

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Innovación en la cocina tradicional otavaleña

Yurina Tituaña Muenala

Gastronomía

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

Quito, 21 de noviembre de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Innovación en la cocina tradicional otavaleña

Yurina Tituaña Muenala

Nombre del profesor, Título académico

**Esteban Tapia
Licenciado en Gastronomía**

Quito, 21 de noviembre de 2021

© 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: Yurina Tituaña Muenala

Código: 00115115

Cédula de identidad: 100374302-6

Lugar y fecha: Quito, 21 de noviembre de 2021

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

La cocina tradicional otavaleña o indígena, se basa en el uso de la tulpa (fogata) para la preparación de los distintos alimentos, si bien no es una cocina con muchas técnicas culinarias, es una cocina con un sabor que la diferencia. Si nos centramos en la parte de la definición de lo tradicional podemos recalcar que es algo que se queda en la memoria colectiva de un grupo humano, y que se transmite de generación en generación. La cocina tradicional es una comida que tiene antecedentes remotos, que está sujeta a una región o territorio y está determinada por los productos que provienen de su entorno, muchas de las preparaciones han sido heredadas, principalmente de madres a hijas, lo cual lo hace una comida viva, es decir es un alimento que se utiliza y se consume.

Palabras clave: indígena, alimentos, tradición, generación, cocina.

ABSTRACT

The traditional Otavaleña or indigenous cuisine is based on the use of the tulpa (campfire) for the preparation of different foods, although it is not a cuisine with many culinary techniques, it is a cuisine with a flavor that differentiates it. If we focus on the part of the definition of the traditional, we can emphasize that it is something that remains in the collective memory of a human group, and that is transmitted from generation to generation. The traditional food and cuisine is a food that has remote antecedents, which is subject to a region or territory and is determined by the products that come from their environment, many of the preparations have been inherited, mainly from mothers to daughters, which makes it a living food, it is a food that is used and consumed.

Key words: indigenous, food, tradition, generation, cuisine.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	8
Desarrollo del Tema.....	10
Productos Andinos.....	12
Fermentación... ..	14
Chakra.....	15
Tullpa	16
Pamba Mesa.....	17
Consumo Diario... ..	18
Innovación... ..	19
Conclusiones	21
Referencias bibliográficas.....	22
Anexos A: Menú.....	23
Anexo B: Recetas Estándar.....	24
Anexo C: Fotografía Aperitivo	29
Anexo D: Fotografía Entrada.....	30
Anexo F: Fotografía Plato Fuerte	31
Anexo G: Fotografía Postre.....	32

INTRODUCCIÓN

La cocina tradicional de Otavalo se basa principalmente las enseñanzas que han ido pasando de madre a hija, es una cocina antigua llena de cultura, llena de sabores y sobre todo llena de conocimiento y respeto a la Pacha Mama (madre tierra), los indígenas principalmente se alimentaban con productos obtenidos de sus chakras y de la carne obtenida de los animales que crían, la base de su cocina era la tulpa, la cual es una hoguera con tres piedras alrededor, las que sostienen las ollas encima del fuego, para cocinar los alimentos, principalmente los granos como el mote, habas, frejol, los cuales se demoran mucho tiempo en cocinarse, pero al cocinarse en la tulpa tienen un sabor especial, ya que también la tulpa sirve como un lugar en donde la familia puede reunirse, conversar alrededor del calor del fuego.

La cultura que existe se basa en un dar y recibir un claro ejemplo de eso es la pamba mesa en la cual se cocinan los alimentos que da la tierra y son cocinados por las mujeres de la comunidad, para luego juntarlos en una manta colocada en suelo y mezclarlos para que cada persona coma un poco de todo lo que se cocinó, esto es repartido a todas las personas presentes pero sobre todo que es devuelto a la tierra en forma de ofrenda, dando como significado el “Randy Randy” que es el dar y recibir, lo que representa la forma de vida de los indígenas.

