



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**REVALORIZACIÓN DE LAS BEBIDAS TRADICIONALES DEL
PUEBLO PURUWÁ SITUADOS EN LAS PARROQUIAS LICTO Y
CACHA UBICADOS EN LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO**

TESIS DE GRADO

PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

SEGUNDO PEDRO TIUPUL CARRILLO

RIOBAMBA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Soc. Javier Defranc L.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “REVALORIZACIÓN DE LAS BEBIDAS TRADICIONALES DEL PUEBLO PURUWÁ SITUADOS EN LAS PARROQUIAS LICTO Y CACHA UBICADOS EN LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO”, de responsabilidad del señor Segundo Pedro Tiupul Carrillo ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Soc. Javier Defranc L.

DIRECTOR DE TESIS

.....

Ing. Natalia Veloz G.

MIEMBRO DE TESIS

.....

Riobamba, 22 de junio de 2015.

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía, por darme la oportunidad de formarme como un profesional en las aulas de tan prestigiosa institución.

Al Soc. Javier Defranc Director de Tesis, a la Ing. Natalia Veloz Miembro de Tesis por el apoyo incondicional para el desarrollo de esta investigación.

A los miembros de las comunidades que conforman las parroquias de Cacha y Licto por la colaboración brindada.

También agradezco a mis amigos más cercanos, a esos amigos que siempre me han acompañado y con los cuales he contado desde que los conocí.

El Autor

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación que representa un esfuerzo de superación tanto en mi vida profesional como en lo personal, se lo dedico:

... a Dios que nos da fortaleza espiritual en los momentos difíciles.

... muy especialmente con todo amor a mis padres, quienes me han enseñado con su ejemplo a rebasar todas las barreras que la vida nos presenta, a querer ser mejores cada día, a entender que no hay nada imposible y que sólo hay que esmerarse y sacrificarse, si es necesario, para lograr las metas que nos planteamos.

... a mis hermanos, por acompañarme en esta etapa y para que le sirva de ejemplo y motivación en su vida como estudiante de esta Politécnica.

El Autor

RESUMEN

En la presente investigación se propone veinte y cinco (25) recetas estandarizadas de bebidas tradicionales de los pueblos Cacha y Licto. Las mismas que contienen el nombre tradicional, número de pax a realizarse, grado de dificultad, técnicas de aplicación, ingredientes en unidades generales, mise en place, pequeña reseña histórica de cada bebida, proceso de elaboración y algunas recomendaciones para la preparación. La metodología utilizada fue la descriptivo – observacional, en virtud de que detalla los escenarios, hábitos, conocimientos y prácticas predominantes en la población, a través de la descripción exacta de las actividades, objetos y procesos. Adicionalmente, toma una instantánea de la población en un momento temporal, y extrae conclusiones acerca de los fenómenos prevalentes en la misma. La propuesta planteada, consiste en incorporar un recetario que documenta y da a conocer a quien lo requiera, las diferentes bebidas consumidas en estas poblaciones; para de esta manera evitar la desaparición de esas costumbres, como la ocasión y memoria histórica que induce sus preparaciones. El resultado del presente recetario es evidenciar técnicamente de fuentes primarias, la preparación de las bebidas tradicionales, los ingredientes utilizados, las formas de presentación, los motivos de preparación, y principalmente proveer a las nuevas generaciones un documento técnico de los refrescos y néctares existentes en la cultura andina de este sector. Por tanto, es recomendable el uso de las recetas elaboradas, puesto que las mismas contienen información tradicional y técnica para la elaboración de bebidas consumidas por los pueblos originarios de la gran nación Puruwá.

ABSTRACT

This research deals with twenty five (25) standardized medical prescriptions of traditional drinks in the towns of Cacha and Licto. These medical prescriptions has traditional name, pax number to be performed, difficulty level, techniques for application, ingredients in general units, mise in place, a short background of drink, development process, and some recommendations for preparation. Descriptive-observational methodology was used, because sceneries, habits, knowledge, and population predominant practices were detailed by the means of accurate description of activities, objects, and processes. Additionally, it takes an instant from population in a temporal term, and gets conclusions about prevailing phenomena. The proposal wants to incorporate a medical prescription that documents and gives information about consumed drinks in this population in order to avoid disappearance of these habits like occasion and historical memory that induce their preparations. The result of the medical prescriptions is to avoid technically through primary sources, preparation of traditional drinks, used ingredients, presentation forms, preparation reason, and primordially to give new generations a technical document of drinks and nectars in the Andes culture in this sector. So, it is recommended to use of elaborate medical prescriptions because they have technical and traditional information to perform drinks consumed by people of the Puruwá nation.

ÍNDICE

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	13
II. OBJETIVOS	14
A. GENERAL	14
B. ESPECÍFICOS	14
III. MARCO TEÓRICO - CONCEPTUAL	15
3.1 PROVINCIA DE CHIMBORAZO	15
3.1.1 Generalidades	15
3.1.2 Población y Productividad	16
3.1.3 Indicadores demográficos	17
3.2 PUEBLO PURUWÁ.....	19
3.2.1 Generalidades	19
3.2.2 Economía	20
3.2.3 Organización Sociopolítica	20
3.2.4 Identidad Cultural	23
3.3 CACHA.....	24
3.3.1 Generalidades	24
3.3.2. Economía	25
3.3.3. Organización Política	26
3.3.4 Festividades Tradicionales	28

3.3.5 Actos Sociales.....	30
3.3.6 Gastronomía.....	32
3.4 LICTO.....	33
3.4.1 Generalidades.....	33
3.4.2 Influencia Puruwá.....	34
3.4.3 Límites.....	35
3.4.4 Características de la Población.....	35
3.4.5 Fiestas Religiosas, Tradicionales y Cívicas	36
3.5 GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	37
IV. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	44
A. LOCALIZACIÓN.....	44
B. TEMPORALIZACIÓN.....	44
C. VARIABLES DE ESTUDIO	44
D. OPERACIONALIZACIÓN.....	46
E. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	47
F. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO	48
G. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	50
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	53
5.1 ANÁLISIS DE LA ENCUESTA	53
5.2 RECETARIO.....	94
1. CHICHA DE MOROCHO (MURUCHU ASWA)	95

2.	CHICHA DE AVENA CON NARANJILLA (WAYLLA ASWA)	96
3.	CHICHA DE ARROZ DE CEBADA (ARRUS SIWARA ASWA).....	97
4.	CHICHA DE QUINUA (KINUA ASWA).....	98
5.	CHICHA DE JORA CON PIÑA (JORA ASWA)	99
6.	CHICHA MORADA (YANA ASWA)	100
7.	CHICHA DE TRIGO (TRIKO ASWA)	101
8.	JUCHO DE CAPULÍ, DURAZNO Y MANZANA (MISHKI JUCHO).....	102
9.	COLADA MORADA (YANA API).....	103
10.	CHAWAR MISHKI CON ARROZ DE CEBADA (ARRUS SIWARA CHAWAR MISHKI).....	105
11.	MOTE YAKU (AGUA DE MOTE)	106
12.	DULCE DE TRIGO Y ARROZ DE CEBADA (MISHKI TRIKU Y SIWARA ARRUS)	108
13.	ZAMORRA (CALOSTRO DE VACA) (ZAMURRA).....	109
14.	MAZAMORRA DE ZAPALLO (ZAPALLO API).....	110
15.	MAZAMORRA DE MAÍZ (ZHARPI SARA API).....	111
16.	MAZAMORRA DE MASHUA (MASHUA API)	113
17.	MOROCHO DE DULCE (MISHKI MURUCHU).....	114
18.	MAZAMORRA DE CAUCA (CAUCA API).....	116
19.	MAZAMORRA DE MACHICA (MACHICA API).....	117
20.	DULCE DE ZAPALLO Y ZAMBO (MISHKI SAPALLU Y ZAMBO)	118

