácticas agrícolas, la medicina tradicional y la espiritualidad andina (Almeida et al., 2021). Es esencial apoyar a estas comunidades en la revitalización de sus lenguas originarias y sus tradiciones culturales, garantizando la supervivencia de una cosmovisión holística, armoniosa y profundamente conectada con la naturaleza (Yana-Salluca et al., 2024).

Esta cosmovisión no solo organiza la vida cotidiana de las comunidades andinas, sino que también se refleja en celebraciones rituales como los Raymis. Estas festividades, profundamente arraigadas en la cultura andina, simbolizan la conexión entre los ciclos naturales y la espiritualidad.

1.1.2 Fundamentos de la Cosmología Andina

A. Principios básicos

La cosmología andina se fundamenta en principios básicos como el *ayni* (reciprocidad) y la *minka* (trabajo colectivo) que fomentan la solidaridad y el trabajo comunitario (Almeida et al., 2021). El *ayni* implica un intercambio recíproco de trabajo, bienes o servicios, donde la ayuda brindada se espera sea devuelta en el futuro, fortaleciendo así los lazos comunitarios (Curran,

2020). La *minka*, por otro lado, se refiere al trabajo colectivo para el beneficio de toda la comunidad, donde todos colaboran en tareas como la siembra, la cosecha o la construcción de infraestructuras. Estos principios reflejan la importancia de la interdependencia y la cooperación en la cosmovisión andina (Almeida et al., 2021).

B. Ciclos y calendario andino

Los ciclos naturales y el calendario andino juegan un papel crucial en la cosmología andina. El calendario, estrechamente ligado a los ciclos agrícolas, marca las épocas de siembra, cosecha y festividades (Abarca, 2016). Los Raymis, festividades principales en la cosmovisión andina, se celebran en momentos claves del año, coincidiendo con solsticios y equinoccios, y marcando el ritmo de la vida comunitaria (Alvear, 2018). Este calendario refleja la importancia de vivir en sintonía con la naturaleza y de respetar sus ritmos y ciclos.

C. Conexión entre naturaleza, sociedad y espiritualidad

La cosmovisión andina concibe una profunda conexión entre la naturaleza, la sociedad y la espiritualidad. La Pachamama (Madre Tierra), considerada una entidad sagrada, es la fuente de vida y sustento para las comunidades andinas, estableciendo una relación de reciprocidad y respeto (Almeida et al., 2021). La naturaleza no se ve como un recurso a explotar, sino como un ser vivo con el cual se debe convivir en armonía (Pérez, 2020). Esta conexión se expresa en prácticas como la agricultura orgánica, el uso de plantas medicinales y la celebración de rituales que honran a la Pachamama y a las deidades andinas (Ortíz Romero y Catacora Yucra, 2017).

1.2 Los Raymis: Celebraciones andinas principales

El calendario andino, fundamental en la cosmovisión de los pueblos originarios del Ecuador, se estructura de manera fascinante alrededor de los solsticios y equinoccios, que marcan sus cuatro celebraciones principales o Raymis. Resulta particularmente interesante que, a pesar de la ubicación geográfica ecuatorial del país -donde las variaciones estacionales son mínimas

debido a su proximidad a la línea ecuatorial-, estas fechas astronómicas continúan siendo los ejes fundamentales que determinan los momentos de celebración y ritual, demostrando la profunda conexión de estas culturas con los ciclos cósmicos y su influencia en la vida agrícola y espiritual de las comunidades andinas.

1.2.1 Inti Raymi

El Inti Raymi, la "Fiesta del Sol", es la celebración más importante del calendario andino. Se celebra el 21 de junio, coincidiendo con el solsticio de invierno. Esta festividad está dedicada al dios Sol, considerado el padre de la vida y fuente de energía para la tierra. Durante esta celebración se realizan rituales de agradecimiento al Sol por las cosechas recibidas y se pide por su protección y bendición para el futuro. La comunidad se reúne para compartir comida, música, danzas y ceremonias ancestrales, reafirmando su conexión con la naturaleza y la cosmovisión andina. El Inti Raymi ha ido fusionándose con las fiestas religiosas católicas, como la fiesta de San Juan Bautista (Abarca, 2016).

1.2.2 Killa Raymi

El Killa Raymi, también conocido como la "Fiesta de la Mujer" o "Fiesta de la Fertilidad", se celebra el 21 de septiembre, coincidiendo con el equinoccio de primavera. Esta festividad se centra en la preparación de la tierra para la siembra y en la veneración a la mujer como símbolo de fertilidad y generadora de vida. Durante esta celebración se realizan rituales para agradecer a la Pachamama por su fecundidad y pedir por una buena cosecha en el futuro. La comunidad se reúne para compartir alimentos, música y danzas tradicionales, honrando la conexión sagrada entre la tierra, la mujer y la vida (Abarca, 2016).

1.2.3 Kapak Raymi

El Kapak Raymi, conocido como la "Fiesta del Crecimiento" o "Fiesta de la Gratitud", se celebra el 21 de diciembre, coincidiendo con el solsticio de verano (Alvear, 2018). Esta

festividad se centra en la gratitud por las cosechas recibidas y en la petición por la protección y el bienestar de las futuras cosechas. Durante esta celebración, se realizan rituales para honrar a la Pachamama y agradecer por su generosidad. La comunidad se reúne para compartir alimentos, música y danzas tradicionales, expresando su gratitud y pidiendo por la continuidad de la vida y la abundancia (Abarca, 2016).

1.2.4 Pawkar Raymi

El Pawkar Raymi, que significa "Fiesta del Florecimiento", se celebra el 21 de marzo, coincidiendo con el equinoccio de otoño. Esta festividad marca el inicio del nuevo ciclo agrícola y celebra el florecimiento de la naturaleza, simbolizando la renovación y el renacimiento. Durante esta celebración, se agradece a la Pachamama por los primeros frutos y se realizan rituales para pedir por la prosperidad y la abundancia en el nuevo ciclo. La comunidad se reúne para compartir comida, música y danzas tradicionales, celebrando la alegría del florecimiento y la llegada de la primavera (hemisferio norte). El Pawkar Raymi se asocia con el carnaval y, en la actualidad, se ha fusionado con elementos de esta festividad (Abarca, 2016).

1.3 La dieta andina semi-vegetariana

La dieta andina tradicional es una expresión viva de la cosmovisión de los pueblos que habitan los Andes, quienes han desarrollado una relación simbiótica con su entorno natural. Más que un conjunto de alimentos, la dieta refleja los principios de reciprocidad y equilibrio que guían las prácticas agrícolas y culturales de estas comunidades (Viteri et al., 2020). Este modelo alimenticio, caracterizado por la predominancia de ingredientes vegetales complementados ocasionalmente con proteínas animales, puede describirse como una dieta semi-vegetariana que prioriza la diversidad y la sostenibilidad.

1.3.1. Origen y bases de la dienta andina

La geografía de los Andes, con su diversidad de microclimas y altitudes, ha sido determinante en la conformación de una dieta basada en ingredientes autóctonos como los tubérculos, los granos, las legumbres y las hierbas. Alimentos como la papa, el maíz, la quinua, la oca y el chocho son la base de la dieta, no solo por su alto valor nutricional, sino también por su resistencia a las condiciones extremas de la región (Duarte-Casar et al., 2022). Por ejemplo, se cultivan más de 4.000 variedades de papa nativa en altitudes entre 3.500 y 4.200 metros, lo que refleja tanto la riqueza agrícola de la región como el conocimiento ancestral para adaptarlas a distintos climas y suelos (Centro Internacional de la Papa [CIP], 2012).