Con el pasar de los años la tecnología ha ido avanzando día a día y el avance en técnicas, cocciones y diferentes formas de preparar los alimentos no se quedan atrás, con la tecnología se ha podido descubrir la cocina molecular, la cocción al vacío, las gelificaciones, y es algo muy importante por que nos ayuda conocer, preparar y tener nuevas experiencias en la gastronomía, sin embargo no debemos dejar atrás lo tradicional, no deberías olvidar la cocina que nuestras abuelitas practican, esa es una cocina llena de sabiduría, conocimiento y tradiciones, es por eso que las investigaciones y el rescate de las tradiciones antiguas es importante, aprender como se comía, como trataban a la tierra, el respeto hacia lo que uno

come, es necesario y con esto saber que se puede innovar en la cocina sin perder las raíces, respetando las tradiciones y sobre todo rescatando productos que nuestros abuelos preparaban.

Innovar no es solo modernizar la cocina con ciencia, sino también es la recuperación de técnicas, platos, recetas que se han ido perdiendo o que solo queda en las personas mayores, descubrir que la cocina tradicional también tiene sabores y sensaciones que no deben perderse.

DESARROLLO DEL TEMA

Los conocimientos de los antepasados se han ido transformando en sabiduría y ciencia, que poco a poco las nuevas generaciones han ido rescatando, ya que nos hemos ido dando cuenta que las culturas indígenas son valiosas, es importante darse cuenta de que en la alimentación encontraron lo que es sano, nutritivo y medicinal, algo que ofrece la Pachamama (Madre Tierra)

La cocina ecuatoriana es considerada como un patrimonio cultural según el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC), de la misma manera la cocina tradicional, ya que ha venido siendo transmitida de generación en generación, lo cual les proporciona un sentido de identidad y continuidad, lo que fomenta el respeto por la diversidad cultural. Los orígenes de la cocina tradicional del Ecuador se remota al período prehispánico y colonial a fines del siglo XVI y comienzo del XVII, esta presenta 4 rasgos fundamentales: a) Es una comida que tiene antecedentes remotos. b) Está sujeta a una región, territorio o país determinado por lo cual la mayoría de sus productos proceden de este entorno. c) Son preparaciones diversas que han sido heredadas de generación en generación, principalmente de madres a hijas. d) Es una comida que está viva (Pazos-Carrillo, 2013).

La cocina tradicional es uno de los elementos culturales que da identidad a una comunidad, a un pueblo, a una sociedad en general. Se trata de un conjunto de conocimientos que se arraiga a tal grado en los individuos que cuando esta sociedad se desintegra, por emigración de sus miembros, por dominación política u otros factores, los sabores culinarios prevalecen en ellos más que la misma lengua que articula su cohesión social como comunidad (Torres, 2010). Por lo que la cocina tradicional forma una parte súper importante en la gastronomía de un país, de un pueblo, en donde se juntan varios métodos y técnicas ancestrales en la preparación de cada plato.

Otavalo al ser uno de los 6 cantones de Imbabura, se caracteriza por poseer una gran cantidad de elementos o productos nutritivos y saludables, que constituyen un gran atractivo turístico cultural, sin embargo, unos años atrás estas costumbres se han ido perdiendo, debido a la modernización. En la actualidad los jóvenes kichwas han tomado fuerza es conservar las distintas tradiciones y comidas, ya que los antepasados manejaban muy bien los alimentos con productos que les daba la Pachamama, con todos sus valores nutricionales, con formas de manipulación de alimentos, que no causaban ningún tipo de contaminación y con el uso de diferentes métodos de cocción para alimentar tanto el cuerpo como el alma, en completo equilibrio con la naturaleza (Torres, 2010).

La cocina tradicional siempre ha estado a cargo de las mujeres, las cuales eran las encargadas de preparar los alimentos con técnicas y productos nativos, como: plantas, frutos y semillas comestibles para sobrevivir, también la diversidad de pisos ecológicos permitió la amplia diversidad de alimentos para los nativos como la papa, maíz, frejol, quinua, chochos, oca, mashwa, zapallo, zambo, jícama, achiras, melloco y entre otros (Pazos, 2010)

Según la Dirección de Salud Pública de Imbabura (2009) “La cultura alimentaria de los pueblos se habla de los productos que cultivaban los antepasados para alimentarse, (...) consistían generalmente en la mezcla de cereales, tubérculos o raíces, leguminosas, verduras y condimentos” (Yépez, 2021). Partiendo de aquí nos podemos dar cuenta que la gastronomía tradicional de los pueblos milenarios existió desde siempre y ahora los pueblos kichwas siguen manteniendo estas tradiciones dándole la importancia simbólica, cultural e identitaria que se merece.