21.	HORCHATA DE ARROZ DE CEBADA (ARRUS SIWARA URCHATA)	119
22.	HORCHATA DE YERBAS ANDINAS (KIWA HORCHATA)	120
23.	CHAMPÚS DE HARINA DE MAÍZ Y TRIGO PELADO (MISHKI SARA Y TRIKO LLUCHUDO)	122
24.	DESABRIDITO (CHAMUK)	124
25.	CUAJADA	125
VI.	CONCLUSIONES.....	126
VII.	RECOMENDACIONES	128
VIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	129
IX.	ANEXOS	132

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Mapa de la provincia de Chimborazo.....	15
GRÁFICO 2: Mapa de la Parroquia de Cacha	24
GRÁFICO 3: Mapa de la parroquia de Licto	33
GRÁFICO 4: Costumbres del pueblo Puruwá.....	53
GRÁFICO 5: Festividades tradicionales Puruwá.....	55
GRÁFICO 6: Actos Religiosos	65
GRÁFICO 7: Actos Sociales	65
GRÁFICO 8: Costumbres alimenticias de las fiestas tradicionales de la parroquia Cacha.....	74
GRÁFICO 9: Costumbres alimenticias en los actos sociales de la parroquia Cacha.....	75
GRÁFICO 10: Costumbres alimenticias de las fiestas tradicionales de la parroquia Licto	77
GRÁFICO 11: Costumbres alimenticias en los actos sociales de la parroquia Licto	78
GRÁFICO 12: Bebidas de las festividades tradicionales	80
GRÁFICO 13: Formas de aprendizaje de las preparaciones	92

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Indicadores Demográficos de la Provincia de Chimborazo.....	17
TABLA 2: Autodefinición Étnica de los chimboracenses.....	18
TABLA 3: Operacionalización	46
TABLA 4: Definición de Población de Estudio.....	49
TABLA 5: Proporción de la muestra por parroquia.....	50
TABLA 6: Descripción de Procedimientos	51
TABLA 7: Costumbres del pueblo Puruwá	53
TABLA 8: Festividades tradicionales Puruwá.....	55
TABLA 8: Actos Religiosos	64
TABLA 9: Actos Sociales	65
TABLA 11: Costumbres alimenticias de las fiestas tradicionales de la parroquia Cacha.....	73
TABLA 12: Costumbres alimenticias en los actos sociales de la parroquia Cacha.....	74
TABLA 13: Costumbres alimenticias de las fiestas tradicionales de la parroquia Licto	77
TABLA 14: Costumbres alimenticias en los actos sociales de la parroquia Licto	78
TABLA 15: Bebidas de las festividades tradicionales	80
TABLA 16: Formas de aprendizaje de las preparaciones	92

I. INTRODUCCIÓN

Los recetarios estandarizados son herramientas de apoyo no solo para quien lo realiza sino también para procesos de enseñanza y aprendizaje, dado que permite efectuar preparaciones aplicando adecuadamente cada uno de los procedimientos y técnicas ya probadas con los distintos pesos y tiempos de cocción.

En nuestro país se ha dado una gran importancia a la investigación, rescate y redifusión solamente de las comidas tradicionales, como es el caso del hornado con el denominado Campeonato Mundial de Hornado o la larga difusión mediática de la fanesca, ante lo cual se determina que no hay los mismos intereses por las bebidas autóctonas que también tienen una historia importante, puesto que los mismos juegan un rol importante en el diario vivir de todas personas, ya que no solo calma la sed, sino que acompaña en festividades, actos religiosos, tradicionales y muchas de ellas se elaboran solamente en fechas específicas y épocas de alguna concreta actividad humana.

La escasez de información y el deseo de documentar las preparaciones de bebidas autóctonas, me motivó a realizar esta investigación, acercándome a las comunidades indígenas, para obtener datos de fuente primaria y elaborar la información correspondiente.

La presente Tesis propone un recetario estandarizado, con el fin de rescatar y documentar las bebidas autóctonas tradicionales de dos parroquias rurales del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, pertenecientes al pueblo Puruwá; y, también servirá de ayuda para ser utilizado en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los estudiantes de la Facultad de Gastronomía de la ESPOCH, en materias como antropología culinaria, investigación, etc.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

- Diseñar un recetario de las bebidas autóctonas del pueblo Puruwá, estandarizando a partir de los procesos tradicionales de cocción, a fin de promover su preparación y revalorización cultural.

B. ESPECÍFICOS

- Determinar, desde las costumbres ancestrales, las principales fiestas, y bebidas tradicionales del pueblo Puruwá de los sectores Licto y Cacha.
- Documentar las técnicas de preparación y presentación de bebidas tradicionales originarias del pueblo Puruwá Licto y Cacha.
- Elaborar un recetario con las bebidas identificadas.

III. MARCO TEÓRICO - CONCEPTUAL

3.1 PROVINCIA DE CHIMBORAZO

3.1.1 Generalidades

GRÁFICO 1: Mapa de la provincia de Chimborazo



Fuente: <http://www.galapagos-reise.com>

La provincia de Chimborazo, es una provincia de la República del Ecuador, situada en la zona central del pasillo interandino. Es conocida como la provincia de las altas cumbres, debido a que en ella se encuentran varias de las cumbres más elevadas del país, como el Carihuayrazo, el Altar, el Igualata, el Tungurahua, el Sangay, entre otros, que en algunos casos comparte con otras provincias. En la cordillera occidental se encuentra el volcán Chimborazo, que

da nombre a la provincia y con una altura de 6.310 msnm, se constituye en la mayor elevación del país.

La provincia tiene una superficie cercana a los 6.500 km² y posee una población total de 509.352 habitantes, siendo la novena provincia más poblada del Ecuador.

La capital de la provincia es la ciudad de Riobamba, una de las más importantes del país, conocida como La Sultana de los Andes, que se encuentra ubicada en el centro-norte de la misma, a una altitud de 2.750 msnm.

Los límites de la provincia son:

- Al norte con la provincia de Tungurahua,
- Al oeste con la provincia de Bolívar,
- Al sur con las provincias de Cañar y Guayas,
- Al este con la provincia de Morona Santiago.

3.1.2 Población y Productividad

Hasta la actualidad, la población indígena en Chimborazo es numerosa e importante por su cultura y tradiciones, también es una zona de gran producción artesanal y considerable desarrollo turístico.

La artesanía está muy desarrollada, sobre todo en el cantón Guano, donde las manufacturas con cueros, lanas y demás textiles constituyen las principales actividades económicas y por ende la riqueza de ese sector.

En la parte agraria, se cultiva una gran variedad de tubérculos, legumbres, granos y algunas frutas, que abastecen al mercado local y parte del mercado de la región costa. En la ganadería se desarrolla la cría de ganado ovino y bovino de carne y leche, adicionalmente se industrializaron parte de esa producción.

Respecto a la minería. Chimborazo tiene yacimientos de plata, cobre, oro, mármol, hierro, piedra caliza y azufre.

3.1.3 Indicadores demográficos

La población chimboracense, según el censo poblacional efectuado por el INEC en el año 2010, presenta los siguientes datos demográficos:

TABLA 1: Indicadores Demográficos de la Provincia de Chimborazo

Detalle	Porcentaje
Población total:	458.581
Mujeres:	239.180 (47.2%)
Hombres:	219.401 (52.8%)
Población urbana:	187.119
Población rural:	271.462
Edad media de la población:	29.2 años
Tasa de crecimiento anual:	1.42%
Promedio de hijos por hogar:	1.6 hijos
Promedio de personas por hogar:	3.7 personas

Fuente: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>

La pirámide poblacional de la provincia indica una clara visualización de un rombo invertido, donde los menores de 10 años son la menor proporción que los

que están entre 10 y 20 años, lo que denota una reducción en la natalidad por decisión propia de los habitantes. Así como un ensanchamiento en las edades entre los 15 y más años, lo que demuestra mayor proporción de adultos y el porcentaje de personas en edad de trabajar es el 59.5%.