El maíz, considerado sagrado, ha sido un alimento básico y simbólico en la dieta andina. En celebraciones como el Inti Raymi, el maíz no solo es consumido, sino también venerado como un regalo del dios Sol, mientras que la papa, además de ser un alimento esencial, representa la fertilidad y la resistencia frente a condiciones adversas (Centro Internacional de la Papa [CIP], 2012; Viteri et al., 2020).

1.3.2. Semi-vegetarianismo y equilibrio alimenticio

El carácter semi-vegetariano de la dieta andina responde a la necesidad de equilibrar el uso de recursos con la sostenibilidad de la tierra. Aunque los animales de cría como el cuy, la llama y la alpaca son fuentes de proteína importantes, su consumo está reservado para ocasiones especiales, siendo los vegetales, los granos y las hierbas los protagonistas de la dieta diaria (Yumbla, 2018). Este enfoque no solo refleja una ética de respeto hacia la naturaleza, sino también una estrategia de sostenibilidad en ecosistemas frágiles.

Por ejemplo, el cuy no solo es un alimento, sino también un símbolo cultural asociado a rituales de prosperidad y reciprocidad. Su preparación incluye técnicas tradicionales como el asado o el confitado, que maximizan su sabor y preservan su carácter especial (Viteri et al., 2020). De

manera similar, los granos como el chocho destacan no solo por su alto contenido proteico, sino también por su capacidad para prosperar en suelos pobres, convirtiéndolos en un símbolo de resiliencia y adaptabilidad (Duarte-Casar et al., 2022).

1.3.3. Ingredientes como símbolos culturales

La dieta andina no se limita a nutrir el cuerpo; cada ingrediente tiene un significado cultural que lo conecta con la espiritualidad y las tradiciones de los pueblos andinos. La quinua, conocida como "el grano madre", es un símbolo de autosuficiencia y conexión ancestral. Asimismo, las hierbas como el paico no solo aportan sabor a los alimentos, sino que también tienen propiedades medicinales que refuerzan la relación entre la dieta y el bienestar holístico (Yumbla, 2018).

Estos ingredientes también son parte integral de las festividades rituales. En el Pawkar Raymi, los granos y tubérculos se ofrendan a la Pachamama como un acto de reciprocidad, mientras que, en el Inti Raymi, el maíz se utiliza para preparar platos que celebran la abundancia de la cosecha (Almeida et al., 2021). Estas prácticas muestran cómo la dieta andina es una extensión de la cosmovisión ancestral, en la que cada alimento tiene un propósito más allá de su valor nutricional.

1.3.4. Transición hacia la gastronomía moderna

La riqueza y diversidad de la dieta andina no solo han resistido el paso del tiempo, sino que también han trascendido los límites de las comunidades rurales para integrarse en la gastronomía moderna. Ingredientes como la quinua, el maíz y los tubérculos, alguna vez considerados alimentos de subsistencia, han ganado reconocimiento internacional por su versatilidad, valor nutricional y conexión con prácticas agrícolas sostenibles (Yumbla, 2018).

En la gastronomía contemporánea, estos ingredientes se reinterpretan y se presentan en formatos innovadores, pero sin perder su esencia cultural. La quinua, por ejemplo, ha

evolucionado de ser un grano básico de la dieta andina a convertirse en un ingrediente clave en platos sofisticados, gracias a su textura y capacidad de adaptación a distintas técnicas culinarias, como la mantecación o la cocción al vacío (Duarte-Casar et al., 2022). Por otro lado, el maíz, con su diversidad de variedades, ha inspirado preparaciones que exploran sus múltiples formas, desde el uso de su harina hasta la incorporación de sus mazorcas en platos de alta cocina.

Además, la dieta andina ha demostrado ser un modelo de sostenibilidad y biodiversidad, valores que resuenan cada vez más en el ámbito gastronómico global. La conservación de variedades nativas de papa, por ejemplo, ha servido como inspiración para movimientos culinarios que buscan reconectar con los alimentos locales y preservar la identidad cultural de las comunidades de origen (Centro Internacional de la Papa [CIP], 2012). De manera similar, las técnicas tradicionales como la cocción en hornos de tierra o la fermentación han sido adoptadas y adaptadas por chefs que reconocen su valor para realzar los sabores naturales y respetar los ciclos de la naturaleza.

La conexión entre la dieta andina y la gastronomía moderna también se manifiesta en la creciente valorización de los alimentos autóctonos como herramientas para contar historias y construir identidades culturales en un contexto globalizado. Así, la dieta andina no solo alimenta a quienes la consumen, sino que también nutre la creatividad de aquellos que encuentran en sus ingredientes y prácticas una fuente de innovación culinaria.

1.4 Gastronomía en los Raymis

1.4.1. La comida andina como núcleo de las festividades andinas: importancia y técnicas ancestrales

En las festividades andinas, la gastronomía cumple un rol que va más allá de la simple satisfacción de necesidades nutricionales, convirtiéndose en un eje central que articula aspectos

culturales, sociales y espirituales. La preparación y consumo de alimentos en celebraciones como el Inti Raymi, Killa Raymi, Kapak Raymi y Pawkar Raymi no solo reafirman la identidad de los pueblos andinos, sino que también reflejan su conexión con la Pachamama (Madre Tierra) y los ciclos de la naturaleza (Almeida et al., 2021). Estas festividades son momentos clave donde los alimentos no solo se comparten, sino que se veneran como símbolos de abundancia, reciprocidad y agradecimiento.

Los ingredientes autóctonos utilizados en estas festividades, como el maíz, la papa, la quinua, el cuy y las ocas, poseen un profundo simbolismo. Por ejemplo, el maíz es considerado sagrado en la cosmovisión andina y su presencia en platos como la chicha de jora y las humitas representa la fertilidad y la prosperidad (Sión et al., 2024). Del mismo modo, la papa, originaria de los Andes, simboliza la fertilidad de la tierra y la gratitud por las cosechas (Viteri et al., 2020). Cada ingrediente, cultivado con respeto a los ciclos naturales, no solo aporta sabor, sino que también conecta a las comunidades con su entorno y su historia.

Las técnicas culinarias tradicionales son fundamentales para preservar y resaltar el valor cultural de la gastronomía andina. Métodos como la cocción en hornos de leña, el uso de ollas de barro y la técnica de pachamanca (cocción en piedras calientes) no solo realzan los sabores de los ingredientes, sino que también simbolizan un respeto profundo por las prácticas ancestrales (Yumbla, 2018). Estas técnicas, que requieren tiempo, habilidad y conocimiento transmitido de generación en generación, son testimonios vivos de la resistencia cultural frente a la modernidad.

Por ejemplo, la chicha de jora, una bebida tradicional preparada a partir de maíz fermentado es elaborada mediante procesos que varían ligeramente entre regiones, pero que comparten principios básicos: la germinación del maíz, su secado al sol y la fermentación natural. Este

conocimiento empírico, que no suele estar documentado de manera formal, ha sido preservado a través de la oralidad y la práctica comunitaria (Sión et al., 2024; Yumbla, 2018).

La transmisión oral juega un papel esencial en la preservación de las tradiciones culinarias. Los "taytas" y "mamas", sabios de las comunidades, actúan como guardianes del conocimiento, compartiendo saberes mediante la práctica diaria, la observación y la imitación (Yana-Salluca et al., 2024). Este sistema de aprendizaje comunitario asegura que las técnicas y recetas no solo se conserven, sino que también se adapten a los cambios culturales y sociales, sin perder su esencia.