Pazos (2010) manifiesta que: “La gastronomía andina por muchos años ha sido considerada parte de la herencia cultural de nuestros antepasados, (...) Estos eran alimentos que nutrían el alma y satisfacían la alimentación de los pueblos milenarios” (p.99), lo cual nos hace dar cuenta

que la gastronomía andina se basa en un 90% en la utilización de productos andinos, que son obtenidos de las chakras y cocinados en la tullpa, que consiste en tres piedras grandes llamadas tulpa rumi (piedra del fogón) en la cuales eran apoyadas las ollas de barro, en el caso de hacer sopas o coladas y para tostar granos se utilizaba los tiestos de barro, acompañados con wikshas (cucharones de madera), para servir las bebidas se utilizaban los pilches, que eran hechos de la corteza de un árbol del que lleva el nombre (El Herald, 2021). Todos los alimentos era servidos en platos de barro y cucharas de palo y se brindaban a toda la familia.

La gastronomía ancestral o tradicional se centra más que todo en los conocimientos ancestrales, que están ligados con la naturaleza y la Pachamama, en estos alimentos se plasma la historia de cada pueblo y las ganas de seguir conservando su identidad cultural como una forma de resistencia.

Productos Andinos

Los alimentos más sanos son los que se encuentran en la tierra, desde hace más de 500 años los pueblos indígenas han encontrado los productos para su alimentación en las chakras, y con la ayuda de las tullpas han sabido preparar deliciosos platos nutritivos para los miembros de su familia.

Los indígenas que se han dedicado a la agricultura, poseen tierras productivas, que con la ayuda del clima y del suelo han logrado producir varios productos como: tubérculos, melloco, ulluco, oca, mashua; raíces como la zanahoria blanca, jícama, maca, miso, camote; frutas como la chirimoya, tomate de árbol, uvilla, babaco, naranjilla, pitajaya, mora y mortiño; y granos como la quinua, chocho, amaranto, ataco, el maíz, cebada, trigo, frejol, arvejas, entre otros. Otro grupo de personas se dedica a la crianza de animales para consumo como son: las vacas, gallinas, ovejas y sobre todo el cuy.

Los cultivos andinos son de gran importancia tanto económica como social ecológica, nutricional y funcional en todo el país, por lo que han sido consumidos tradicionalmente tanto en zonas urbanas como rurales, además de que aportan proteínas, vitaminas y minerales ayudan en el área gastronómica para el desarrollo de numerosos platillos, es por eso que los granos andinos son llamados “granos de oro” debido a su alto contenido de valor nutricional, son considerados como los alimentos del pasado para la gente de futuro, ya que son alimentos de origen vegetal, con una buena calidad de proteínas, balance adecuado de aminoácidos esenciales, los cuales juegan un papel muy importante en el desarrollo del cerebro y del crecimiento, otros productos como el chocho tienen alto contenido de proteína, ácidos grasos, fibra dietética, calcio, fósforo, hierro y niacina (Moya, s.f.).

- El maíz: es uno de los cultivos más importantes del mundo, dentro de la cosmovisión andina, el maíz constituye la base de la alimentación de los pueblos indígenas, ya que con él se puede elaborar mote, tostado, de los cuales se pueden obtener harinas para la elaboración de tortillas de maíz, también para la elaboración de la chicha.

- La oca: es un tubérculo, usado para la alimentación, se consume de forma fresca o endulzada, esta última se la puede obtener dejando las ocas expuestas al sol por varios días, con el objetivo de concentrar los azúcares y disminuir el contenido de ácido oxálico, un compuesto que tiene un sabor ácido (Moya, s.f.), por lo que al dejarlo al sol por varios días, hacen que las ocas sean más dulces.

