

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Alimentos, celebraciones y rituales de los pueblos indígenas del
Ecuador**

Mayte Alejandra Tapia Burbano

Gastronomía

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

Quito, 15 de diciembre de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Alimentos, celebraciones y rituales de los pueblos indígenas del Ecuador

Mayte Alejandra Tapia Burbano

Nombre del profesor, Título académico

Sebastian Navas Borja, Coordinador

Quito, 15 de diciembre de 2020

© 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: Mayte Alejandra Tapia Burbano

Código: 00138724

Cédula de identidad: 1724976608

Lugar y fecha: Quito, 15 de diciembre de 2020

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UNPUBLISHED DOCUMENT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>.

RESUMEN

Los conocimientos y sabiduría de los pueblos indígenas del Ecuador juegan un papel fundamental dentro de la identidad cultural y culinaria del país. Estos saberes han sido transmitidos por miles de años a través de las prácticas y memorias de las ancestras y ancestros de nuestros territorios. La relación que tienen los habitantes de las comunidades indígenas con la naturaleza es esencial para la construcción de su espiritualidad, así como para la alimentación y el convivir con los seres que les rodean.

Esta investigación se encuentra inspirada en el rol de los alimentos que se encuentran presentes en las celebraciones y rituales de los pueblos indígenas del país. El revalorizar y transmitir estos conocimientos y tradiciones es necesario para fortalecer la identidad culinaria del país que al mismo tiempo está vinculada a la identidad social y cultural de sus habitantes. El concepto del menú desarrollado a partir de la investigación fue creado tomando como base los Raymis, fiestas, de la cosmovisión andina y su relación con los pueblos indígenas de la Sierra, Costa y Amazonía del Ecuador. El menú presentado a continuación forma parte de la propuesta de rescatar los conocimientos ancestrales a través del uso de productos locales vinculados con diferentes técnicas gastronómicas.

Palabras clave: Raymi, comunidad, alimento, celebración, ritual, indígena, luna, sol.

ABSTRACT

The knowledge and wisdom of the indigenous original communities of Ecuador play a fundamental role within the cultural and culinary identity of the country. These knowledges have been passed along for thousands of years through the practices and memories of the female and male ancestors of our territories. The relationship that the inhabitants of indigenous communities have with nature is essential due the shape and assembly of their spirituality, as well as for food and living with the beings around them.

This research is inspired by the role that food represent in celebrations and rituals of the indigenous communities of Ecuador. The revaluation and transmission of their traditions and their knowledge is key and necessary to strengthen the culinary identity of the country, furthermore, is linked to the social and cultural identity of its inhabitants. The concept and design of this menu is based on the research made related to the “Raymis ”, the Andean worldview and its relationship with the indigenous communities of the three main geographical regions of Ecuador: Sierra, Costa and Amazonia. The menu presented below is part of the proposal to rescue the ancestral knowledge through the use of local products linked to different gastronomic techniques.

Key words: Raymi, comunnity, food, celebration, ritual, indigenous, moon, sun.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	8
Los Raymis andinos y su relación con los alimentos.....	100
Conclusiones	24
Referencias bibliográficas.....	26
Anexo A: Fotografías menú.....	27
Anexo B: Panel de jueces	33

INTRODUCCIÓN

La conexión que existe entre la naturaleza, los alimentos y la vida de las personas es posiblemente una de las más significativas e íntimas que puede haber. El sentarse en comunidad alrededor del fuego mientras se comparte comida, cantos, sueños y agradecimientos, forma parte de la identidad cultural y alimentaria de cada pueblo y comunidad alrededor del mundo. La cocina en el día a día de las personas va mucho más allá de un simple acto de supervivencia, la interacción con las plantas y los animales que se transformarán en alimento está cargada de un importante valor cultural, social e incluso espiritual.

Ecuador es un país lleno de diversidad en varios aspectos y uno de estos es la alimentación de sus habitantes. A nivel geográfico y ambiental, la complejidad de hábitats, regiones y subregiones del país permiten que se desarrolle la gran variedad de flora y fauna que hay en cada territorio. Esta diversidad se ve reflejada igualmente en el carácter multiétnico de la población, la convergencia cultural entre mestizos, indígenas, afrodescendientes e hispano descendientes conforman este tejido social cargado de una significativa riqueza cultural.