Por ejemplo, la preparación de la pambamesa, una tradición que consiste en compartir alimentos dispuestos sobre un mantel en el suelo, refuerza valores fundamentales como la reciprocidad y la solidaridad. Este acto comunitario simboliza la unión y la abundancia, conceptos esenciales en la cosmovisión andina (Abarca, 2016). Además, la interacción generacional en estas prácticas culinarias fomenta un sentido de identidad y pertenencia que fortalece el tejido social de las comunidades.

La comida en las festividades andinas también tiene una dimensión espiritual. La elección de ingredientes y técnicas de preparación está profundamente ligada a rituales de agradecimiento y reciprocidad hacia la Pachamama. Los alimentos no solo se consumen, sino que también se ofrendan en ceremonias que buscan equilibrar la relación entre el ser humano y la naturaleza (Pérez, 2020). Este enfoque espiritual dota a la gastronomía andina de un significado que trasciende lo material, conectando a las personas con su entorno y con su historia ancestral.

A pesar de su riqueza cultural, las tradiciones culinarias andinas enfrentan desafíos significativos debido a la globalización y la influencia de la modernidad. Sin embargo, estas prácticas han demostrado una notable capacidad de adaptación, integrando elementos contemporáneos sin perder su esencia. La investigación destaca cómo las comunidades andinas

han utilizado las festividades como espacios para revalorizar y revitalizar sus tradiciones culinarias, promoviendo la transmisión intergeneracional de saberes y la resistencia cultural frente a las influencias externas (Almeida et al., 2021; Viteri et al., 2020).

1.4.2 Ingredientes tradicionales y su significado

En la gastronomía andina, los ingredientes tradicionales van más allá de su simple valor nutricional, representando un vínculo con la Pachamama y la cultura ancestral. Su presencia en los platos tradicionales no solo aporta sabor y aroma, sino también un profundo significado cultural.

- El maíz: considerado un alimento sagrado, el maíz es la base de numerosos platos andinos. Desde la chicha de jora hasta las humitas y tortillas, este grano versátil se transforma en una amplia gama de preparaciones, reflejando la creatividad culinaria de la región. Su presencia en las festividades andinas, como el Inti Raymi, simboliza la abundancia, la prosperidad y la conexión con la tierra (Sión et al., 2024; Viteri et al., 2020).
- La papa: originaria de los Andes, la papa es un ingrediente fundamental en la dieta andina. Su diversidad de variedades, colores y sabores la convierte en un elemento culinario versátil, presente en sopas, guisos, purés y acompañamientos. En las celebraciones andinas, la papa simboliza la fertilidad de la tierra y la gratitud por la cosecha (Viteri et al., 2020).
- La quinua: considerada un superalimento por su alto valor nutricional, la quinua ha sido un ingrediente esencial en la dieta andina durante siglos. Se utiliza en sopas, guisos, ensaladas y postres, aportando un sabor único y una textura crujiente a los platos. En las festividades andinas, la quinua simboliza la salud, la fuerza y la resistencia (Viteri et al., 2020; Yumbla, 2018).

- El cuy: el cuy, un roedor domesticado en los Andes, es una fuente de proteína tradicional en la gastronomía andina. Su carne, de sabor intenso y textura suave, se prepara asada, guisada o en sopas. En las celebraciones andinas, el cuy se considera un plato especial que se comparte en ocasiones importantes, simbolizando la tradición y la conexión con la cultura ancestral (Almeida et al., 2021; Yumbla, 2018).
- Las habas: las habas, ricas en proteínas y fibra, son un ingrediente común en la gastronomía andina. Se utilizan en sopas, guisos y ensaladas, aportando un sabor terroso y una textura cremosa a los platos. En las festividades andinas, las habas simbolizan la prosperidad y la buena fortuna (Pérez, 2020).
- Las ocas: reconocidas por su vibrante color rojizo y su sabor ligeramente ácido, las ocas son un ingrediente versátil en la cocina andina. Se pueden preparar de diversas maneras: hervidas, asadas, encurtidas o incluso como ingrediente principal en postres y bebidas. Su presencia en las festividades andinas simboliza la alegría, la vitalidad y la conexión con la Pachamama (Fairlie et al., 1999).
- La mashwa: este tubérculo, de sabor delicado y textura suave, se caracteriza por su color amarillo intenso. La mashwa se consume principalmente hervida o en purés, y se utiliza como acompañamiento de diversos platos. Su presencia en la gastronomía andina representa la fertilidad de la tierra y la abundancia (Fairlie et al., 1999).

La selección de ingredientes no es aleatoria; cada uno posee un simbolismo que refuerza la conexión espiritual y social de los pueblos andinos. Por ejemplo, el maíz simboliza la fertilidad y la prosperidad, mientras que los tubérculos como la papa representan la abundancia de la Pachamama (Almeida et al., 2021; Viteri et al., 2020). De esta manera, los alimentos trascienden su rol funcional para convertirse en vehículos de identidad cultural.

Estos ingredientes, junto con una variedad de granos andinos, conforman una gastronomía rica en sabores, colores y simbolismos, que refleja la profunda conexión de la cultura andina con la tierra y sus tradiciones. La preparación de estos alimentos, utilizando técnicas de cocción tradicionales, es un acto de respeto a la Pachamama y a la sabiduría ancestral.

1.5 Influencia de los Raymis en la gastronomía andina contemporánea

1.5.1 Pervivencia de tradiciones culinarias

La pervivencia de las tradiciones culinarias en la cosmovisión andina se presenta como un proceso dinámico, donde la memoria ancestral se entrelaza con las transformaciones sociales y culturales. Las fuentes consultadas resaltan la importancia de la transmisión generacional como mecanismo fundamental para la preservación de estas tradiciones. La elaboración de platos emblemáticos como la chicha de jora, las papas con cuy, o la pambamesa, se basa en la experiencia práctica y la transmisión oral de conocimientos de padres a hijos, asegurando la continuidad de estas prácticas culinarias (Alvear, 2018; Sión et al., 2024; Viteri et al., 2020).

Sin embargo, la pervivencia de las tradiciones culinarias no se limita a la simple repetición de recetas ancestrales. Diversos factores, como la migración, la influencia de la gastronomía moderna y la globalización, representan desafíos para la preservación de estas prácticas (Abarca, 2016; Sión et al., 2024; Viteri et al., 2020). La introducción de nuevos ingredientes y técnicas de preparación, así como la modificación de los hábitos alimentarios, ponen en riesgo la continuidad de la gastronomía tradicional. La investigación de Almeida et al. (2021) sobre la cosmovisión andina en la comunidad Agato, Ecuador, resalta la importancia de fortalecer la identidad cultural a través de la revalorización de la gastronomía nutracéutica y la biodiversidad local, contrarrestando la influencia de la modernidad que promueve la lectoescritura en español como principal vía de transmisión del conocimiento.

A pesar de estos desafíos, las comunidades andinas demuestran una notable capacidad de adaptación y resistencia cultural, reinterpretando y adaptando las tradiciones culinarias a las nuevas realidades. La celebración del Inti Raymi, por ejemplo, se ha convertido en un espacio para la revalorización de la gastronomía ancestral, promoviendo el consumo de platos tradicionales como la chicha de jora, las ocas, la mashwa, y las habas (Alvear, 2018; Viteri et al., 2020). La pambamesa, como símbolo de abundancia y reciprocidad, se mantiene como una práctica central en esta festividad, reforzando los lazos comunitarios y la conexión con la Pachamama (Abarca, 2016; Curran, 2020)

Es crucial destacar el rol fundamental de los "taytas" y "mamas", los ancianos de las comunidades, como guardianes del conocimiento culinario ancestral. Su sabiduría, transmitida a través de la oralidad y la práctica constante, garantiza la preservación de las técnicas e ingredientes tradicionales (Almeida et al., 2021; Sión et al., 2024; Viteri et al., 2020). La investigación de Ortiz y Catacora (2017) sobre la importancia del conocimiento tradicional en el altiplano peruano resalta el valor de la experiencia de los ancianos en la conservación de prácticas agrícolas y culinarias ancestrales.