Según el mencionado censo, los chimboracenses se identificaron así mismo, como:

TABLA 2: Autodefinición Étnica de los chimboracenses

Detalle	Porcentaje
Población mestiza:	58.4 %
Población indígena:	38.0%
Población blanca:	2.2%
Población afro ecuatoriana:	1.1%
Población montubia:	0.3%
Otros grupos:	0.1%

Fuente: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec>

Si nos referimos a las etnias y la fisonomía del chimboracense notaremos una variedad entremezclada en toda su provincia, pero con ciertas características predominantes. En la zona rural predominan los indígenas, con cualidades típicas en sus vestimentas y cultura, esto es más característico en los cantones de Guamote y Colta en donde más del 80% de su población es netamente indígena, incluyendo sus cabeceras cantonales; incluso su señalización de tránsito y avisos comerciales entre otros son en idioma kichwa y español.

En las zonas urbanas de los cantones Alausí, Chunchi, Pallatanga y Penipe hay una predominancia de personas de piel blanca en cerca de un 60% con más notoriedad en Chunchi, seguidos por mestizos donde llegan a un 35% y los indígenas en cerca de un 5%

3.2 PUEBLO PURUWÁ

3.2.1 Generalidades

Este pueblo tiene sus orígenes posteriores al año 1200 de la era cristiana, y habitó los actuales territorios correspondientes a las provincias de Chimborazo y parte de la provincia de Tungurahua¹. Sus dioses tutelares eran los volcanes Chimborazo y Tungurahua, y según sus creencias, la unión de ellos, varón el primero y hembra el segundo inició la existencia del referido pueblo. El padre Juan De Velasco en su historia del Reino de Quito, manifiesta: “en aquel sector que actualmente es parte del sur del Ecuador, existían 13 nacionalidades independientes, entre las cuales se encontraban la tribu de los Puruwás” la misma que era considerados tan poderosas como el Reino de Quito.

La nación Puruwá se mantuvo libre y altiva a través de las constantes guerras, especialmente con la tribu de los cañarís y la marítima de los Huancavilcas, por su innata habilidad en el manejo de armas, tales como lanzas, macanas, dardos

¹<http://www.encyclopediadelecuador.com/temasOpt.php?Ind=1865&Let>

y huaracas eran los triunfadores en las batallas y por consiguiente adquirieron la fama de ser la tribu más aguerrida y valiente de la región.

Actualmente, al pueblo Puruwá se le considera parte de la nacionalidad Kichwa del Ecuador, y está conformado por varios pequeños asentamientos en las laderas interandinas.

3.2.2 Economía

El pueblo Puruwá se dedica principalmente a la agricultura utilizando abono orgánico, sembríos en terraza y técnicas artesanales como el arado, yunta; cultivan hortalizas y cereales que direccionan una parte al consumo propio y otra para el intercambio con las demás tribus cercanas; también realizan labores ganaderas; elaboración de vestimentas poncho, shigras, prendas de vestir, etc.

3.2.3 Organización Sociopolítica

El pueblo Puruwá está organizado en grupos familiares, que al unirse conforman las comunas, federaciones, y confederaciones.

La autoridad comunal es el Cabildo, compuesto por miembros seleccionados por la comunidad mediante elecciones directas; actúan como un gobierno comunitario que regula la convivencia entre las familias y vigila el cumplimiento

de sus obligaciones relativas al pago de aportes para obras y servicios de la comunidad.

El cabildo también interviene en problemas internos de las familias, pero siempre a pedido de un familiar de los involucrados. En este grupo la fuerza de la comunidad es quizá más grande que la del Cabildo que funciona en forma muy restringida.

Las comunidades del pueblo Puruwá pertenecen a las siguientes organizaciones del Movimiento Indígena del Chimborazo, MICH, filial del ECUARUNARI y de la CONAIE: Corporación de Indígenas de Columbe, Federación de Cabildos Indígenas Puruwá-Parroquia Cacha, Corporación de Organizaciones Indígenas de Calpi, Corporación de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Flores, Corporación de Organizaciones Campesinas de Licto, Unión de Organizaciones Campesinas de Alao, Unión de Organizaciones Campesinas Indígenas de Punín, Unión de Organizaciones Campesinas de Quimiag, Federación de Organizaciones Indígenas de Las Faldas del Chimborazo, Unión de Organizaciones Campesinas de San Juan, Corporación de Organizaciones Campesinas para el Desarrollo Integral de San Luis, Unión de Organizaciones Campesinas de Multitud, Corporación de Organizaciones Campesinas de Cocan - Tixán, Asociación de Organizaciones y Cooperativas Campesinas Autónomas de Chimborazo, Corporación de Organizaciones de Allpamama, Unión de Organizaciones Campesinas de Sicalpa, Federación de Cabildos Indígenas Puruwá-Parroquia Cacha, Corporación de Organizaciones Campesinas

Indígenas de Huaconas y Colluctus, Unión de Organizaciones Campesinas de Sicalpa, Corporación de Organizaciones Campesinas Indígenas de Huaconas y Colluctus, Comité de Desarrollo de Las Comunidades Campesinas e Indígenas de Cañí, Corporación de Organizaciones Indígenas de Desarrollo de Columbe, Unión de Comunidades Indígenas de Columbe, Confederación de Pueblos y Organizaciones Comunitarias e Iglesia Indígena Evangélica Chimborazo, Organización de Desarrollo Integral del Pueblo Indígena de Columbe, Centro de Desarrollo Comunitario 2 de Septiembre, Corporación de Organizaciones Campesinas Juan de Velasco Pangor, Corporación de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Chambo, Organización Jatun Ayllu Guamote, Corporación de Mujeres Indígenas y Campesinas de Guamote, Corporación de Organizaciones Campesinas Jatun Pamba, Unión de Organizaciones Indígenas y Campesinas del Cantón Guamote, Corporación de Comunidades Indígenas de Sector Sablog, Corporación de Organizaciones Campesinas Jatun Pamba, Sarachupa, Corporación de Organizaciones Indígenas de Cebadas, Parlamento Indígena Popular de Guano, Tipin - Guamote, Corporación de Organizaciones Indígenas Campesinas del Norte de Guano, Federación de Organizaciones Indígenas de Las Faldas del Chimborazo, Corporación de Organizaciones Indígenas de Chuquipogio, Corporación Reina Palla, Pallatanga, Parlamento Popular de los Pueblos de Cumandá.

Otras comunidades se encuentran en la Unión de Organizaciones Populares General Rumiñahui, Unión de Organizaciones y Comunidades Indígenas Inganán, Corporación de Organizaciones Campesinas de Zula y la Unión de

Organizaciones Populares General Rumiñahui, filiales de la Corporación Zula; y otras como la Corporación de Organizaciones Campesinas de Cocan - Tixán, Unión de Organizaciones Populares Inca Atahualpa y la Corporación de Organizaciones Campesinas de Zula, que pertenecen a la regional Inca Atahualpa. Todo este sector se encuentra afiliado a la FENOCIN. Finalmente, existen comunidades afiliadas a la AIECH, y a la FEINE.

En las últimas décadas el pueblo Puruwá, a través de su organización política Pachakutik Chimborazo, ha mantenido una estrecha relación con el gobierno de turno, beneficiándose de varios proyectos productivos y de desarrollo social.

3.2.4 Identidad Cultural

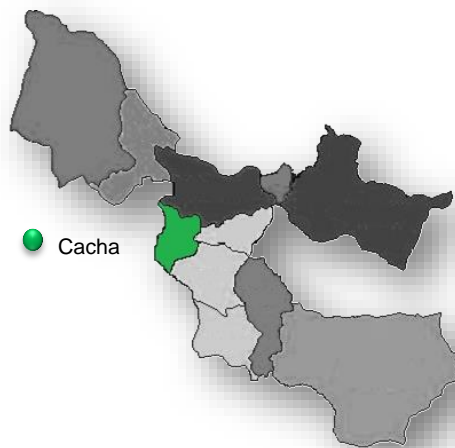
La identidad cultural en este pueblo se mantiene a través de las fiestas y tradiciones heredadas desde la ancestralidad y de las celebraciones coloniales, como son las fiestas de: Inti Raymi, siembra, cosecha, carnaval, etc.