Los conocimientos y sabiduría de los pueblos indígenas del Ecuador tienen un papel fundamental en la identidad cultural y culinaria. Estos saberes han sido transmitidos por miles de años a través de las prácticas y memorias de las ancestras y ancestros de nuestros territorios. La relación que tienen las comunidades indígenas con la naturaleza es la base de su forma de ver el mundo, de vivir su espiritualidad y relacionarse con los seres que habitan esta tierra. El vínculo que las comunidades han tejido con su entorno les permite manejar importantes conocimientos y una profunda conexión con sus alimentos. Cada una de las plantas y animales del mundo necesitaron de la fuerza y energía de la tierra, el sol, el agua y la luna, de los cuidados de hombres y mujeres y del calor del fuego para transformarse en comida. En sus celebraciones

y rituales las comunidades indígenas reconocen, valoran y transmiten estos conocimientos que se han generado a través de su relación con la Pachamama (madre tierra) y los alimentos.

Para el desarrollo de este proyecto e investigación se ha tomado como punto de partida a la cosmovisión andina, que es la forma mediante la cual las comunidades indígenas de los Andes interpretan el mundo y conviven con la Pachamama. Dentro de la cosmovisión andina existen cuatro Raymis (fiestas) alrededor del año donde se realizan celebraciones y rituales relacionados con la tierra, la influencia de la luna y el sol sobre los alimentos, las chakras (huertas), el agua, el fuego, el aire, los espíritus y muchos otros seres y elementos de la naturaleza.

DESARROLLO DEL TEMA

Los Raymis andinos y su relación con los alimentos

Pawkar Raymi

La sabiduría y los conocimientos de las comunidades indígenas se encuentran grabados en nuestra historia, memoria y alimentación. Desde hace cientos de años manejan conocimientos sobre la influencia de los astros con la tierra, el agua, las plantas y los animales. Dentro de las celebraciones y rituales de las comunidades indígenas andinas existen cuatro Raymis (fiestas) que ocurren durante los dos equinoccios y dos solsticios del año. Cada una de estas fiestas tienen relación con la siembra y cosecha de los alimentos, junto con la conexión de la naturaleza y las personas con sus chacras (huertas).

Se establece el inicio de un nuevo tiempo con el Pawkar Raymi que es la fiesta en la cual se celebra el año nuevo andino, durante el equinoccio del 21 de marzo que igualmente coincide con la fiesta del carnaval. En esta época se realizan celebraciones y rituales en agradecimiento al florecimiento y a los primeros frutos que ofrece la tierra. También se honra a la feminidad, a la energía del agua y la vida que permiten que las plantas crezcan y florezcan. (Cevallos, 2017, p. 61)

En cada comunidad se realizan diferentes elaboraciones dependiendo de sus cosechas y las preparaciones que se acostumbran en cada territorio. Las pampamesas, que se hacen con mucha frecuencia, se tratan de comidas comunales en las que cada familia lleva algo de comer o tomar para compartir con todos. Por lo general se prepara una gran variedad de alimentos, lo que cada chacra provee, como maíz, mashua, papa, fréjol, frutas y verduras y también carne de animales como borrego, cuy y cerdo.

Para celebrar y recibir el nuevo tiempo en algunas comunidades como en Cotacachi se realiza un ritual llamado *pacha manka*, una preparación en la que los alimentos interactúan con piedras, fuego y tierra. Todo inicia con la cocción de piedras de río, también llamadas abuelas o warmi runas, después de ubicarlas directamente sobre el fuego y calentarse lo necesario son colocadas en un hueco en la tierra, en forma de olla o vasija. (Cevallos, 2017, pag. 61) Algunas veces se colocan hojas sobre las piedras antes de poner los alimentos y en otras ocasiones estos tienen contacto directo con las piedras utilizando de aislante una capa de granos.

Por lo general las *pacha mankas* tienen granos tiernos, vegetales y carnes de diferentes animales como borrego o cuy, después de ser ubicados sobre las piedras incandescentes se cubren todos los alimentos con hojas y mantas para después tapar todo con una capa de tierra. Después de algunas horas entre cantos, bailes y rezos, los alimentos se encuentran cocidos por el calor de las piedras y el vapor. La *pacha manka* se comparte en comunidad mientras se agradece por la nueva vida, el florecimiento y los alimentos regalados por la Pachamama.