En este contexto, la revitalización de las tradiciones culinarias andinas se presenta como un proceso de resistencia cultural frente a la globalización. La revalorización de la gastronomía local, la promoción de la agricultura sostenible y la educación intercultural son estrategias clave para fortalecer la identidad andina y garantizar la pervivencia de estas prácticas culinarias para las futuras generaciones.

1.5.2 Fusión de lo ancestral con lo moderno

La gastronomía andina se caracteriza por su capacidad de fusionar lo ancestral con lo moderno, creando un diálogo constante entre la tradición y la innovación. La incorporación de nuevos ingredientes, técnicas de preparación y presentación de los platos, junto con la revalorización

de los productos autóctonos, dan forma a una cocina que preserva su identidad a la vez que se adapta a las nuevas realidades. La celebración del Inti Raymi, por ejemplo, se ha convertido en un espacio donde la gastronomía tradicional se fusiona con elementos contemporáneos, atrayendo a turistas nacionales e internacionales que buscan experiencias culinarias auténticas (Cherro et al., 2021).

La influencia de la gastronomía moderna en la cocina andina contemporánea no implica una ruptura con las tradiciones, sino más bien una integración armónica con técnicas ancestrales. La gastronomía andina, a través de su evolución, ha incorporado técnicas de vanguardia que enriquecen su práctica culinaria sin desvirtuar sus raíces culturales. Ejemplo de esto es la reinterpretación de platos tradicionales mediante el uso de métodos como la cocción al vacío, la gelificación y la espumas, que permiten resaltar los sabores autóctonos y experimentar con nuevas texturas y presentaciones (Duarte-Casar et al., 2022).

Esta fusión es particularmente evidente en la cocina ecuatoriana, donde chefs locales han aplicado métodos contemporáneos en preparaciones icónicas como los ceviches, utilizando técnicas modernas de marinado y estabilización para resaltar la frescura de los ingredientes (Duarte-Casar et al., 2022). En el ámbito peruano, la cocina novoandina también se ha destacado por su capacidad de integrar elementos de alta cocina a ingredientes tradicionales como la quinua y el maíz, revitalizando estas prácticas para atraer un público internacional y diverso (Viteri et al., 2020).

Por otro lado, chefs reconocidos en la región, como Marsia Taha en Bolivia, han trabajado en la preservación de ingredientes autóctonos mediante técnicas modernas de conservación y presentación, como la liofilización y la fermentación controlada, creando platos que combinan autenticidad y sofisticación (El Pais, 2024). Este enfoque no solo respeta las bases de la

tradición, sino que también posiciona a la gastronomía andina como un modelo innovador y sostenible en la escena internacional.

La gastronomía andina contemporánea no se limita a reinterpretar recetas; busca mantener vivo el legado cultural de las comunidades. Esto se logra mediante la incorporación de ingredientes tradicionales en presentaciones modernas, manteniendo intactos los valores culturales subyacentes (Duarte-Casar et al., 2022). Este enfoque no solo resalta el valor histórico de los alimentos, sino que también refuerza su conexión espiritual con la cosmovisión andina.

1.5.3 Importancia para el turismo gastronómico

La gastronomía andina se posiciona como un atractivo fundamental para el turismo gastronómico, ofreciendo una experiencia única que combina la riqueza histórica y cultural con la diversidad de sabores y productos autóctonos. La conexión con la Pachamama, la transmisión generacional de saberes culinarios y la fusión de lo ancestral con lo moderno se convierten en elementos clave para atraer a viajeros que buscan experiencias auténticas y significativas (López et al., 2019).

Las festividades como el Inti Raymi, celebradas en diversas comunidades andinas, se presentan como una oportunidad para degustar platos tradicionales como la chicha de jora, las papas con cuy, la pambamesa y una variedad de productos autóctonos. Estos eventos no solo permiten a los turistas probar la gastronomía local, sino que también les brindan la oportunidad de sumergirse en la cultura andina, participando en rituales ancestrales y conociendo de cerca las tradiciones y costumbres de las comunidades. La investigación de Sánchez (2020) sobre la cultura gastronómica en la fiesta del Inti Raymi en el cantón Cayambe, Ecuador, destaca la importancia de vincular la gastronomía con las emociones, ofreciendo una experiencia sensorial que conecta a los visitantes con la identidad del lugar (Carvache-Franco et al., 2018).

El turismo gastronómico, a su vez, se convierte en una herramienta para el desarrollo económico y social de las comunidades andinas. La promoción de la gastronomía local genera oportunidades de empleo, impulsa la producción agrícola sostenible y contribuye a la revalorización de la cultura andina. La investigación de Abarca (2016) sobre la importancia de las fiestas del Inti Raymi, Killa Raymi y Pawkar Raymi en la parroquia Punín, Ecuador, resalta el impacto positivo de estas festividades en el desarrollo socioeconómico de la comunidad, atrayendo turistas que contribuyen a la economía local.

Es fundamental destacar la importancia de un turismo gastronómico responsable y sostenible, que respete la cultura andina y contribuya a la preservación de las tradiciones culinarias ancestrales. La promoción de prácticas agrícolas sostenibles, el comercio justo y la participación de las comunidades en la gestión del turismo gastronómico son esenciales para garantizar un impacto positivo a largo plazo. La investigación de Viteri et al. (2020) sobre los alimentos sagrados en la cosmovisión andina enfatiza la importancia de rescatar y revalorizar los conocimientos ancestrales sobre la alimentación, promoviendo una visión integral que conecte la gastronomía con el respeto a la Pachamama y la comunidad.

DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ

2. Concepto del menú

La gastronomía andina contemporánea se encuentra en un momento crucial de su evolución, donde la necesidad de innovar se equilibra con el imperativo de preservar y honrar las tradiciones ancestrales. En este contexto, los Raymis emergen como una fuente extraordinaria de inspiración culinaria, no solo por su riqueza ritual y simbólica, sino por su íntima conexión con los productos de temporada y los ciclos naturales de producción. Cada festividad marca momentos específicos del año agrícola, determinando la disponibilidad y el punto óptimo de diversos ingredientes autóctonos, desde tubérculos hasta granos andinos, permitiéndonos crear un menú que no solo es culturalmente significativo, sino también sostenible y arraigado en la estacionalidad.

Nuestra propuesta gastronómica utiliza los Raymis como hilo conductor para crear una experiencia culinaria que trasciende lo meramente alimenticio. Cada plato se convierte en un vehículo de narrativa cultural, donde las técnicas contemporáneas dialogan con los métodos tradicionales de preparación. Esta fusión permite reinterpretar ingredientes ancestrales como el maíz, los tubérculos andinos, y las hierbas aromáticas nativas en presentaciones que respetan su esencia mientras exploran nuevas posibilidades de textura y sabor. La decisión de estructurar nuestro menú alrededor de los cuatro Raymis principales no es arbitraria; representa un compromiso con la preservación y evolución de la cocina andina, permitiéndonos crear platos que son tanto innovadores como profundamente respetuosos de su origen cultural.

Al basar nuestras creaciones en el calendario ritual andino, establecemos un puente entre el pasado y el presente de nuestra gastronomía. Cada festividad aporta no solo ingredientes específicos, sino también conceptos y simbolismos que enriquecen la experiencia gastronómica. El Inti Raymi nos permite explorar la fuerza y vitalidad de los productos

madurados por el sol; el Killa Raymi nos conecta con la delicadeza y fertilidad de la tierra; el Kapak Raymi nos inspira a trabajar con ingredientes que representan la sabiduría y madurez; y el Pawkar Raymi nos invita a celebrar el renacimiento y la abundancia de la naturaleza. Esta estructura no solo organiza nuestro menú de manera coherente, sino que también ofrece a nuestros comensales una experiencia gastronómica completa que honra el legado culinario andino mientras mira hacia el futuro.