- La papa: también es un alimento importante en la región andina, siendo un carbohidrato que tiene propiedades energéticas, con un alto contenido de almidón, fibras y vitaminas.

- Melloco: es otro de los alimentos importantes después de la papa. Este alimento se cultiva en toda la sierra ecuatoriana, presentan varios colores y son de forma redonda, alargados y curvos, de un color rosado o amarillo.

Se puede utilizar en distintas preparaciones, como en una ensalada fría, como acompañante del plato principal, en sopas, últimamente se le utilizan en la elaboración de postres

- Quinoa: se considera como un alimento completo para la nutrición humana, ya que posee un balance equilibrado entre vitaminas, minerales, calcio y hierro según la Organización Mundial de la Salud, ya que estos granos representan un alimento nutricionalmente balanceado, que ayudan a la reducción de enfermedades

- El chocho: es un alimento originario de la zona andina de Sudamérica (Peralta, 2006), que tiene un alto contenido de proteínas y grasas y lisina

Fermentación

La fermentación fue una técnica muy utilizada por los Incas, generalmente esta técnica era usada en el proceso de elaboración de la chicha, la fermentación es un procedimiento para conservar los alimentos, la chicha es considerada una bebida ancestral, su ingrediente base es el maíz germinado, se cree que la chicha fue la bebida favorita de la nobleza Inca (GoRaymi), que era consumida principalmente durante el Inty Raymi (Fiesta del sol) en donde los reyes brindaban en honor al Dios Sol.

Existe una Leyenda que gira alrededor de esta bebida, el descubrimiento de esta fue por parte del inca Túpac Yupanqui cuando por las lluvias se dañó el maíz almacenado en las bodegas en las que se guardaban los granos y se fermentaban. Para evitar desechar el maíz, ordenó que esta malta se distribuya a todos los pobladores para aprovecharla en forma de mote, pero por las características desagradables se optó por votarla. Entonces, un indígena hambriento rebuscó entre la basura, consumió el maíz fermentado, y quedó sumido en la embriaguez. Fue en ese instante cuando se descubrió el nivel alcohólico causado por la fermentación. (GoRaymi)

Actualmente, se consume esta bebida en las comunidades indígenas como un líquido refrescante en distintas celebraciones como matrimonios, bautizos, navidad, carnaval, pero sobre todo en las mingas que hacen en las comunidades. Para preparar la chicha se tiene que dejar germinar el maíz, después se le muele en seco y se cocina con bastante agua, para luego ser sometido al fermento por ocho días en vasijas de barro bien tapadas. Existen algunas variantes de la chicha, cada una de ellas con un sabor característico como la chicha de jora, chicha de avena, chicha de arroz, chicha masticada del oriente a base de yuca

Chakra

La chakra es una forma de agricultura de los pueblos indígenas de la sierra, se encuentra en el callejón interandino, que comprende desde el sur del Carchi hasta el norte de Loja. Se caracteriza principalmente por poseer una alta agro biodiversidad y diversos pisos agroclimáticos que ayudan en el desarrollo y adaptación de las semillas. La chakra está orientada a satisfacer la alimentación familiar y el de la comunidad, con respecto a este aspecto se determina cuando y que debe sembrarse, de igual manera los solsticios y equinoccios son los que marcan los hitos del calendario agro festivo andino (FAO, 2015)

Para garantizar la sostenibilidad de este agro ecosistema, se utiliza un manejo ecológico del suelo, agua, cultivos y crianzas.

La chakra en la zona alta, se dedica el cultivo de la papa y sus diversas variedades, como también de tubérculos como el melloco, oca y mashua. En la zona intermedia y baja las chakras son dedicadas al cultivo del maíz con frejol, zambo, haba, chochos, arveja, lenteja, quinua o amaranto.(FAO, 2015)

La chackra andina se basa también en el respeto de las necesidades de los animales, es decir los agricultores tienen un cariño especial por los animales que está criando, entre los principales

están: los cuyes, bovinos o vacunos, cerdos, gallinas, borregos y camélidos sudamericanos. Es importante recalcar que el principal objetivo de la chakra es la creación de alimentos apropiados para la familia, en algunos casos el 50% de los alimentos producidos son destinados al autoconsumo, el 20% para ser reutilizado como semilla, el 20% para el intercambio comunitario y el 10% se destina a la venta en el mercado.