Existen dos formas de transmisión del conocimiento: la ancestral a través de la enseñanza oral de generación en generación, y mediante el mantenimiento de la actividad cultural y medicinal a cargo de los yachag.

3.3 CACHA

3.3.1 Generalidades

GRÁFICO 2: Mapa de la Parroquia de Cacha



Fuente: <http://www.eruditos.net>

La palabra Cacha proviene del antiguo idioma Tunkaguán, que significa “Flechero”. Cacha, es uno de los pueblos netamente indígena del Ecuador, tierra de los Puruwás, ancestros del emperador Atahualpa, Rey del Tahuantinsuyo, lugar de nacimiento de la última Reina de Quito Paccha Duchicela.

Actualmente es una parroquia de la región andina del Ecuador, perteneciente al cantón Riobamba de la provincia de Chimborazo, situada a 15 Km de la ciudad de Riobamba, agrupa a 23 comunidades que se dedican principalmente a la producción agrícola de cebada, maíz, papas, quinua, fréjol, arveja, crianza de animales menores y a la artesanía.

El Padre Juan de Velasco en el siglo XVII y Juan Félix Proaño en 1918, coinciden que Cacha fue residencia privada de los reyes Duchicelas y escogieron esta zona no sólo por ser un lugar estratégico para la defensa, sino porque estaba a cinco kilómetros y de fácil acceso a la ciudad administrativa de la nación Puruwá, Liribamba. Hualcopo Duchicela ordenó construir una fortaleza y un palacio para que su esposa diera a luz a su hijo Cacha (padre de la princesa Paccha).²

3.3.2. Economía

La agricultura es solamente para la subsistencia familiar. El medio de vida está basada en la artesanía y el turismo; parte de las actividades complementarias son los trabajos a jornal y el comercio informal en las ciudades.

La tradición de tejer se conserva en algunos lugares de la provincia, de manera especial en esta parroquia. Aquí se han instalado talleres, pertenecientes a la comunidad.

² FERNANDO DAQUILEMA. *Alfredo Costales S. Pág. 139. 1963*

3.3.3. Organización Política

Cacha fue inaugurada como parroquia civil el 25 de abril de 1981, directa y personalmente por el entonces Presidente de la República del Ecuador Ab. Jaime Roldós Aguilera.

Actualmente es un modelo de organización indígena porque allí se practica el autogobierno, agrupados en 23 comunidades con su presidente que es la primera autoridad en el Cabildo en la comunidad, antiguamente tenían rangos de poder y mando, los ordinarios, alcaldes, alguaciles.

El Pueblo Cacha tiene la única organización territorial que es la Federación de Cabildos Indígenas de la Parroquia Cacha de la Nación Puruwá (FECAIPC). Existen organizaciones de segundo grado y otras formas organizativas en cooperativas, asociaciones, sociedades juveniles, clubes deportivos, entre otras.

El gobernador del Chimborazo otorga la potestad a la comunidad para que nombren a un Teniente Político y la propia gente de Cacha realiza sus trámites civiles.

El pueblo Cacha no está vinculado con ninguna organización provincial, regional aún nacional. Sin embargo coordina las acciones con todas ellas, sin mirar su filosofía, credo e ideología. El 80% de la población de Cacha practica la religión

evangélica y el restante 20% la religión católica, sin embargo, existe unidad entre sus pobladores, comunidades y organizaciones afines.

Tienen una aceptable red de agua potable, energía eléctrica, reforestación y producción apícola. Actualmente a 500 años de la llegada de Colón es simbólico que Cacha por sus propios esfuerzos tenga agua potable, traída desde 28 km, las tuberías cruzan la laguna de Colta, la carretera Panamericana y varias comunidades. El financiamiento se debe a fundaciones extranjeras, la ayuda interna fue mínima.

Las comunidades que componen la parroquia Cacha, son las siguientes:

1. Machangara
2. Obraje
3. Bashuj
4. Guacshi
5. San Pedro
6. Cacha Chuyuj
7. Verde Pamba
8. Pucara Quinche
9. Cachaton
10. Limapamba
11. Cachan Calhuache
12. Queraj

13. Amulaj
14. Rayoloma
15. Taucan
16. Shilpalag
17. Shiguiquis
18. Casa Loma
19. Chipate
20. Agua Santa
21. Murugallo
22. Bashug
23. Larcapamba

3.3.4 Festividades Tradicionales

En la parroquia Cacha se efectúan varias conmemoraciones tradicionales, de los cuales sobresalen las siguientes:

Cacha Fiesta.- Así lo llaman a las fiestas que se celebran el mes de noviembre, en las seis capillas existentes en la parroquia. El número de priostes pasaban de las cinco docenas y todos bailaban y se emborrachaban. Muchos indígenas bajaban con el azial y el cuchillo, que servía para defenderse y atacar a otros cuando chumados se armaba las peleas, cuentan que si moría al menos un indio eran buenas las fiestas.

Fiesta de Alajahuan.- Se realiza en la víspera del Corpus Cristi, aunque se puede decir que es una fiesta móvil porque no tiene día del año fijo para su celebración. Los indígenas se informan oportunamente para cumplir su devoción a la romería al cerro de Alajahuan, que se encuentra ubicado en el límite del sur de la parroquia, a medio kilómetro del Chuyuj. Allí se dan cita muchísimos indígenas de Columbe, Licto, San Luis, Cacha, Flores, Punín, Guamote, y Cebadas. Los mismos que realizaban caravanas de hombres, mujeres y niños que se acercan al cerro sagrado por todas las direcciones desde las 6 de la tarde del miércoles hasta las cuatro de la tarde del día siguiente, en agradecimiento a la salud, cosecha, y demás beneficios recibidos durante el último año.

Hoy en día, Alajahuan cuenta con una pequeña capilla, a donde los indígenas residentes en la provincia de Chimborazo y que emigraron a otras provincias, acuden el día jueves después del carnaval, como devoción a la cruz del cerro, que comentan que es milagroso. Generalmente rezan y piden por la salud, dinero y animales; los mayores que asisten dan credibilidad de los favores recibidos por el cerro, cuentan que si no van un año, las cosechas disminuyen, los animales se enferman, la salud se deteriora, porque el cerro se enoja.

Pascua.- La solemnidad más importante fue siempre la fiesta de pascuas, y su octava “quasi modo”, pero también era la que más se había degradado. Los priostes, “Capitanes” y acompañantes al pueblo bajaban a la cabecera

parroquial, los capitanes eran los conductores de la fiesta, y se vestían en esa ocasión como oficiales del ejército.

Cada capitán armaba una verdadera caravana con banda de música, unos 10 o más burros cargados de cosas para la fiesta, como el mote, papas, cuyes, borregos pelados, leña, habas, tostado, chicha, aguardiente, pailas, ollas que iban directamente a casa de los caciques de la zona.

En la casa del cacique se realiza la comida y bebida, los dueños de la casa son quienes previamente aprueban los ingredientes para la comida, son servidos primeros en grandes bandejas y en abundancia. Posterior a ello se instaura una gran fiesta con todos los miembros de la comunidad al cual pertenece el prioste.

Otras fiestas que han sido introducidos primeramente por la colonización y después por indígenas que migraron a las principales ciudades del país son: el carnaval, semana santa, día de los difuntos, etc.

3.3.5 Actos Sociales

Los actos sociales que aún persisten en la parroquia, son las siguientes:

Japi Tucuy.- Es tradicional en las familias indígenas de la zona, la familia del novio acude con hornado, papas, mote, legumbres, y frutas, a la casa de la

novia para su pedido de mano, en aquella ceremonia los padres preguntan cómo se conocieron, porque se quieren casar, que quieren de la vida, si van a vivir en sus comunas, o se irán en busca de mejores días. Si la familia recibe con buen agrado se hace la boda, caso contrario, la familia de la novia puede hasta ser groseros con la del novio.

Velorio.- Cuando alguien muere según los ancianos, se le viste con buena ropa, como cuando va a una fiesta, incluso se le pone sombrero, dinero en los bolsillos. Dentro de su caja también se insertan pan, frutas, bebidas, y otras cosas más para que coma la almita (el muerto) en su viaje sin regreso, y se acompañan con velas alrededor del féretro.