2.1 Raymis: Fiesta, Tradición y Cultura

2.1.1 Inti (Sol)

El **Inti Raymi**, la mayor celebración del calendario andino, rinde tributo al Sol, considerado la fuente de vida y energía en la cosmovisión andina. Este plato, diseñado como una entrada fría, simboliza la relación transformadora entre el astro rey y la tierra, a través de ingredientes y técnicas que destacan la riqueza agrícola y cultural de los Andes.

El **mosaico de tubérculos** es el elemento principal del plato, compuesto por mashwa, oca, zanahoria y camote morado. Estos tubérculos, seleccionados por su diversidad cromática y riqueza nutricional, son cortados en una delicada brunoise que resalta su color natural. Para realzar sus sabores, se impregnan en una base de **pickle especiado**, elaborada con una mezcla de vinagre, azúcar y especias como tomillo, laurel y comino. Este proceso de maceración crea un balance perfecto entre acidez y dulzura, mientras resalta los sabores terrosos y frescos de los tubérculos, simbolizando la fertilidad de la tierra.

La **sopa fría de choclo**, que acompaña al mosaico, rinde homenaje al maíz como alimento sagrado en la cultura andina. El choclo tierno, dorado inicialmente en aceite de achiote, libera sus azúcares naturales y desarrolla notas dulces y tostadas. Posteriormente, se combina con leche, crema y especias como laurel y orégano para crear una textura cremosa y un sabor

reconfortante que evoca el calor del Sol. Esta sopa, presentada en contraste con la acidez del picle, simboliza la conexión entre el sol y la tierra fértil.

El **gel de ají de uvilla**, con su equilibrio entre acidez y picor, aporta un contraste vibrante y dinámico al plato. La uvilla, una fruta típica de los Andes, es procesada junto con ají rojo y gelificada con agar-agar, creando un elemento que representa la vitalidad y la energía solar. Finalmente, el **crocante de choclo**, elaborado con la merma de la sopa, harina y mantequilla, añade una textura ligera y crujiente que evoca los rayos del Sol. Este elemento refuerza la narrativa del plato, conectando todos los sabores y texturas en un conjunto armonioso.

Cada componente del **Inti Raymi** ha sido cuidadosamente diseñado para transportar a los comensales a una celebración de la abundancia y la vitalidad de la tierra andina, invitándolos a reflexionar sobre la importancia del Sol como fuente de vida en la cultura ancestral. Para mayor detalle de la adaptación culinaria de esta fiesta, remítase al Anexo B.1. Receta Inti (Sol).

2.1.2 Killa (Luna)

El **Killa Raymi** celebra a la luna como símbolo de fertilidad, feminidad y conexión con la Pachamama. Este plato caliente rinde tributo al rol fundamental de las mujeres andinas en la preservación de la vida, la cultura y las tradiciones, integrando elementos que destacan la fuerza y la delicadeza que ellas representan.

El plato se centra en una **croqueta semilíquida de haba y cuy confitado**, que simboliza el equilibrio entre fortaleza y suavidad. Las habas, tras ser cocidas y mezcladas con una bechamel suave, representan la feminidad y la capacidad de nutrir. Este elemento se enriquece con cuy confitado, cocido lentamente durante cinco horas en aceite aromatizado con paico, hierba Maggie y laurel, lo que aporta una profundidad de sabor que resalta la conexión ancestral con la tierra. El contraste entre la textura crujiente del empanizado y la suavidad interior de la croqueta simboliza la resiliencia y la adaptabilidad inherentes a las mujeres.

El **crocante de semillas**, elaborado con pepa de sambo y girasol tostadas, añade un elemento textural y simbólico que resalta la fertilidad, ya que las semillas representan el potencial de dar vida. Barnizadas con mantequilla clarificada, estas semillas refuerzan la narrativa de abundancia y conexión con la naturaleza.

El **cremoso de aguacate**, procesado con limón, aceite y sal, aporta una textura sedosa y un sabor fresco que simbolizan la protección y el cuidado, cualidades esenciales de la Pachamama. Este componente suaviza los sabores robustos de la croqueta y aporta un contraste refrescante.

La **salsa de chocho y ají rocoto** es el elemento que une los sabores del plato. El chocho, un grano altamente nutritivo, es una referencia al sustento que brindan las mujeres en las comunidades andinas. Combinado con ají rocoto, cuyo picor moderado representa la energía indomable, esta salsa ofrece un balance entre intensidad y suavidad. Finalmente, **la piel crocante de cuy**, deshidratada y frita, simboliza la fuerza protectora y la capacidad de resistencia de las mujeres, añadiendo un contraste visual y táctil al plato.

El **Killa Raymi** no solo es un homenaje culinario a la luna y la fertilidad, sino también una representación del poder transformador de las mujeres andinas. Cada bocado invita a los comensales a reflexionar sobre el papel esencial de la mujer en la cosmovisión andina, ofreciendo una experiencia sensorial y narrativa única. Para mayor detalle de la adaptación culinaria de esta fiesta, remítase al Anexo B.2. Receta Killa (Luna).

2.1.3 Kapak (Sabiduría)

El **Kapak Raymi**, o "fiesta de la sabiduría", es una celebración que honra la transición de la juventud a la madurez, un momento de aprendizaje, fortaleza y conexión con la ancestralidad. Este plato principal busca narrar esta evolución mediante ingredientes y técnicas que simbolizan las distintas etapas del crecimiento humano y la relación entre el hombre y la tierra.

El **quinoto**, inspirado en la cocina andina contemporánea, se presenta como la base del plato. Elaborado con quinua, un grano ancestral considerado sagrado, simboliza la juventud por su potencial y versatilidad. La quinua, lavada cuidadosamente para eliminar sus saponinas, se cocina y luego se integra con una pasta de ají panca, aportando un color vibrante y un sabor ligeramente dulce y ahumado. El refrito de cebolla, ajo, puerro y mantequilla intensifica los sabores de la base, mientras que la incorporación de crema de leche y queso parmesano genera una textura mantecosa que envuelve al paladar. Este elemento representa la riqueza cultural y la importancia de la alimentación en el desarrollo físico y espiritual.

El **osobuco braseado**, cocinado durante cinco horas en un fondo aromático de res, chicha y hierbas andinas como paico y laurel, encarna la madurez. La textura tierna de la carne y la profundidad de sus sabores reflejan la fortaleza que se adquiere con el tiempo y la resiliencia frente a las adversidades. Este proceso de cocción lenta no solo intensifica los sabores, sino que simboliza la paciencia y el aprendizaje acumulado en la transición hacia la adultez. La carne se acompaña con una salsa de seco, elaborada con tomate, naranjilla y panela, que equilibra el plato con notas dulces y ácidas. Este componente es una referencia a la complejidad de la vida adulta, donde los sabores fuertes y sutiles se entremezclan para crear una experiencia única.

Los **vegetales andinos confitados**, como remolacha y zanahoria blanca, se presentan en forma de esferas, representando las etapas del ciclo de vida. Confitados al vacío en aceite con tomillo y comino, aportan un contraste de frescura y dulzura que equilibra los sabores robustos del osobuco y el quinoto. Su color vibrante y textura suave conectan al comensal con la riqueza y biodiversidad de los Andes.