En algunas comunidades del pueblo Cañari en la época del Pawkar Raymi se elabora un plato conocido como *tashno conchudo*, que se realiza con papas, especialmente las variedades pequeñas como la papa Gabriela., pepa de zambo, ají de pepa de zambo, habas tostado y maíz tostado. El *tashno conchudo* era una preparación muy común dentro del Pawkar Raymi pero actualmente también se la realiza en el año nuevo occidental el 1 de enero. Cada comunidad tiene diferentes elaboraciones para celebrar esta época dependiendo de sus tradiciones y cosechas, pero existen preparaciones como la chicha que conectan a todas.

La chicha es una de las bebidas más importantes dentro de la identidad culinaria y cultural de los pueblos indígenas del Ecuador. Por un lado, es la bebida más consumida en celebraciones y rituales, pero también es preparada para el día a día de cualquier familia. La chicha es una bebida fermentada realizada por lo general a base de granos, frutas, hierbas

aromáticas y panela. Existe una gran diversidad de chichas, que se diferencian entre sí por los ingredientes utilizados, los procesos que intervienen y los recipientes utilizados para la fermentación.

Las recetas cambian no solo dependiendo de en qué comunidad se realice la chicha, sino también de la familia que la haga, cada cual tiene una forma de preparar esta bebida ancestral que ha acompañado a las comunidades de generación en generación. El grano más común dentro de las chichas es el maíz, se utilizan maíces de diferentes variedades y en diferentes estados, como el grano tierno, el grano fresco, el grano germinado y harinas. Después de un proceso de cocción junto con otros elementos como frutas, tubérculos y hierbas aromáticas, la chicha debe reposar en una olla de barro para su proceso de fermentación, donde esta bebida puede llegar a alcanzar diferentes grados de alcohol dependiendo del tiempo transcurrido. (Cantero, 2009, p.192)

Inti Raymi

La celebración que sigue después del Pawkar Raymi es el Inti Raymi, también conocida como fiesta del sol, que ocurre en el solsticio de verano el 21 de junio. En esta época se celebra la llegada de las cosechas y se agradece al sol por ellas, por la abundancia recibida durante todo el año con los alimentos sagrados que han sido cosechados. El maíz es uno de los alimentos protagonistas en esta época, tomando en cuenta que el maíz representa la fertilidad y la diversidad ya que existen una gran diversidad de maíces de diversos colores, formas, texturas y sabores. (Matute, Parra, 2017, p.57)

Antes de la llegada del Inti Raymi algunas comunidades preparan rituales de limpieza para alejarse de las malas energías, por lo general se practican baños de purificación donde primero se realiza una limpieza corporal con ortiga y diversas plantas como la ruda y el tabaco, para después proseguir con la limpieza espiritual en algún río o cascada. Este ritual trae

equilibrio a la vida y salud de toda la comunidad, aleja a las enfermedades y permite que las personas se encuentren en condiciones adecuadas para recibir la energía del sol y celebrarla mediante danzas, cantos y comida.

En honor y agradecimiento a los alimentos obtenidos por la energía de la Pachamama y la a la luz del sol que da vida a todo ser en la tierra, cada comunidad realiza diversas preparaciones gastronómicas dentro de las celebraciones y rituales que ocurren durante este tiempo. Algunos pueblos quichuas como los Caranquis, Natabuelas y Otavaleños preparan platos como el cuy con papas, fritada de cerdo con maíz tostado y sobre todo chicha de jora. (Matute, Parra, 2017, p.64) En otras comunidades también es común la elaboración de secos, que se tratan de guisos realizados con carne de borrego y gallina.

En esta fiesta también es común que se realicen pampamesas donde toda la comunidad prepara algo para compartir. Casi todos los platos vienen acompañados de tubérculos como papas, ocas y mashuas junto con granos como fréjol, maíz, arveja y haba. Otro de los acompañantes infaltables en las comidas es el ají, en algunas comunidades se dice que el ají fortalece el espíritu y aleja a las malas energías. (Moya, 2007, 48) Una de las formas más antiguas de preparar ají es al molerlo en un mortero de piedra junto con otros ingredientes como pepa de zambo o maní.