Durante la noche en la velación en un momento pasan rezando, conversando, y el resto pasan jugando, juegos populares que hasta hoy en día los coterráneos lo realizan.

Los deudos se han provisionado de suficiente comida, matan un borrego para atender debidamente a los acompañantes, pues de otra manera los acompañantes abandonan al fallecido y se marchan sin acompañar al entierro.

Jahuay.- Es un ritual que consiste en que la comunidad realiza dos filas de hombres y mujeres para cortar las espigas de la cebada, el trigo y la avena con una hoz, para luego hacer las parvas (montículo de cebada), y en días

posteriores trillar (sacar frutos de espigas), enfundar, tostar y molerlos para hacer la harina de cebada, de trigo y de avena para la alimentación.

Esta actividad representa a la cultura Puruwá como una expresión patrimonial que refleja su pensamiento, ideología, filosofía que encierra su memoria.

Adicionalmente a los actos señalados anteriormente, sobresalen actos religiosos introducidos en la parroquia en los años 60 y 70 del siglo pasado; como son las conferencias evangélicas, bautizos, convivencias, etc.

3.3.6 Gastronomía

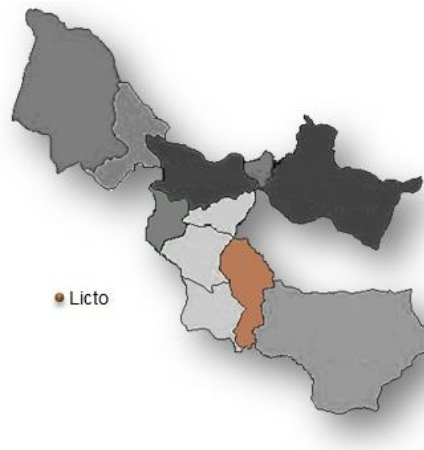
La alimentación en la parroquia está compuesta por varios platillos compuestos principalmente de ingredientes producidos en la zona, como las papas, maíz, mashuas, ocas, zapallos, habas, frejol, etc. Y acompañados por carne de res, borregos, cuy, y gallina. Los demás ingredientes, aliños y condimentos son comprados en la ciudad de Riobamba, al cual los indígenas le denominan Villa.

La chicha es una de las bebidas principales del sector, que es elaborado a partir de la fermentación del maíz y especies aromatizantes para acompañar a cualquier comida del día o de festividades y actos sociales.

3.4 LICTO

3.4.1 Generalidades

GRÁFICO 3: Mapa de la parroquia de Licto



Fuente: <http://www.eruditos.net>

Licto proviene de un vocablo Puruwá, que etimológicamente significa - tierra delgada y angosta-, se dice que Lito o Licto tuvo como antepasados a los chumos, y fue gobernada por Lito, señor de todos los Dioses.

Esta parroquia fue fundada en el año 1540 por el militar Diego de Torres, cuando este recibió algunas secciones de tierras y de indígenas. Según referencias de varios moradores del lugar, se cree que el primer Licto fue fundado en Caliatá (actual comunidad de la parroquia Flores), pero debido a un terremoto los habitantes bajaron en busca de llanuras, asentándose definitivamente en lo que hoy es Licto.

La paleontología narra sobre el hallazgo de los fósiles Equis-Quitenses, así como también de otros restos encontrados en la quebrada de Chalan, jurisdicción de Licto frente a Punín. Además se ha encontrado vestigios originarios y uno de los cráneos más antiguos de Ecuador, el hombre puninoide.

3.4.2 Influencia Puruwá

Los Puruwás guerreros invencibles sometieron a los Lictus, mediante convenios de paz, dando el mejor adiestramiento, a sus poblaciones a fin de combatir y enfrentar a sus enemigos. De ahí que la población lictaña se caracteriza por su valentía y rebeldía ante las adversidades de la vida.

En el trayecto a la parroquia Flores, al oeste del pueblo, encontramos un camino en donde existe una especie de pasamanos y gradas construidas por los incas, lo que nos demuestran sus grandes conocimientos de ingeniería de la época. Localizamos también terrazas de cultivos, siguiendo el trayecto de Licto - Flores, por el antiguo camino de herradura y deslizándose minuciosamente cual bella serpiente, encontramos y apreciamos las famosas Purun - pachas³ descubiertas en Licto y sus alrededores. Al igual que Molobog, Tunshi y Pantaño, que son lugares arqueológicos de este lugar.

³ Purun - pachas.- Son paredes realizadas con piedras de cangagua (tierra endurecida a través del tiempo) sacadas del suelo que ha quedado infértil por la erosión del suelo.

3.4.3 Límites

Licto se asienta en el fondo de un pequeño valle, al noroeste de la ciudad de Riobamba, sus límites son los siguientes:

Norte: El cantón Chambo y el río del mismo nombre.

Sur: Parroquia Cebadas.

Este: Parroquia Pungala y río Chambo.

Oeste: Los pueblos de Flores y Punín.

3.4.4 Características de la Población

La mayor parte de los habitantes se dedicaban al cultivo de la tierra, la ganadería y al comercio. Otras actividades de menor dedicación de la población licteña son la orfebrería en plata y oro, mientras que otros poseen panaderías, zapaterías, sastrerías, talabarterías, herrerías y carpinterías.

Estas actividades son transmitidas de generación en generación, los padres se convierten en mentores y guías de sus hijos, le inculcan de sobremanera el amor por la tierra que los vio nacer.

La población está compuesta en mayor número por indígenas, quienes poseen una vestimenta representativa de la zona, que consta de anaco y vayetas de color negro, y un sombrero grande de color blanco.

La alimentación está compuesta de productos que se producen en la localidad, como maíz, papas, frejol, lechugas, etc. y de varios derivados lácteos. La producción agrícola a más de abastecer la zona, también se comercializa en los mercados de todo el cantón y de ciudades de la costa ecuatoriana.

3.4.5 Fiestas Religiosas, Tradicionales y Cívicas

Los habitantes lichteños, firmes en sus creencias y sanas costumbres, durante el año celebran con mucha devoción y demuestran su poderío económico en sus festejos. Tomando en cuenta la tradición verbal transmitida por los ancestros, se determinan las siguientes fiestas que se llevan a cabo con profunda devoción y espiritualidad:

Tradicionales:

- El Carnaval.
- San Pedro y San Pablo.
- Fiestas de Parroquialización.
- Fiestas de fin de año.

Religiosas:

- Fiesta en honor al divino niño Jesús.
- Fiesta de la santísima virgen de los dolores.
- Fiestas de las benditas almas del purgatorio.

- La navidad.
- Semana santa.
- Día de los difuntos.
- Fiestas de los santos reyes y otras más.

3.5 GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Bebidas tradicionales.-** Las bebidas tradicionales representan, en muchos de los casos, regiones y comunidades que conservan la producción a la manera tradicional. No todas las bebidas están destinadas al consumo familiar puesto que muchas de estas se elaboran con el fermento de semillas o frutas los cuales, y en algunos casos presentan elevados grados de alcohol. ⁴
- **Tradiciones.-** Es el conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad. Se trata de aquellos valores, costumbres y manifestaciones que son conservados socialmente al ser considerados como valiosos y que se pretenden inculcar a las nuevas generaciones. Los sociólogos advierten, sin embargo la tradición debe ser capaz de renovarse y actualizarse para mantener su valor y utilidad. Esto quiere decir que una tradición puede adquirir nuevas expresiones sin perder su esencia. ⁵

⁴<http://es.scribd.com/doc/72401195/COMIDAS-TIPICAS-DEL-ECUADOR>

⁵<http://definicion.de/tradicion/>

- **Nacionalidad Indígena.-** se entiende por nacionalidad al pueblo o conjunto de pueblos milenarios anteriores y constitutivos del Estado ecuatoriano, que se autodefinen como tales, tienen una común identidad histórica, idioma, cultura, que viven en un territorio determinado, mediante sus instituciones y formas tradicionales de organización social, económica, jurídica, política y ejercicio de autoridad propia. ⁶

Este concepto se entiende en estricto apego a las especificidades culturales patrimoniales de cada nacionalidad, su lengua, espacio territorial y organización social, difiere con el término "nación" que es la pertenencia al Estado ecuatoriano en orden a su división político-administrativa. Es decir, el reconocimiento de una nacionalidad indígena no significa el fraccionamiento del país, son circunscripciones territoriales que trascienden inclusive el territorio del Estado ecuatoriano, como los casos de los sudarás, achuaras, secoyas, sionas y záparos, cuyos entornos geográficos culturales cubren más de un país (Ecuador y Perú), y en el caso de los Awas que se encuentran en Colombia y Ecuador.