En el mundo andino las celebraciones de los ciclos solares están relacionadas directamente con la agricultura y el recorrido de la tierra, es decir solsticios y equinoccios, por ejemplo: el equinoccio de septiembre coincide con la época de lluvias y los suelos se preparan para la siembra. En el solsticio de diciembre las plantas comienzan a germinar, en el equinoccio de marzo, es tiempo de los granos tiernos, lo cual representa la abundancia y el solsticio de junio, el cual es el máximo esplendor del año nuevo andino, en el cual se cosecha el grano maduro y además se agradece al sol por el comienzo de un nuevo ciclo de siembra (GoRaymi).

Tullpa

La tullpa es un fogón que se utiliza para la cocción de alimentos en las comunidades indígenas. Tullpa en quichua significa cocina de leña, se utiliza principalmente para la cocción de granos como el mote, arveja, habas, fréjol, entre otros, la cocción de los alimentos en la tullpa dura alrededor de cuatro a cinco horas, dando un sabor único a la comida. Con el paso del tiempo los pueblos indígenas no han dejado esta práctica, ya que dentro de la cosmovisión indígena la tullpa es un lugar de encuentro de sabidurías, donde las familias se sientan a compartir experiencias vividas, además siendo un símbolo de unidad familiar y un espacio donde las palabras se abrigan con el fuego. (El Herald, 2021)

Pamba Mesa

En las comunidades indígenas del Ecuador la pamba mesa es la comida que se ofrece en las fiestas ancestrales o eventos masivos de carácter tradicional, pamba mesa en quichua quiere decir mesa común o mesa de todos, la cual es representada como una comida comunitaria en la cual las mujeres de las comunidades llevan diferentes alimentos, como frejol, chochos, tostado, papas, habas, choclo, los que son juntados en una tela, tendida sobre el suelo, decorados con flores y flautas, los cuales son repartidos con todas las personas presentes, representando la diversidad de alimentos que existen en la comunidad, dando como una muestra de la vida en la comunidad, representando la generosidad y el compartir que todos tienen.

Para los indígenas la pamba mesa encierra un significado espiritual, debido a que representa un momento especial que simboliza un agradecimiento a la Pachamama por el alimento y la vida. Las mujeres son una parte fundamental de la pamba mesa, ellas son las encargadas de llevar distintos alimentos cocinados como arvejas, habas, papas, tostados, carne, queso, choclos, menudo, mote, mellocos, cuy, estos alimentos son juntados en una tela, que se coloca en el suelo, una vez que todos los alimentos estén revueltos, se reparte entre todos los asistentes, se come con las manos, dándole un significado de igualdad social, ya que es un espacio donde se distribuyen equitativamente los alimentos, porque en la cosmovisión andina la alimentación es la base de todo y toda gira alrededor de ella (Unigarro, 2021).

El objetivo de seguir con esta práctica que sigue prevaleciendo es rescatar los valores y tradiciones que tienen las comunidades indígenas, para que todo su significado no se pierda, es por eso que esto se practica en los funerales, matrimonios, reuniones sociales o eventos especiales con el propósito de convivir y estrechar lazos de unión, amistad y solidaridad entre todos los invitados, lo cual refleja un fortalecimiento de los valores existentes entre la comunidad y también el entrar en contacto con la madre tierra al sentir su energía.

Consumo diario

Los platos que se consumían comúnmente dentro de las familias eran mazamorra o boda api, coladas de maíz, sopa de quinua, sopa de sambo, humitas, sambo de dulce, el uso de la pepa de sambo para salsas y ají, comida con productos que provienen de la tierra es por eso que las personas mayores decían que obtienen la fuerza para trabajar en los alimentos que ellos mismo producen. (Moya, s.f.)

La mazamorra o boda api es una colada que se prepara con una harina llamada uchu haku, la cual contiene maíz, habas, alverja, morocho, cebada, todo esto seco para poder tostarlos y luego molerlos con achiote en grano, ajo y cebolla.