Finalmente, **el papel de papa**, elaborado a partir de un puré deshidratado y horneado, añade un contraste crujiente que simboliza la fragilidad y la fortaleza de la vida. Este elemento,

cuidadosamente cortado en formas rústicas, conecta con la tradición del uso del tubérculo como base alimenticia y su rol en la cultura andina. Cada elemento de este plato ha sido diseñado no solo para nutrir el cuerpo, sino también para contar una historia de crecimiento, fortaleza y sabiduría, invitando al comensal a reflexionar sobre su propio camino de vida. Para mayor detalle de la adaptación culinaria de esta fiesta, remítase al Anexo B.3. Receta Kapak (Sabiduría).

2.1.4 Pawkar (Florecimiento)

El **Pawkar Raymi**, o "fiesta del florecimiento", marca el inicio del ciclo agrícola y celebra la renovación de la vida y la abundancia de la naturaleza. Este postre, inspirado en la fertilidad de la tierra y la diversidad de los Andes, está concebido como un homenaje a los colores, texturas y sabores que simbolizan el florecimiento de la Pachamama.

El plato se centra en un **mousse de chocolate de maíz tostado**, que representa la tierra fértil y sus frutos. Este elemento combina la intensidad del chocolate con el sabor tostado del maíz, logrando un equilibrio entre dulzura y profundidad. La mousse se elabora con una técnica que combina precisión y delicadeza: la crema de leche semimontada aporta ligereza, mientras que la gelatina asegura una textura suave y uniforme. Su presentación, pulverizada con manteca de cacao y colorante amarillo, evoca los campos dorados en pleno florecimiento.

El **helado de máchica**, elaborado a partir de este tradicional cereal andino, es una referencia directa a la alimentación básica y nutritiva de las comunidades andinas. La máchica, hidratada y cocida con leche y crema, se mezcla con estabilizantes para obtener una textura cremosa y homogénea, realzando su sabor tostado y su carácter reconfortante. Este componente simboliza el sustento y la continuidad de la vida en la región andina.

El **crumble de tostado garrapiñado** añade un contraste crocante al plato. Tostado con panela, canela y clavo de olor, este elemento es un tributo a la riqueza de los granos andinos y su

importancia cultural. Su textura crujiente y sabor especiado refuerzan la conexión con la tierra y sus tradiciones.

El **crocante de chulpi**, elaborado con harina de maíz y especias, destaca la diversidad agrícola y la riqueza de los granos andinos. Su textura ligera y su sabor único conectan al comensal con la experiencia sensorial de los mercados andinos, donde el maíz en sus múltiples formas es protagonista.

El **gel de naranjilla**, con su acidez vibrante y frescura, simboliza la energía vital que impulsa el crecimiento y la renovación. Este elemento se elabora con un proceso preciso de gelificación que resalta el sabor cítrico y tropical de la fruta, aportando un contraste que ilumina el paladar.

Finalmente, la **salsa de chicha morada**, un líquido denso y aromático, unifica el plato. Elaborada con maíz morado, frutas como piña y manzana, y especias como canela y clavo, esta salsa representa el líquido vital que alimenta la tierra. Su textura sedosa y sabor equilibrado refuerzan la narrativa de renovación y fertilidad.

Cada elemento del Pawkar Raymi ha sido concebido para celebrar la riqueza cultural y natural de los Andes. Este postre invita a los comensales a experimentar una explosión de sabores y texturas que evocan el florecimiento de la naturaleza, ofreciendo un cierre perfecto para un menú que honra las festividades andinas. Para mayor detalle de la adaptación culinaria de esta fiesta, remítase al Anexo B.4. Receta Pawkar (Florecimiento).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, W. (2016). *El Inti Raymi, Kulla Raymi, Pawkar Raymi y su influencia en la cotidianidad de los habitantes de la Parroquia Punín, Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo en el 2014* [Licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/2013

Almeida, E., Cajas, D. & Amaru-Chimba, J. (2021). Aspectos relevantes de la cosmovisión andina mediante narrativas para el fortalecimiento de la identidad y el orgullo cultural de las comunidades kichwa del norte del Ecuador. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, *2*. https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2308-01322021000200012&script=sci_arttext&tlng=en

Alvear, L. (2018). *Cosmovisión Andina: las 4 fiestas más importantes de la cultura andina que se celebran en el Cantón Cayambe. (el Kuya, Kolla o Killa Raymi; el Kapak Rayme, el Pawkar Raymi y el Inti Raymi* [Maestría, Universidad Nacional de Educación]. http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/937

Carvache-Franco, M., Carvache-Franco, W., Morán, J. & Moscol, D. (2018). Tourist demand characterization. Andean cultural festival Inti Raymi (Ecuador). *Tourist demand characterization. Andean cultural festival Inti Raymi (Ecuador)*, *19*, 248-267.

Centro Internacional de la Papa [CIP]. (2012). *Papas nativas*. Mas de 4,000 variedades de papas nativas crecen en los Andes de Perú, Bolivia y Ecuador. https://cipotato.org/es/lapapa/papas-nativas/

Cherro, S., Frew, E., Lade, C. & Williams, K. (2021). Blending tradition and modernity: gastronomic experiences in High Peruvian cuisine. *Tourism Recreation Research*, *47*, 332-346.

Curran, C. (2020). *Communal Reciprocity in the Andes: An Ethnohistorical Approach Communal Reciprocity in the Andes: An Ethnohistorical Approach to the Relationship Between Ayni and Food Production to the Relationship Between Ayni and Food Production* (N.º 3; Spanish Honors Papers). https://digitalcommons.ursinus.edu/spanish_hon

Duarte-Casar, R., Robalino-Vallejo, J., Buzetta-Ricaurte, M. F. & Rojas-Le-Fort, M. (2022). Toward a characterization of Ecuadorian ceviche: much more than shrimp. En *Journal of Ethnic Foods* (Vol. 9, Número 1). BioMed Central Ltd. https://doi.org/10.1186/s42779-022-00131-w

El Pais. (2024). *La boliviana Marsia Taha Mohamed, elegida la mejor cocinera de América Latina*. https://elpais.com/gastronomia/2024-10-04/la-boliviana-marsia-taha-mohamed-elegida-la-mejor-cocinera-de-america-latina.html

Fairlie, T., Morales, M. & Holle, M. (1999). *Raíces y tubérculos andinos*. Centro Internacional de la Papa.

López, T., Hernández, Y., Sánchez, L. & Pastaz, M. (2019). Gastronomic Tourism: Attitudes, Motivations and Satisfaction of the Visitor in Cantons of Tungurahua, Ecuador. *American Journal of Industrial and Business Management*.

Ortíz Romero, R. & Catacora Yucra, F. (2017). Etnoentomología en la cosmovisión andina del altiplano peruano. *Revista Científica "Investigación Andina"*, *17*(1), 73-79. https://web.archive.org/web/20180421063614id_/https://revistas.uancv.edu.pe/index.php/RCIA/article/viewFile/307/254

Pérez, C. (2020). *El alimento, un ser vivo: Relatos de pueblos andinos del Ecuador sobre sabiduría alimentaria*. UDLA Ediciones.