- **Pueblos Indígenas.-** Colectividades originarias, conformados por comunidades o centros con identidades culturales que les distinguen de otros sectores de la sociedad ecuatoriana, regidos por sistemas propios de organización social, económica, política y legal. ⁷

⁶[http://: www.codenpe.gov.ec/sidenpe.htm](http://www.codenpe.gov.ec/sidenpe.htm)

Por lo tanto, en una nacionalidad indígena la quichua, única en este caso pueden coexistir diversos pueblos o comunidades indígenas, que mantienen características culturales comunes la lengua y el territorio a la vez, manifiestan ciertas diferencias entre sí, en virtud a su religiosidad, vestimenta y dialecto.

Los pueblos indígenas del Ecuador se extienden en su vasto territorio del callejón interandino, con la excepción de los Saraguros, Kichwas de la Amazonía, Manta y Huancavilca, que se encuentran en la Amazonía y en la Costa, respectivamente.

- **Revalorización.-** Es la acción y efecto de restituir a algo el valor, estimación o reconocimiento que había perdido.

- **Recetario.-** Libro con fórmulas para preparar diversos productos domésticos o industriales, generalmente sobre la preparación de comidas. En cuanto a las recetas de cocina, se puede decir que son aquellas que explican qué ingredientes incluye una comida y la forma en que ésta debe ser preparada. Las recetas indican el procedimiento adecuado para que el plato en cuestión pueda recrearse con los mismos resultados. Así mismo, puede proporcionar consejos para resaltar el sabor, secretos para evitar la cocción excesiva y diversas ideas para la presentación final.⁷

⁷<http://www.diccionario-web.com.ar/largo/recetario.html> - <http://definicion.de/receta/#ixzz2HpCZ1lh6>

- **Ingrediente.-** Es una sustancia que forma parte de una mezcla (en términos generales). En el mundo culinario, por ejemplo, una receta específica qué ingredientes son necesarios para preparar un plato determinado. Muchos productos comerciales contienen un ingrediente secreto que los diferencia de los productos de la competencia. En la industria farmacéutica un ingrediente activo es el componente de la fórmula responsable del efecto deseado por el cliente.⁸

- **Cocción.-** Es la operación culinaria que se sirve del calor para ablandar un alimento, convirtiéndose en apetecible y digerible, favoreciendo también su conservación. La mayoría de las frutas y muchas verduras pueden comerse crudas, así como en determinados casos la carne, el pescado y los huevos, sin embargo la mayoría de los productos se cocinan.

- **Técnica de cocción de los alimentos.-** las diferentes técnicas son las siguientes:
 - Al sumergir los alimentos en agua hirviendo; o caldos en punto de ebullición; durante el tiempo necesario para que este se ablande y sea comestible. A este proceso se le llama **Hervir**.⁹

⁸<http://Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.>

⁹http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_gastronomico/cocer.htm

⁹ Testimonios de residentes en la Parroquia Cacha, Chimborazo 2014.

- Cuando se da un hervor rápido o se sumerge por unos segundos un alimento en agua hirviendo, como los tomates para poder retirar la piel, se llama **Escaldar**.
 - Si cocinamos a fuego lento sin que hierva el medio líquido de cocción, se llama **Pochar** o **Rehogar**.
 - Exponiendo el alimento a la acción del vapor para cocer; la técnica consiste en colocar un recipiente con agua en ebullición y encima de este se coloca otro recipiente con el fondo agujerado que contiene el alimento a cocer. La cocción al vapor se usa mucho para conservar los nutrientes y vitaminas de los alimentos, como las verduras.
 - Gracias a los avances de la industria alimenticia contamos con ayuda para acelerar los tiempos de cocción de los distintos alimentos, "La Olla a presión". Cuece los alimentos a temperaturas mayores a los 100°C.
- **Batea.-** Es una bandeja de madera de origen indígena que se utiliza para diversas funciones como servir y guardar los alimentos.

- **Pilches.-** Son pozuelos realizados con la parte interior del coco que sirve como recipiente para tomar bebidas, es una manera de tomar tradicionalmente alguna preparación líquida.

- **Plato de barro.-** Recipiente realizado mediante la cocción en horno, es el utensilio más antiguo utilizado por la población andina para servirse los alimentos de sal o dulce.

- **Pondo.-** Vasija grande realizado de barro, para reservar agua y para la fermentación de las diferentes bebidas.

- **Piedra de moler.-** Las piedras de moler como su nombre lo indica son utilizadas para triturar los granos, existen dos y de diferentes tamaños, la primera piedra se le denomina hasana y se utiliza para machacar en trozos grandes los granos, y el ñutuchina es una piedra de mayor tamaño utilizada para triturar fácilmente los granos.

- **Harnero.-** Son recipientes redondos de metal o de madera, con mallas de diferentes medidas que sirven para tamizar o separar granos molidos de diferentes tamaños.

- **Cuchara de palo.-** Son utensilios de madera, utilizados para consumir alimentos y es el único cubierto realizado para el consumo de alimentos sin meter la mano.

- **Cuchara mama.**- Utensilio utilizado en la cocción ancestral de alimentos, se utiliza para mecer como también para servir.
- **Olla de barro.**- Recipiente elaborado de barro y cocida en el horno, curado con manteca o sal, para que no se parta y dure al momento de la cocción.

IV. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

A. LOCALIZACIÓN

La investigación se efectuó en las parroquias Cacha y Licto pertenecientes al pueblo Puruwá, y se tomó en cuenta aquellas bebidas existentes mínimo a partir del siglo anterior.

B. TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se desarrolló desde el 20 de junio del 2013 hasta el 10 de marzo del 2014, distribuidos en: recopilación de información, desarrollo de la investigación, pruebas de probables recetas, formulación de las recetas, documentación del recetario, revisión y defensa.

C. VARIABLES DE ESTUDIO

1. Identificación

Variable Independiente

- Bebidas tradicionales

Variable Dependiente

- Fiestas tradicionales
- Técnicas de preparación de bebidas

2. Definición

- **Fiestas tradicionales.-** Son costumbres de una región o país que tienen un significado histórico o proveniente de una generación.
- **Bebidas tradicionales.-** Es un líquido creado y transmitido de generación en generación, elaboradas con productos extraídos de la siembra local y fusionados con otros con el fin de calmar la sed o realizados en tradiciones celebres en los pueblos indígenas.
- **Técnicas de preparación de bebidas.-** Son formas creadas y utilizadas para facilitar siguiendo un orden establecido, y dar cocción total o parcial a un alimento o bebida.

D. OPERACIONALIZACIÓN

TABLA 3: Operacionalización

Variables	Categoría – Escala	Indicador
Independiente		
Bebidas tradicionales	Nominal	Chichas de: <ul style="list-style-type: none"> • de Jora • Andina • huevona • arroz • quinua • morocho • morada • chaguarmishqui • colada morada • puntas • sangría • chicha de maíz rojo • otros
Dependiente		
Fiestas tradicionales	Nominal	Culturales <ul style="list-style-type: none"> • Inti raymi • Pawcar raymi • San pedro Sociales <ul style="list-style-type: none"> • Pedida de mano • Matrimonio • Bautizos • Entierro
Técnicas de preparación y cocción de bebidas	Nominal	Técnicas de preparación <ul style="list-style-type: none"> • Secado • Molido • Remojado • Germinado Técnicas de cocción <ul style="list-style-type: none"> • Hervir • Cocinado • Cernir • Fermentación • Batir • Enfriar • Macerar

Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

E. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación exploratoria es cuando el objeto de estudio es poco estudiado o no ha sido abordado. Posterior a la exploración bibliográfica se establece que existe escasa información relacionada a las bebidas tradicionales del pueblo Puruwá.