La música y los danzantes son elementos fundamentales dentro de las celebraciones realizadas por el Inti Raymi. Es común encontrar una gran variedad de chichas que son repartidas entre toda la comunidad, otra de las bebidas principales es el aguardiente de caña o puntas, a la cual se la conoce por diversos nombres dependiendo del lugar y comunidad que la prepare. Estas bebidas son utilizadas por las comunidades para entrar en sincronía con el mundo energético y de esta manera alcanzar y fortalecer el vínculo espiritual con sus dioses, con la naturaleza.

El concepto de “dar, recibir y devolver” es fundamental durante los rituales y celebraciones del Inti Raymi donde la abundancia se comparte con toda la comunidad. Cada persona comparte lo que tenga para dar, no solo en relación a alimentos y bebidas, si no también en cuanto a música, danzas y diversas expresiones artísticas. (Cevallos, 2017, p.125) El taita Inti o padre sol, es el protagonista de la alegría que rodea a las personas y a los alimentos que preparan durante este tiempo.

Kolla Raymi

Durante el equinoccio del 21 de septiembre se celebra el Kolla Raymi, también conocido como Killa, Kulla Raymi o fiesta de la reina. El centro de las celebraciones y rituales que se realizan en este tiempo es el agradecimiento a la Mama Killa (luna) y a la fecundidad. Durante el Kolla Raymi, época de siembra, se honra a la feminidad, la fertilidad de la Pachamama y a toda la vida del universo. Desde hace miles de años la luna es el astro más observado por diversas culturas alrededor del mundo y para la cosmovisión andina es un pilar fundamental dentro del manejo de sus chakras, no solo por la influencia de su energía en las plantas si no también en el agua. (Quinde, Olivera, 2014, p.101)

La luna no solo marca el tiempo a través de sus ciclos, también es la encargada de definir el calendario agrícola andino. En el Kolla Raymi se realizan celebraciones y rituales para acompañar a las siembras, después de haber sido cuidada y abonada por un tiempo, en esta época la tierra se encuentra lista y fértil para recibir a las nuevas semillas. Esta fiesta también es considerada como la primera del año agrícola, ya que con ella inician las primeras siembras, después de haber pasado el tiempo de cosechas y descanso y preparación de la tierra.

Los conocimientos que tienen las comunidades indígenas de la influencia de los astros sobre los seres que habitan la tierra incluyen tanto a plantas como humanos y animales. En algunas ocasiones se puede observar patrones en el comportamiento de los animales con

relación a la luna, estos conocimientos ayudan a planificar su crianza y cuidado. (Quinde, Olivera, 2014, p.80) Las fases lunares también tienen poder sobre el agua, como en la frecuencia e intensidad de las mareas o en las épocas de lluvia y sequía. Ciertos aspectos en el comportamiento humano también se ven afectados por la influencia de la luna, especialmente para las mujeres ya que ellas comparten su condición cíclica, no solo con relación a su menstruación sino también a su lado energético y espiritual.

En la comunidad de Cotacachi durante el Kolla Raymi se celebra la fiesta de la jora. La chicha de jora es una de las bebidas más consumidas durante las épocas festivas y los rituales en agradecimiento a la Pachamama por los alimentos ofrecidos. Se denomina 'jora' al maíz que pasa por un proceso de germinación y secado al sol, para después molerlo y transformarlo en harina. En algunas ocasiones se realiza la chicha solo con esta harina y algunas frutas y hierbas aromáticas como cedrón, hierba luisa, malva o toronjil, pero otras veces también se incluyen otro tipo de harinas, algunas obtenidas de distintas variedades de maíz y otras de diversos granos secos y cereales. (Cevallos, 2017, p.142)

El maíz es uno de los principales elementos dentro de las celebraciones y rituales durante esta y muchas otras fiestas de distintas comunidades, especialmente porque este alimento es asociado con la fertilidad y la vida. Durante esta época, entre danzas, cantos, rezos y agradecimientos se seleccionan los mejores granos para las próximas siembras. (Quinde, Olivera, 2014, p.90) Por otro lado, también se encuentra el reconocimiento a la energía de la luna durante las cosechas de plantas medicinales utilizadas para preparar remedios intencionados en curar el cuerpo físico y también el cuerpo espiritual.

Kapak Raymi

Después de algún tiempo transcurrido desde las primeras siembras llega el Kapak Raymi, época de germinación, coincidiendo con el solsticio del 21 de diciembre. Tras haber

honrado a la feminidad durante el Kolla Raymi, en las celebraciones y rituales del Kapak Raymi se festeja la masculinidad. Durante este tiempo las comunidades indígenas agradecen por la protección y sabiduría de los *Apus*, que son los espíritus de las montañas, recordando siempre a todos sus ancestros y ancestras.