Sión, G., Velásquez, M. & Rodríguez, I. (2024). La cosmovisión en torno al consumo de la chicha de maíz en Ecuador. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE*, *7*(14). https://orcid.org/0000-0002-6203-2062

Viteri, C., Camino, M., Robayo, D., Moreno, T. & Ramos, M. (2020). Alimentos sagrados en la cosmovisión andina Sacred foods in the Andean stand points. *Ciencia e Interculturalidad*, *27*(2). https://doi.org/10.5377/rci.v27i02.1044

Yana-Salluca, M., Pari, J. J., Vilca-Apaza, H., Yana-Salluca, N., Adco-Valeriano, H., Perez, K. & Sucari, W. (2024). Gestión de la crianza del saber en la cosmovisión andina en el Ayllu de Amantani, Perú. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, *18*(6). https://doi.org/10.24857/RGSA.V18N6-036

Yumbla, V. (2018). *Revitalización de la gastronomía vinculada con la celebración del Inti Raymi en la Parroquia de Ingapirca, Cantón Cañar, 2017* [Licenciatura, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo]. http://dspace.espoch.edu.ec/handle/123456789/11535

ANEXOS

ANEXO A. Listado de jueces de degustación

1. Damián Ramia (Decano del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo)
2. Sebastián Navas (Coordinador de la carrera de Gastronomía)
3. Mario Jiménez (Chef profesor de la clase de Identidad Culinaria)
4. María Gracia Torres (Administradora Marcus)
5. Luis Santamaría (Chef profesor)
6. Esteban Tapia (Chef profesor)
7. Emilio Dalmau (Chef profesor)
8. Rafael Villota-Jetzer (Profesor invitado)

ANEXO B. Recetario

Anexo B.1. Receta Inti (Sol)

Inti (Sol)

Realizado por:	Josué Chávez / Maicol Viñan
Tipo:	Entrada Fría
Porciones:	10 pax

Ingredientes:

Pasta de ají amarillo:

500gr Ají amarillo peruano
100 gr Aceite vegetal
10gr de sal

Tubérculos:

300gr oca negra
300gr de mashwa
300gr de zanahoria
300gr de camote morado

Base de pickle:

600gr de azúcar
600gr de agua
300gr de vinagre
Ralladura de cítricos
2gr de laurel
2gr de tomillo
10gr de comino

Preparación:

Pasta de ají amarillo:

- Limpiamos los ajíes, una vez limpios procedemos a blanquearlos al menos 4 veces para de esta manera pierda el picante y conserve su sabor pimentoso.
- Una vez blanqueados cocinamos hasta ver que la piel del ají se empiece a desprender.
- Una vez listo el ají lo procesamos junto con el aceite y la sal hasta obtener una mezcla homogénea, de ser necesario lo pasamos por un tamiz.

Tubérculos:

- Cortamos brunoise finas de todos los tubérculos.
- Realizamos un blanqueado de 10 segundos en agua hirviendo.

Base de pickle:

- Realizamos un tpt con el azúcar y el agua, una vez listo el tpt agregamos los condimentos junto con la sal, dejamos que rompa ebullición.
- Agregamos el vinagre y dejamos que se enfrié la mezcla

5gr de pimienta negra entera
15gr de sal

Gel de ají de uvilla:

10gr de ají rojo
500gr de uvilla
15gr de sal
7gr de agar

Sopa fría de choclo:

300gr de choclo tierno
150gr de cebolla paiteña
10gr de ajo
2gr de laurel y tomillo
5gr de orégano
1.5 L de leche
200gr de crema de leche
100gr de aceite de achiote
100gr de mantequilla

Crocante de choclo:

100gr de merma de la sopa de choclo
100gr de harina
30gr de mantequilla
70gr de clara de huevo

- Una vez fría llevamos a impregnar los tubérculos previamente cortados
- Dejamos reposar por al menos dos horas

Gel ají de uvilla:

- Extraemos el zumo de la uvilla
- Procesamos el sumo junto con el ají rojo y la sal, luego lo cernimos.
- Llevamos a ebullición la mezcla, agregamos el agar, lo procesamos con ayuda de un túrmix.
- Extendemos el mezcal en una bandeja y dejamos que gelifique.
- Una vez gelificado rompemos la gelificación con ayuda del túrmix.

Sopa fría de choclo:

- Desgranamos el choclo tierno y lo llevamos a dorar con un poco de aceite, una vez listo agregamos cebolla y ajo cotados en brunoise
- Agregamos el achote, la mantequilla, tomillo, laurel y comino
- Agregamos la crema y la leche dejamos cocinar por 20 min
- Agregamos el orégano y corregimos sal
- Trituramos la mezcla
- La pasamos por un chino fino, reservamos la merma

Crocante de choclo

- Mezclamos todos los ingredientes hasta tener una pasta homogénea
- La esparcimos en los moldes para tuile
- Llevamos a hornear a una temperatura de 160° por 5 min

Anexo B.2. Receta Killa (Luna)

Killa (Luna)

Realizado por:	Josué Chávez / Maicol Viñan
Tipo:	Entrada caliente
Porciones:	10 pax

Ingredientes:

Croqueta de haba:

400gr de haba tierna
100gr de harina
100gr mantequilla
1L leche
200gr de cebolla
5gr de ajo

Cuy confitado:

1und cuy
1.5L aceite vegetal
5gr de laurel
10gr de paico
10 gr de hierva Maggie
100gr de cebolla
10gr de ajo

Salsa de choco y ají rocoto:

100gr de ají rocoto
300gr de chocho
0.5L de leche

Preparación:

Croqueta de haba:

- Cocinamos las habas una vez cocinadas realizamos un choque térmico con agua y hielo dejamos enfriar
- Salteamos las habas con cebolla y ajo pochados
- Trituramos la mezcla con un poco de fonde de vegetales hasta tener una pasta homogénea y lisa
- Realizamos una bechamel
- Agregamos la pasta de haba a la bechamel corregimos sal y pimienta luego la trituramos para eliminar cualquier grumo sobrante

Cuy confitado:

- Limpiamos el cuy, en una legumbrera agregamos el aceite y las especias junto con el cuy
- Lo llevamos al horno a 90° por 5 horas
- Una vez listo mechamos el cuy
- Lo agregamos a la mezcla de la croqueta
- Lo llevamos a enfriar
- Una vez lista la empanizamos al menos dos veces con harina y huevo

15gr de sal
200gr de cebolla
10gr de ajo
100gr de achiote
5gr de orégano

Cremoso de aguacate:

300gr de aguacate
20gr de zumo de limón
15gr de sal
5gr de pimienta
10gr de aceite vegetal

Piel crocante de cuy:

100gr de piel de cuy
10gr de sal

Crocante de semillas

150gr pepa de sambo
150gr de semillas de girasol

Salsa de chocho y ají rocoto:

- Realizamos un refrito con la cebolla, ajo, achiote y mantequilla
- Una vez listo el refrito agregamos el chocho y lo dejamos cocinar por unos 10 min
- Agregamos la leche y dejamos romper ebullición
- Agregamos el orégano
- Limpiamos el ají rocoto y lo blanqueamos por lo menos unas 7 veces para de esta manera obtener el picante deseado
- Lo trituramos con aceite hasta obtener una pasta
- Una vez que tengamos la pasta lo mezclamos con el chocho, corregimos sal
- Con ayuda de una Thermomix trituramos hasta tener la textura deseada.

Cremoso de aguacate:

- Agregamos el aguacate pelado junto con el limón, la sal, el aceite y la pimienta en la Thermomix y procesamos
- Una vez lista pasamos por un tamiz.

Piel crocante de cuy:

- Una vez confitada la piel de cuy la retiramos con delicadeza y llevamos a deshidratar por 24 horas
- Ya deshidratada, lo llevamos a alta fritura para que la piel del cuy logre reventar.

Crocante de semillas:

- Tostamos las semillas y trituramos ligeramente
- Una vez fritas las croquetas, la barnizamos con mantequilla clarificada para después pasarle una capa de semillas.