La investigación descriptiva consiste en dar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes sobresalientes mediante el relato exacto de las actividades, objetos, procesos y personas. En la presente investigación se narra los ingredientes y procedimientos de preparación de las bebidas tradicionales.

La investigación de campo es aquella que se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio, permitiendo al investigador conocer el objeto de estudio a más profundidad. La presente investigación se realizó directamente en los territorios de las parroquias de Cacha y Licto.

La investigación transversal es cuando se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Para la presente investigación se elaboró una encuesta mediante la cual se recabaron datos sobre las bebidas tradicionales que se elaboran en las parroquias mencionadas en determinadas fechas y eventos específicos.

La investigación no experimental es aquella que se realizan sin la manipulación intencionada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente para después analizarlos. En la presente investigación se da ha conocer exactamente la bebidas tradicionales existentes en las parroquias de Cacha y Licto, sus formas de preparación y técnicas de preparación.

F. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

Para el presente estudio se establece como población de estudio, a los habitantes de la parroquia Cacha y Licto con edad de 50 años y superior, en vista de que son el grupo de personas que aún mantienen la preparación de las bebidas de manera tradicional.

TABLA 4: Definición de Población de Estudio

Parroquia	Detalle	Datos	Población de Estudio
LICTO	Población - 50 a 64 años	861	1551
	Población - de 65 y más años	690	
CACHA	Población - 50 y 64 años	526	1110
	Población - de 65 y más años	584	
TOTAL POBLACIÓN DE ESTUDIO			2661

Fuente: Sistema Integrado De Indicadores Sociales Del Ecuador, SIISE 4.5; Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial 2012-2021 del Gobierno Autónomo Parroquial Rural de cachea

La muestra “es la parte o cantidad pequeña de una cosa que se considera representativa del total y que se toma o se separa de ella con ciertos métodos para someterla a estudio, análisis o experimentación”¹⁰.

En vista de que la población en estudio es finita, es decir conocemos el total de la población, la formula estadística para el cálculo de la muestra es la siguiente:

$$n = \frac{N\sigma^2 z^2}{(N - 1)E^2 + \sigma^2 z^2}$$

En donde:

n= Tamaño de la muestra

N= Población

O²= Varianza de la población (generalmente se usa el valor de 0,5)

Z²= Nivel de confiabilidad (95%, que en valores Z equivale a 1,96)

(N-1)=Coeficiente de corrección

E²= Error muestral (entre 1 y 9%, generalmente se usa el 5%)

¹⁰ <http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/muestra>

Calculo de la muestra:

$$n = \frac{2661 * 0,5^2 * 1,96^2}{(2661 - 1) * 0,05^2 + 0,5^2 * 1,96^2}$$

$$n = \frac{2555,6244}{7,6104}$$

$$n = 335,806843$$

$$n = 336$$

TABLA 5: Proporción de la muestra por parroquia

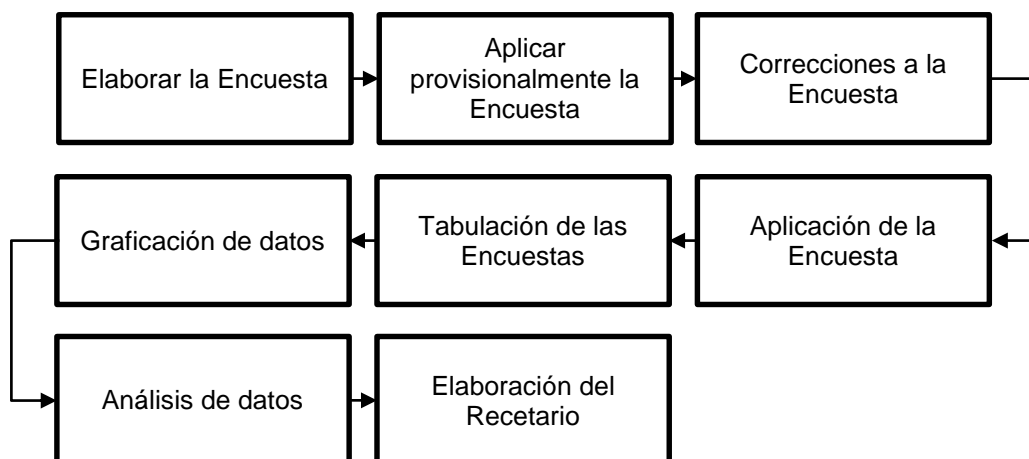
Parroquia	% Población	No. de Encuestas
LICTO	58,29%	196
CACHA	41,71%	140
TOTAL MUESTRA	100,00%	336

Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

G. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Los datos e información obtenida se clasificaron mediante un análisis crítico, la tabulación y cuadros se efectuaron según las variables de la investigación, y se realizaron los estudios estadísticos para la presentación de resultados, el mismo que se desarrolló de la siguiente manera:

TABLA 6: Descripción de Procedimientos



- Se elaboró una encuesta, la misma que se aplicó en un sondeo rápido en la parroquia de Cacha, con el fin de saber si la encuesta es entendible para el encuestado, y de fácil recopilación de datos para el encuestador.
- Se hizo los debidos cambios en cuanto a palabras específicas por otras de fácil entendimiento, ya que la mayoría de población son indígenas, y los términos rebuscados no son ideales para una buena recopilación de información.
- Se aplicó la encuesta conforme lo planificado, y en algunos casos se debió traducirse al idioma ancestral kichwa, en vista de que algunas personas de tercera edad no entendían por completo el idioma español.

- Posterior a la aplicación de la encuesta, se realizó la respectiva tabulación, se graficó y se analizó los resultados obtenidos, y finalmente se elaboró el recetario.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 ANÁLISIS DE LA ENCUESTA

Posterior a la aplicación de las encuestas directas en la población de las parroquias de Cacha y Licto, es pertinente efectuar el análisis de cada resultado obtenido.

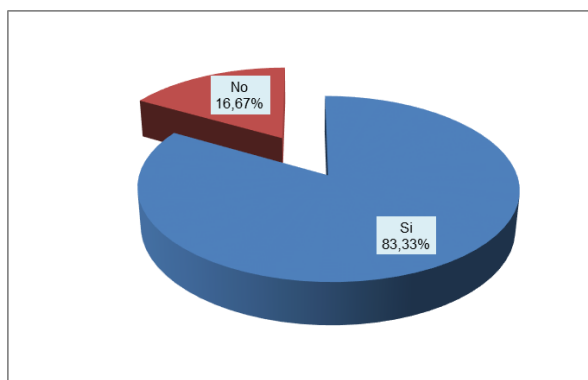
Pregunta No. 1 ¿Tiene conocimiento en cuanto a costumbres del pueblo PURUWÁ situados en su parroquia?

TABLA 7: Costumbres del pueblo Puruwá

Detalle	Frecuencia		%		Total	Total %
	Cacha	Licto	Cacha	Licto		
Si	124	156	88,57%	79,59%	280	83,33%
No	16	40	11,43%	20,41%	56	16,67%
Total	140	196	100,00%	100,00%	336	100,00%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 4: Costumbres del pueblo Puruwá



Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

ANÁLISIS

Las costumbres son un sin número de hábitos que se realizan durante largos periodos que terminaran siendo tradiciones, es muy importante conservar las tradiciones de nuestros pueblos ya que eso es la esencia para conservar nuestra identidad.

En la parroquia Cacha se aplicaron 140 encuestas, el 88,57% de los encuestados manifestaron que tenían algún conocimiento de las costumbres del pueblo Puruwá, el 11,43% manifiesta que desconoce del mismo asunto.

En la parroquia Licto se realizaron 196 encuestas, el 79,59% de los encuestados manifestaron que tenían algún conocimiento de las costumbres del pueblo Puruwá, el 20,41% manifiesta que desconoce o no relacionan el tema.