La sopa de arroz de cebada es una sopa a base de arroz de cebada, col, papa, carne, la cual es consumida principalmente los días lunes, ya que se dice que hay que comenzar la semana comiendo arroz de cebada para que toda la semana podamos tener comida en la mesa.

Las habas calpo es una comida que últimamente se está perdiendo, se prepara con las habas secas, que se las tuesta y luego se las cocina con cáscara, se sirven acompañadas de mellocos, papas con cáscara y ají.

El choclotanda, mejor conocido como las humitas es hecho a base de choclo semi-maduro, el cual es molido o triturado, se le condimenta con sal y manteca de cerdo, si se quiere que las humitas sean de sal y si se quiere de dulce se le agrega azúcar y queso, esta mezcla se envuelve en los catulos u hojas del maíz tierno, y son cocinadas a vapor.

La chicha como se mencionó con anterioridad, es una bebida que se sigue consumiendo, la chicha de jora se prepara con maíz germinado, la chicha de arroz se prepara con arroz crudo el cual es dejado en reposo con agua de hierbas aromáticas como la hierba luisa, manzanilla, cedrón, menta, hoja de naranja; también con el jugo de frutas como maracuyá, babaco y piña, se le deja fermentar por varios días y se consume.

La comida anteriormente se basaba en el consumo de coladas de sal, habas, mote, papas con berro, como bebida la chicha y también coladas de dulce, en la actualidad estos patrones han ido cambiando y se ha ido cambiando el consumo de chicha y coladas de dulce por jugos o aguas aromáticas, por lo que la chicha es una bebida que ya no se prepara para consumo diario sino más bien en ocasiones especiales. En cuanto al consumo de alimentos de sal, se ha dejado de lado el consumo de habas, quinua, que ha sido reemplazado con arroz, fideo o atún (Yépez, 202).

Innovación

“La innovación es algo diferente que tiene impacto” Scott D. Anthony

La cocina ha ido evolucionando a lo largo de los siglos, el arte de cocinar constantemente se moderniza con la ayuda de la ciencia y la tecnología, creando así nuevas tendencias con el uso de gelificantes, espesantes, emulsionantes, deconstrucciones, cocción al vacío, liofilizaciones o cocina molecular, sin olvidarnos que la cocina tradicional está bien establecida, por lo que tradición e innovación se han ido cruzando por el camino, ya que hay cocineros que son más partidarios por la cocina tradicional, mantener recetas de las abuelas y otros chefs a los que les gusta experimentar en la cocina para descubrir nuevos sabores y sensaciones.

Tradicionalmente, la cocina profesional siempre ha mantenido algunos componentes tradicionales, sin embargo, las tradiciones quedan ahí, latentes, pero ya no son un punto de enfoque, por lo que los chefs han tenido que ir adaptando nuevas técnicas en la cocina, que se facilitan gracias a la tecnología y herramientas que se han contribuido en la evolución de la cocina. Las nuevas texturas, esterificaciones y espumas son las cosas que se han ido integrando cada vez más a ciertos platos, como también el uso del nitrógeno líquido.

Innovar también es la recuperación de técnicas de cocina perdidas, de platos y recetas que se conservan en lugares escondidos, el uso de alimentos que se usaban antes y que hoy en día han sido olvidados, ponerlos en valor a ciertos alimentos y darlos a conocer para que no lleguen a perderse para siempre. Buscar, investigar, hablar con las abuelitas es algo necesario para conocer como preparaban la comida, los distintos platos que eran de consumo diario para que con los estudios y la tecnología se pueda volver a revivir esos platos, de una manera distinta, ya sea en la presentación del plato o en las maneras de prepararlo, pero que conserve esa esencia, ese amor que las abuelitas transmiten a través de la comida que preparan.