Anexo B.3. Receta Kapak (Sabiduría)

Kapak (Sabiduría)

Realizado por:	Josué Chávez / Maicol Viñan
Tipo:	fuerte
Porciones:	10 pax

Ingredientes:

Quinoto:

500gr de quinua
300gr de cebolla
15gr de ajo
100gr de puerro
100gr de cebolla blanca
250gr de mantequilla
300gr crema de leche
200gr Ají panca
500gr fondo de vegetales
300gr de queso parmesano

Vegetales confitados:

300gr de zanahoria blanca
300gr de remolacha
250gr de aceite vegetal
10gr de sal
5gr de comino

Preparación:

Quinoto:

- Lavamos la quinua y la cocinamos con sal por 30 min
- Hidratamos en agua caliente el ají panca, trituramos con un poco de aceite hasta obtener una pasta
- Realizamos un refrito con la cebolla, el puerro, el ajo, la cebolla blanca, el achiote y la mantequilla
- Rallamos el queso
- Una vez listo todo lo anterior: en una sartén agregamos la pasta de ají panca, el refrito y un poco de aceite de achiote una vez mezclados agregamos la quinua junto con un poco de fondo de vegetales
- Ya reducido el fondo agregamos la crema de leche corregimos sal y pimienta.
- Mantecamos el quinoto con mantequilla fría al final agregamos el queso rallado

Vegetales confitados:

- Pelamos los vegetales y sacamos esferas de cada una y las mantenemos por separado
- Sellamos al vacío con aceite y los condimentos
- Lo llevamos al horno a 90° por 2 horas
- Una vez listo lo dejamos enfriar

5gr tomillo

Salsa de seco:

500gr de fonde res
200gr de tomate
150gr de cebolla paiteña
10gr de pimiento
20gr de naranjilla
150gr pasta de tomate
50gr de panela
20gr de sal

Papel de llapingacho:

300gr de papa
200gr de cebolla paiteña
10gr de ajo
100gr de achiote

Osobuco braseado

5kg de osobuco
100gr de cebolla
200gr de chicha
10gr de paico
10gr de hierva Maggie
15gr de ajo
2gr laurel
5gr de tomillo
6litros de agua

Salsa de seco:

- Realizamos un refrito con los vegetales, la mantequilla y el aceite de achiote.
- Agregamos la pasta de tomate dejamos cocinar por 10 min
- Agregamos la naranjilla
- Agregamos el fondo de res y dejamos cocinar por 40 min
- Agregamos panela para bajarle la acidez, corregimos sal
- Lo procesamos con ayuda de una Thermomix hasta tener una mezcla homogénea

Papel de llapingacho

- Pelamos la papa y la cocinamos
- Una vez cocina la trituramos hasta tener un pure liso
- Realizamos un refrito
- Lo mezclamos muy bien corregimos sal
- En un silpat extendemos el pure, debe ser una capa fina
- Llevamos a secar en el horno a 90° por 3 horas
- Una vez listo realizamos cortes rústicos.

Osobuco braseado:

- En una legumbrera agregamos cortes en mirepoix de todos los vegetales agregamos las hiervas, condimentos la chicha y el agua
- El osobuco lo sellamos y condimentamos con sal y pimienta
- Los ponemos en la legumbrera
- Tapamos con papel aluminio y papel será
- Cocinamos a 180° por 5 horas

Anexo B.4. Receta Pawkar (Florecimiento)

Pawkar (Florecimiento)

Josué Chávez / Maicol Viñan
postre
10 pax

Ingredientes:

Mousse de chocolate de maíz tostado

65gr de cobertura
50ml de leche
2gr de gelatina sin sabor
21g de agua
70gr de crema de leche
50gr de manteca de cacao
50gr de cobertura blanca
1gr colorante liposoluble amarillo

Crumble de tostado garrapiñado:

400gr de tostado
100gr de aceite
5gr de canela
5gr de clavo de olor
200gr de panela molida
20gr de agua
200gr mantequilla

Helado de máchica

200gr de machica tostada

Preparación:

Mousse de chocolate de maíz tostado

- Montamos la crema hasta que haya doblado su tamaño, semimontada, reservamos en la refrigeradora
- Hidratamos la gelatina con el peso del agua
- Ponemos a hervir la leche hasta que rompa hervor, si se desea podemos saborizar utilizando un poco del Crumble y colar
- Vertimos la leche hervida sobre la cobertura para derretir e incorporamos suavemente ayudándonos de un globo, si es necesario colocar un baño maría para terminar de derretir el chocolate.
- Incorporamos la gelatina hidrata y la crema de leche semimontada con movimientos envolventes ayudándonos de una espátula de goma
- Disponer la mezcla en un molde de silicona, congelar, desmoldar y pulverizar con manteca de cacao y colorante amarillo

150gr crema de leche
300gr de leche
3gr de estabilizante de helado
3gr de estabilizante de sorbete
10gr de glucosa atomizada
300gr de azúcar
150gr de agua

Gel de naranjilla:

300gr de pulpa de naranjilla
100gr de azúcar
100gr de agua
6gr de agar

Crocante de chulpi

150gr de chulpi
100gr de aceite
5gr de canela
2gr de clavo de olor
100gr de harina
30gr de clara de huevo
30gr de mantequilla

Salsa de chicha morada

300gr de maíz morado
10gr de canela
5gr de clavo de olor
200gr de manzana
100gr de piña
200gr de limón sutil
5gr de xantana
4 litros de agua

Crumble de tostado garrapiñado:

- Tostamos el tostado junto con la canela y los clavos de olor una vez tostado dejamos reposar
- Realizamos una miel con la panela y el agua
- Mezclamos la miel y el tostado dejamos secar y enfriar la mezcla
- Una vez lista trituramos hasta tener una harina
- Mezclamos esta harina con mantequilla
- Llevamos a hornear por 15 min a una temperatura de 170°

Helado de máchica:

- Hidratamos la machica con el agua, una vez hidratada agregamos la leche y dejamos cocinar por unos 15 minutos agregamos la crema de leche dejamos cocinar unos 5 minutos mas
- Mezclamos los estabilizantes junto con la glucosa lo incorporamos a la mezcla y lo procesamos con un túrmix para que de esta manera la mezcla esta lisa y homogénea
- Empacamos al vacío y dejamos madurar todo un día
- Una vez madurada la mezcla la mantecamos

Gel naranjilla:

- Realizamos un tpt, una vez listo lo mezclamos con la pulpa de naranjilla
- Llevamos a hervir la mezcla, una vez que ropa ebullición agregamos el agar y con ayuda de un turbo lo procesamos bien para que no quede grumos

- Lo extendemos en una bandeja y dejamos gelificar
- Una vez gelificado lo trituramos.

crocante de chulpi:

- Tostamos el chulpi con la canela y el clavo de olor
- Lo trituramos hasta tener una harina si es necesario pasarlo por un tamiz.
- Una vez lista la harina de chulpi mezclamos con los demás ingredientes hasta tener una pasta ligera
- Agregamos a los moldes de tuile y los llevamos a hornear por 10min a una temperatura de 160°
- Desmoldar mientras aún están calientes

Salsa de chicha morada

- En una olla agregamos el agua, la canela, los clavos de olor y el maíz morado con todo y mazorca
- Dejamos cocinar por 1 hora hasta que los sabores estén bien concentrados
- Agregamos la piña y la manzana y dejamos cocinar por otros 30 minutos
- Cernimos la mezcla y dejamos enfriar
- Agregamos azúcar para endulzar y el zumo de limón para agrega la acidez que necesita esta chicha
- Una vez fría agregamos la xantana de apoco hasta tener la textura de una salsa.

ANEXO C. Fotografías

Anexo C.1. Inti (Sol)

Anexo C.2. Killa (Luna)

Anexo C.3. Kapak (Sabiduría)

Anexo C.4. Pawkar (Florecimiento)