Antes de la colonización en América durante el Kapak Raymi se rendía homenaje al Inca Rey también conocido como hijo del sol. Durante las fiestas en su homenaje se preparaba todo tipo de comida en abundancia, especialmente maíz, y la bebida que acompañaba a todo evento era la chicha del yamor, que se sigue realizando en varias comunidades hasta la actualidad. (Cevallos, 2017, p.165) Esta chicha se caracteriza por tener 7 variedades de maíces, por lo general se utiliza maíz blanco, maíz negro, maíz amarillo, chulpi, morocho, canguil y jora.

En el Kapak Raymi las celebraciones y rituales se encuentran enfocados en el agradecimiento a la tierra y al sol por la germinación de las semillas, bajo este mismo aspecto también se honra a la nueva vida festejando a los niños y niñas de la comunidad. En esta época el cuidado de la chakra es sumamente importante, miembros de la comunidad se reúnen a deshierbar los sembríos y celebrar el nuevo ciclo de vida de las plantas que se transformarán en su alimento. Es común que en este tiempo se realicen pampamesas para compartir los alimentos preparados con toda la comunidad mientras se reconoce y honra a la vida.

Por otro lado, también se practican ceremonias donde la comunidad realiza ofrendas a los espíritus de las montañas y a sus antepasados. En este aspecto algunos rituales del Kapak Raymi también están vinculados con la celebración del día de los muertos, que tiene lugar el 2 de noviembre. El día de los difuntos o día de los muertos es una de las celebraciones más importantes para muchas comunidades del país en cuanto a su espiritualidad y cosmovisión, ya que es un momento dedicado a recordar la vida de los familiares y amigos difuntos.

La colada morada, que es la preparación gastronómica más relevante de esta época, se trata de una bebida a base de frutas: mortiño, mora, naranjilla, fresa, babaco y piña; hierbas aromáticas: cedrón, hierba luisa, hoja de naranja, arrayán y ataco; especias: canela, ishpingo, clavo de olor y pimienta dulce; harina de maíz morado y panela. Estos son los ingredientes base pero en algunas comunidades es común que se agreguen otras frutas, al igual que las chichas las recetas varían incluso en cada familia, donde los secretos de la preparación son transmitidos de generación en generación.

El origen de esta bebida se remonta a tiempos prehispánicos en Ecuador, el pueblo Quito-cara ya preparaba colada morada desde hace 5000 años. (Tapia, 2019, p.153) Algunos historiadores cuentan que la colada morada en un inicio era una especie de chicha de maíz morado a la que se le agregaba sangre de llama, después de la colonización y la llegada de la caña de azúcar se transformó en una bebida dulce con frutas. Actualmente la colada morada es acompañada con guaguas de pan, parte de la tradición de esta preparación es elaborar masa de pan y darles forma de guaguas (niños) que representan a los difuntos. (Cevallos, 2017, p.152)

Desarrollo del menú



El menú *Nantu, Nunka, Etsa* se encuentra inspirado en los Raymis andinos y preparaciones de las sierra, costa y amazonia del Ecuador vinculados a los mismos. El aperitivo de bolon de cangrejo y maní está vinculado a la alimentación de los pueblos de la costa, donde el maní es, desde tiempos ancestrales, uno de los ingredientes más utilizados y valorados. (Regalado, 2014, p. 91) Este aperitivo viene acompañado de un shot de gloriado, que se trata de una bebida a base de agua de hierbas aromáticas y currincho (licor de caña) que acostumbran a tomar las mujeres de Manabí cuando se reúnen entre ellas a conversar por las tardes.

El primer tiempo, está inspirado en el Pawkar Raymi, la fiesta del florecimiento e inicio del año andino. Como punto de partida se tomó la preparación del tashno conchudo del pueblo Cañari de la sierra del país, utilizando sus principales ingredientes para reinterpretarlos en una entrada fría. Como se mencionó anteriormente la chicha es una de las bebidas más importantes dentro de la cotidianidad y también de la ritualidad de los pueblos indígenas, por este motivo esta entrada viene acompañada de un vaso de chicha como muestra de bienvenida.