CONCLUSIONES

Si bien es cierto que gran parte de las tradiciones antiguas indígenas se han ido perdiendo, es importante realizar investigaciones, hablar con los abuelitos, las personas mayores, para que la sabiduría que ellos tienen sea transmitida, para que las costumbres, las comidas, las cosas que ellos hacían antes sean rescatadas, para seguir siendo una cultura viva. Tener el conocimiento de que antes se alimentaban mucho mejor que ahora, que solo consumían granos que daba la tierra, que tenían técnicas de cocina con productos orgánicos, sin químicos era lo que les hacía vivir muchos años, tener la seguridad de que lo que están comiendo es algo natural, algo que está trabajado con sus manos. Si bien innovar es algo que se está dando en todos los aspectos, deberíamos volver a esas antiguas costumbres de comer sano, natural. En la cocina tradicional solo emplean el uso de sal y hierbas para dar sabor a las comidas, lo que se puede hacer con la comida al querer innovar es usar técnicas nuevas, pero manteniendo el sabor original y por supuesto el uso de productos naturales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ElHeraldo, (2021), La ‘tulpa’ lugar de encuentro y sabiduría. El Heraldo – Ambato.
Recuperado de: <https://www.elheraldo.com.ec/la-tulpa-lugar-de-encuentro-y-sabiduria-%EF%BB%BF/>
- FAO. (2015) Iniciativa SIPAN primer informe de caracterización de 8 sistemas ingeniosos de patrimonio agrícola nacional. Quito
- GoRaymi, Chicha de Jora. Recuperado de: <https://www.goraymi.com/es-ec/canar/recetas/chicha-jora-amdtnk35r>
- Moya, A. (SF), La Sierra Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador. Recuperado de: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56270.pdf>
- Pazos, J. (2010), Cocinas Regionales Andinas, Corporación Editorial Nacional, Quito – Ecuador.
- Pazos-Carrillo, S. (2013). Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz. Qualitas, 5,10.
- Peralta, E., (et al).(2006) Importancia de los cultivos andinos. Terra Incognita. Recuperado de http://www.terraecuador.net/revista_42/42_importancia_cultivos_andinos.html
- Torres, J. M. (2010). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México.
- Unigarro, C. (2010) Patrimonio Cultural Alimentario. Fondo Editorial Ministerio de Cultura.

ANEXO A: MENÚ



Menú Innovación Culinaria

Innovación en la cocina
tradicional otavaleña

por: Yurina Tituaña

Aperitivo

Salsa de zapallo, crocante de cuy, mini
ensalada, polvo de pepa de zambo.

Entrada

Colada de uchu haku, croquetas de pollo
con quinua, crocante de arveja.

Fuerte

Frita de cerdo en cocción lenta, salsa
fría de aguacate, cremoso de papa,
cebolla deshidratada, mote frito.

Postre

Babaco dulce, mousse de chocolate,
cake de remolacha.



ANEXO B: RECETAS ESTANDAR

Innovación en la cocina tradicional otavaleña

Realizado por:	Yurina Tituaña
Tipo:	Aperitivo
Porciones:	4 pax
Foto:	

Ingredientes:**Subreceta 1:**

400 gr zapallo
 40 gr cebolla
 20 gr ajo
 40 gr zanahoria
 40 gr apio
 10 gr aciete
 Sal al gusto

Subreceta 2:

500 gr cuy
 40 gr achiote en grano
 40 gr comino en polvo
 100 ml cerveza
 40 gr sal
 25 gr crema de leche
 20 gr apio
 10 gr cebolla perla

Subreceta 3:

50 gr pepa de zambo

Preparación:

Subreceta 1:

Hacer un refrito con el aceite, cebolla, ajo, zanahoria, apio. Cocinar en agua el zapallo y poner el refrito para que se cocine junto. Cuando el zapallo este muy blando pasar el mixer y corregir la sal

Subreceta 2:

Moler el achiote, comino y cerveza hasta formar una pasta, dejar marinando el cuy toda la noche. Cocinar el cuy en el horno, una vez cocinado desmenuzar la carne y separar la piel. Hacer un refrito con la cebolla perla y apio, poner la carne del cuy y un chorrito de crema de leche.