El siguiente tiempo es una interpretación de una de las elaboraciones más consumidas en los pueblos amazónicos, el ayampaco o maito que se basa en la técnica de envolver alimentos en hojas de bijao o plátano para luego cocinarlos a la brasa. Esta entrada caliente está vinculada al Inti Raymi, la fiesta del sol y las cosechas, ya que para la alimentación de las comunidades amazónicas las cosechas de sus chakras se han vuelto esenciales en su día a día. Hasta hace algunas décadas la mayor parte de su alimentación provenía de la caza y la recolección en la selva, sin embargo actualmente se ven obligados a reducir su territorio debido a las mineras y petroleras, por lo que las siembras y cosechas han tomado mucho valor para ellos. (Moya, 2007, p.50)

El plato fuerte del menú tiene relación con el Kolla Raymi, la fiesta de la luna, la fertilidad y la siembra. Este tiempo está inspirado en los productos de la comunidad de Mashpi, ubicada en el chocó andino, y en la relación que esta tiene con las plantas y animales de su territorio. La ensalada del plato está basada en el uso de plantas alimenticias no convencionales de esta zona, incluyendo flores comestibles. Por último, el postre que tiene como base colada morada se encuentra vinculado con el Kapak Raymi, fiesta de la germinación y los espíritus de la montaña. Agradeciendo a la existencia de todos los seres de la tierra y a la muerte que viene con ella, al cierre de ciclos y al inicio de la nueva vida.

Bolón de cangrejo y maní

Realizado por: Mayte Tapia

Tipo: Aperitivo

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Masa verde y maní:

200 gr Plátano verde
dominico
15 gr Pasta de maní
15 gr Sal

Relleno cangrejo y maní:

15 gr Pasta de maní
30 gr Carne de cangrejo
2 gr Cebolla perla
2 ml Aceite de achiote

Lactonesa de limón mandarina:

50 ml Kefir de leche
15 ml Aceite de girasol
5 ml Zumo de limón
mandarina
5 gr Sal

Preparación:

Masa de verde y maní:

Pelar el verde dominico, cortar en pedazos y cocinar en agua con sal hasta que esté listo para aplastarse con facilidad. En un recipiente aplastar el verde con un poco del agua de cocción, añadir la pasta de maní y la sal. Amasar hasta obtener una textura homogénea para formar los bolones

Relleno cangrejo y maní:

Cortar la cebolla perla en brunoise y realizar un refrito en un sartén con aceite de achiote. Agregar la carne de cangrejo, la pasta de maní y la sal hasta crear una mezcla homogénea.

Bolón:

Realizar los bolones con 15 gramos de la masa de verde y rellenarlos con 5 gramos de la mezcla de cangrejo y maní. Freírlos en aceite caliente.

Lactonesa de limón mandarina:

En un recipiente colocar el kéfir de leche frío, el zumo de limón mandarina y la sal. Agregar poco a poco el aceite y emulsionar la mezcla con un batidor. Refrigerar por lo menos dos horas antes de usarla.

Llapina

Realizado por: Mayte Tapia

Tipo: Entrada fría

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Masa de papa y maracuyá:

145 gr Papa Gabriela roja
5 ml Zumo maracuyá
1 gr Amaranto negro
2 gr Mantequilla
8 gr Sal

Relleno pepa de zambo:

15 gr Pepa de zambo
10 ml Zumo maracuyá
1 gr Sal

Lactofermento de ají y maracuyá:

100 gr Maracuyá (zumo y
pepas)
2 gr Sal

Polvo de tostado:

250 gr Maíz para tostado
2 gr Ajo
25 gr Manteca de cerdo
10 gr Sal

Preparación:

Masa de papa y maracuyá:

Pelar las papas y cocinarlas en agua con un poco de sal. Escurrir las papas y pasarlas por un chino fino para después agregar el zumo de maracuyá, el amaranto negro cocinado, la mantequilla y la sal hasta formar una masa homogénea.

Relleno de pepa de zambo:

Tostar en un sartén la pepa de zambo, En un mortero de piedra moler la pepa de zambo tostada, agregar el zumo de maracuyá y la sal y mezclar.

Llapina:

Pesar 15 gramos de la masa de papa y maracuyá y rellenarla con 2 gramos de pepa de zambo. Formar dos masas circulares por plato.

Lactofermento de ají y maracuyá:

Poner el maracuyá con la sal en una funda para empacar al vacío. Dejarlo a temperatura ambiente sin luz solar directa por lo menos una semana. Dejarlo fermentar hasta el punto deseado y licuar todo, cernir y refrigerar la salsa hasta el momento de emplatar.

Polvo de tostado:

En una olla calentar la manteca de cerdo para luego poner el maíz con el ajo. Remover el tostado constantemente mientras revienta hasta que este cocinado. Agregar la sal y una vez frio moler y cernir para obtener el polvo.

Ayampaco

Realizado por: Mayte Tapiç

Tipo: Entrada caliente

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Paiche con chicha y neapia:

160 gr Filete de paiche
50 ml Chicha
6 gr Neapia
15 gr Sal

Hilos del palmito y sachá inchi:

60 gr Palmito fresco
3 ml Miel de cacao
3 gr Sal
2 gr Sachá inchi

Pure de camote y maduro:

60 gr Camote amarillo
1 gr Hierba luisa
60 gr Plátano maduro
10 gr Mantequilla
8 gr Sal

Preparación:

Paiche con chicha y neapia:

Cortar los filetes de paiche y dejar marinando en una mezcla de chicha y neapia por lo menos 4 horas. Agregar la sal en los filetes y envolverlos en hoja de plátano o bijao para cocinarlos a la brasa,

Hilos de palmito y sachá inchi:

Deshilachar el corazón del palmito en tiras largas y finas. Poner unas gotas de miel de cacao y sal. Tostar el sachá inchi y rallarlo encima de los hilos de palmito

Pure de camote y maduro:

Cocinar el camote en agua con una hoja de hierba luisa hasta que pueda ser aplastado con facilidad. Asar el maduro con cáscara para que se concentren los sabores y el dulzor. Procesar el maduro asado, el camote cocinado y un poco del agua de cocción con la mantequilla y la sal.

Seco de chivo

Realizado por: Mayte Tapia

Tipo: Plato fuerte

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Seco de chivo:

400 gr Carne de cordero

50 gr Cebolla paitaña

9 gr Ajo

50 gr Cerveza

50 gr Naranja

50 gr Tomate riñón

15 ml Miel de cacao

30 ml Vinagre de plátano

Croquetas de yuca y nibs:

250 gr Yuca

40 gr Harina de trigo

40 gr Mantequilla

150 ml Leche

10 gr Colapez

25 gr Sal

15 gr Panko

1 Huevo

5 gr Nibs de cacao

Ensalada:

30 gr Jícama

5 gr Flores de mastuerzo

5 gr Ortiga

30 gr Fréjol de palo

Preparación:

Seco de chivo:

Cortar en cubos la carne de cordero y dejarla marinándose con vinagre de plátano por lo menos 2 horas.

Licuar la cerveza con la naranja y cernir. En una olla de presión hacer un refrito con la cebolla y el ajo para después sellar la carne, agregar el tomate picado en cubos pequeños y por último poner la miel de cacao y el licuado de cerveza y naranja. Tapar la olla de presión y cocinar 30 minutos. Separar la carne una vez cocida y licuar todo lo que quede en la olla para darle consistencia homogénea a la salsa.

Croquetas de yuca y nibs:

Pelar la yuca y cocinarla en agua con sal. Hidratar la colapez en agua y realizar una bechamel espesa con la harina, la mantequilla y la leche. Procesar la yuca cocinada junto con la bechamel y la colapez hidratada, rectificar sal. Dejar reposar la masa en refrigeración por 4 horas. Una vez fría y compacta la masa formar las croquetas y realizar una apanadura con la harina, el huevo y el panko.

Refrigerar las croquetas al menos una hora antes de freírlas, decorar con nibs de cacao triturados.

Ensalada:

Cocinar el fréjol de palo hasta que este suave, dorarlo en mantequilla y dejar enfriar. Blanquear las hojas de ortiga por 40 segundos para después deshidratarlas en horno a temperatura baja al igual que las flores de mastuerzo. Pelar y cortar la jícama, es necesario dejarla en agua con un poco de limón para que no se oxide.