Subreceta 3:

Tostar las pepas de zambo y triturarlas

Realizado por:	Yurina Tituaña
Tipo:	Entrada
Porciones:	4 pax
Foto:	

Ingredientes:**Subreceta 1:**

200 gr harina de uchú haku
40 gr cebolla larga
Sal al gusto
Fondo de pollo

Subreceta 2:

250 gr pechuga de pollo
20 gr paprika
20 gr ajo en polvo
40 gr sal
50 gr quinua
250 ml aceite

Subreceta 3:

50 gr arveja

Preparación:

Subreceta 1:

Hacer diluir la harina de uchú haku en agua y poner en el fondo de pollo cuando esta hirviendo, mezclar para que no se haga grumos

Subreceta 2:

Picar o moler la pechuga de pollo, condimentar con sal, paprika y ajo en polvo, hacer bolitas y apanar con la quinua previamente cocinada, freír en abundante aceite

Subreceta 3:

Cocinar la arveja, dejar secar muy bien y después freirlas

Realizado por:	Yurina Tituaña
Tipo:	Fuerte
Porciones:	4 pax
Foto:	

Ingredientes:**Subreceta 1:**

600 gr nuca de cerdo
 50 gr ajo
 100 gr cebolla perla
 20 gr cilanto
 30 gr aceite de achiote
 50 gr sal

Subreceta 2:

75 gr aguacate
 20 gr limón
 15 gr crema de leche
 5 gr pimienta negra

Subreceta 3:

200 gr papa chola
 20 gr cebolla larga
 150 gr crema de leche
 50 gr mantequilla
 5 gr pimienta negra
 Sal al gusto

Subreceta 4:

100 gr cebolla paitaña
10 gr sal

Subreceta 5:

100 gr mote seco
20 gr cebolla larga

Preparación:**Subreceta 1:**

Licuar el ajo, cebolla perla, cilantro, sal y aceite de achiote hasta formar una pasta y marinar con la carne de cerdo, toda la noche. Cocinar en agua la carne de cerdo marinada, a fuego bajo por 6 horas.
Freír en aceite para que se asemeje a la fritada

Subreceta 2:

En un bowl poner el aguacate, limón, sal, pimienta negra, crema de leche y licuar con la batidora de mano

Subreceta 3:

Cocinar en agua la papa chola con sal y cebolla larga. Cuando este muy blanda, colar. Aplastar la papa cocinada e ir soltando con la crema de leche y mantequilla, hasta que tenga consistencia. Corregir sal y pasar el mixer.

Subreceta 4:

Picar la cebolla en julianas, cocinar en agua con sal, colar y reservar. Poner en un silpat y llevar al deshidratador por 10 minutos aproximadamente

Subreceta 5:

Cocinar el mote en agua. Hacer un refrito con la cebolla larga, poner el mote y rectificar la sal

Realizado por:	Yurina Tituaña
Tipo:	Postre
Porciones:	4 pax
Foto:	
Ingredientes:	
Subreceta 1:	
100 gr babaco	
50 gr azucar	
Subreceta 2:	
75 gr azúcar	

52 gr mantequilla
60 gr huevo
150 gr pulpa de remolacha
4 gr polvo de hornear
175 gr harina
Una pizca de sal
8 ml brandy

Subreceta 3:

150 gr chocolate 70%
100 gr mantequilla
3 uni huevos
125 gr azucar
50 gr crema de leche

Preparación:

Subreceta 1:

Pelar el babaco y cortarlo en cuadraditos. En un recipiente poner el babaco con el azúcar y dejar macerando

Subreceta 2:

Creinar la mantequilla con el azúcar, incorporar los huevos, la pulpa de remolacha y el brandy, después poner los polvos previamente tamizados. Poner la mezcla en un molde enharinado y llevar al horno a 180 por 30 minutos

Subreceta 3:

Derretir el chocolate en el microondas por intervalos cortos hasta que se diluya, poner la mantequilla y la yema de los huevos e incorporar. Montar la crema con el azúcar, batir las claras. Juntar las tres mezclas y poner en el frio.

ANEXO C: FOTOGRAFIA APERITIVO



ANEXO D: FOTOGRAFIA ENTRADA



ANEXO F: FOTOGRAFIA FUERTE



ANEXO G: FOTOGRAFIA POSTRE