Conclusiones y recomendaciones

Durante el tiempo en el que esta investigación y menú se llevaron a cabo lo que más valoro como cocinera es poder aprender y compartir los conocimientos de los pueblos indígenas del Ecuador y su relación con los alimentos. Revalorizar la importancia de los agricultores y su sabiduría para la alimentación de todo el mundo es uno de los principales propósitos de este trabajo. Entender el mundo desde la cosmovisión andina puede servir como herramienta para crear y fortalecer los vínculos existentes entre las personas, sus alimentos y la naturaleza.

Para el desarrollo de la investigación pude observar que no es tan fácil encontrar información sobre la alimentación dentro de los Raymis andinos. Podría ser realmente interesante realizar un proyecto para rescatar, valorar y transmitir estas tradiciones y conocimientos que forman parte de la identidad cultural y culinaria del Ecuador. Plasmar esta información por escrito puede ayudar a que los saberes ancestrales de las comunidades indígenas perduren en el tiempo.

Por otro lado, siento que los conocimientos adquiridos durante mi carrera universitaria me permitieron experimentar con las preparaciones escogidas dentro del menú, utilizando diferentes técnicas para poder resaltar sabores y texturas dentro de las preparaciones. En un inicio tuve un poco de problemas al realizar las pruebas de la chicha, ya que para poder tener un correcto control sobre los fermentos es necesaria la intuición pero también la experiencia. Como estudiante de gastronomía creo que sería interesante contar con algunas clases dirigidas específicamente a la elaboración de chichas, especialmente porque se trata de una bebida con un alto valor cultural y gastronómico para el país.

En cuanto al desarrollo del menú hubieron ciertos productos difíciles de conseguir debido a la emergencia sanitaria actual. Para el seco de chivo la idea principal era reemplazar la naranjilla por guayabilla, una fruta ácida y dulce que se produce en la zona del chocó andino.

Igualmente para la entrada caliente del ayampaco no fue posible conseguir unguragua, un fruto amazónico utilizado para hacer chichas. Sin embargo creo que es importante saber adaptarse a las situaciones que se presentan y muchas veces surgen mejores ideas cuando no es posible llevar a cabo lo que se tenía planeado en un inicio.

Para la elaboración del menú se realizaron recetas estándar de todas las preparaciones que forman parte del mismo. Es importante tomar en cuenta que las mismas no excedieron el presupuesto sugerido, ya que el costo total del menú fue de \$4,64 con un Food cost de 23%. Considerando esto es posible realizar ciertos cambios en los productos utilizados para poder mejorar algunas preparaciones. Una de estas modificaciones podría ser cambiar el corte de la proteína utilizada en el plato fuerte, ya que es posible usar un corte de cordero que aporte más sabor y calidad visual a la presentación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cantero, P. (2009). *Sara Llakta, el libro del maíz*. Ediecuatorial: Quito.
- Cevallos, R., Posso, M., Toro, M., Bedón, I., Soria, R. (08/12/2017). *La cosmovisión andina en Cotacachi*. Universidad Técnica del Norte: Ibarra. Recopilado de:
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8908/2/LIBRO%20COSMOVISIO%20ANDINA%20-%20COTACACHI.pdf>
- Cruz, M. (08/2018). *Cosmovisión andina e interculturalidad: una mirada al desarrollo sostenible desde el sumak kawsay*. Revista Chakiñan. Recopilado de:
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rchakin/n5/2550-6722-rchakin-05-00119.pdf>
- Matute, P., Parra, J. (2017). *Alimentos sagrados que sanan. Alimentos, tierra y comunidad saludable*. InSSA: Cuenca.
- Moya, A. (2007). *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador. Tomo III Sierra*. MIES; FAO: Quito.
- Quinde, P., Olivera, J. (2014). *Recuperación de la cultura y saberes locales*. Universidad intercultural de las nacionalidades y pueblos indígenas. Nina comunicaciones: Quito.
- Regalado, L. (2014). *Manabí y su comida milenaria*. Ediciones Uleam: Manta.
- Tapia, E., Lantigua, L., Bossut, A., Chamorro, M. (2019). *¡A comer! Recetario ilustrado de los pueblos del Ecuador*. Ediciones Comoyoko: Quito.

Anexo A**Fotografías del menú****Bolón de cangrejo y maní**

Llapina

Ayampaco





Seco de chivo



Colada morada

Anexo B

Lista de panel de jueces presents en la degustación:

- Sebastián Navas, coordinador académico
- Chef Mario Jiménez
- Chef Esteban Tapia