En las dos parroquias con un total de 336 encuesta aplicadas, 280 que corresponde al 83,33% afirman conocer y relacionar la pregunta, y el 16,67% respondieron que desconocen el tema.

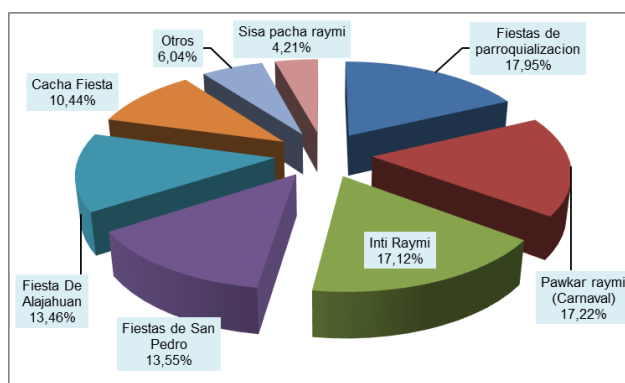
Pregunta No. 2 ¿Cuáles son las festividades tradicionales PURUWÁS, que realizan en su parroquia?

TABLA 8: Festividades tradicionales Puruwá

Detalle	Frecuencia		%		Total	Total %
	Cacha	Licto	Cacha	Licto		
Fiestas de Parroquialización	110	86	16,13%	20,98%	196	17,95%
Pawkar Raymi	96	92	14,08%	22,44%	188	17,22%
Inti Raymi	122	65	17,89%	15,85%	187	17,12%
Fiestas de San Pedro	46	102	6,74%	24,88%	148	13,55%
Fiesta de Alajahuan	94	53	13,78%	12,93%	147	13,46%
Cacha Fiesta	114	0	16,72%	0,00%	114	10,44%
Sisa Pacha raymi	46	0	6,74%	0,00%	46	4,21%
Otros	54	12	7,92%	2,93%	66	6,04%
Total	682	410	100,00%	100,00%	1092	100,00%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 5: Festividades tradicionales Puruwá



Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

Después de conocer que el 84,19% de las personas encuestadas afirman conocer algo sobre las costumbres Puruwá formulamos la pregunta No. 2.

ANÁLISIS

Las festividades tradicionales de un pueblo en general se desarrollan en el transcurso de cada uno de los meses del año, generalmente los pueblos andinos

a más de tener un calendario solar con festividades de cientos de años de tradición, también existe las festividades locales en cada uno de los pueblos.

En la parroquia Cacha el Inti Raymi es la fiesta tradicional andina más celebrada y representativa con 17,89% de acogida, seguida por el Cacha Fiestas con 16,72%, las Fiestas de Parroquialización con 16,13%, después la fiesta tradicional andina Pawkar Raymi con una acogida de 14,08%, seguida por la Fiesta de Alajahuan con un 13,78%, con un empate técnico tenemos las fiestas de Fiestas de San Pedro y la fiesta local de la parroquia Sisa Pacha raymi con 6,74%, otras fiestas ocupa el 7,92% del porcentaje total de la parroquia antes mencionada.

En la parroquia de Licto las Fiestas de San Pedro es la fiesta tradicional más celebrada con un 24,88%, seguido por Pawkar Raymi con el 22,44%, de ahí tenemos la Fiesta De Parroquialización con 20,98%, seguida por la fiesta tradicional andina el Inti Raymi con un 15,85%, después tenemos la Fiesta de Alajahuan o del cerro bendito con 12,93% y otros fiestas con 2,93%.

Sacando un promedio de las dos parroquias, Se establece que las Fiestas De Parroquialización es la festividad de mayor tradición en las parroquias con un 17,95%, seguida del Pawkar e Inti Raymi con el 17% aproximadamente, las fiestas de San Pedro y Alajahuan alcanzan una preferencia del 13,55% y 13,46% respectivamente, en la parroquia Cacha se determina dos fiesta propias de la zona, el Cacha Fiesta y la Sisa Pacha Raymi con 10,44% y 4,21%, finalmente se establece otras fiestas menores que representan el 6,04%.

Pregunta No. 3 ¿Cómo se desarrollan estas fiestas?

Las fiestas populares andinas son un reflejo de nuestra esencia cada vez amenazada por una diversidad de factores y cambios a través del tiempo, la importancia de documentar estas fiestas llamara la atención a las personas que de una u otra forma deseen fortalecer su cultura.

– **FIESTAS DE PARROQUIALIZACIÓN**

Cacha

Comienza desde el 17 abril de cada año, son programadas y planificadas hasta el 25 de abril. El 13 de abril se elige y se corona a la reina que acompañara a las diferentes festividades anuales.

El 20 de abril se celebra el desfile de la alegría, participan todas las comunidades, instituciones gubernamentales y privadas.

El 25 de abril se realiza el desfile militar y la sesión solemne, la misma que clausura la fiesta.

Licto

Todos los 29 de Junio de cada año Licto cumplen un año más de fundación, es la fiesta preponderante de la localidad, dentro de la

programación incluye el desfile cívico, la elección de la soberana licteña, la sesión solemne, la exposición de comidas y bebidas, y la corrida taurina en la plaza del pueblo.

– Pawkar Raymi

Cacha

El Pawkar Raymi es una de las festividades tradicionales andinas celebrada en el mes de marzo, es un ritual que conmemora el lazo estrecho entre la madre naturaleza y el hombre.

Esta festividad es generalmente festejada los días de carnaval, comienza el domingo, se celebra con bailes típicos y uno de ellos es los warmi tucushcas, que son hombres vestidos de mujeres, muchos dicen que representa las flores mientras otros afirman realizar en son de burla, danzan al son de instrumentos musicales como los tambores, rondadores, pingullos, guitarras y flautas, bailan con energía las calles aledañas hasta llegar a la plaza central.

El martes por la mañana se celebra los juegos tradicionales en las diferentes plazas de las comunidades, uno de ellos es el de gallos que consiste en enterrar dos palos en forma horizontal y amarrar una soga entre sí, la altura es aproximadamente unos tres metros se amarra los gallos y una persona alza y baja la soga, el que logre atrapar es la persona

que gana este juego y arranca en presas aplicando la fuerza matando al animal inmediatamente.

El Pawkar Raymi es una de las festividades tradicionales andinas más celebradas y conserva similares características entre pueblo y pueblo.

– **Inti Raymi**

Es una fiesta que se realizaba en todo el Tahuantinsuyo, con los pueblos andinos que lo conformaban, esta fiesta se lo realiza con un fin donde florecen las emociones, comienza el 21 de junio en honor a la cosecha.

En la plaza de Pucara Tambo se realiza uno de los más grandes y tradicionales agasajos andinos, oran al dios sol (símbolo andino), agradecen a la madre tierra por los productos que se van a cosechar o ya han sido cosechados, juntando los granos producidos como la cebada, habas, trigo, papas, quínoa, lenteja etc.

Se canta el Jawuay que es un canto simbólico de alegría y estrategia de unión y organización entre dos o más familias que acuden a trabajar de forma voluntaria, ahí en las comunidades se lo denomina “maquita mañachik” que significa te presto o trabajo para ti hoy pero mañana trabajas para mí, muchos de ellos acompañan también por la “chala” que

es una pequeña porción de toda la cosecha que al final del día se recibe de parte del dueño de la cosecha.

La bebida principal de esta festividad es la chicha, que se sirve en señal de respeto y agradecimiento a los asistentes con el tradicional “upyapashun”, que significa sirvámonos esta chicha y pueden ser de las siguientes variedades como es la chicha de jora, chicha de trigo o también de cebada.

– **Fiestas de San Pedro**

Estas fiestas se celebran desde el día 28 de junio, desde las dos de la tarde la gente se reúne para comprar o buscar las chamizas en los depósitos. Al caer la tarde, se quema las chamizas y matorrales como sigses, eucalipto y paja del monte, en símbolo de recibimiento a la fiesta.

Es la fiesta preponderante de la parroquia de Licto, donde por la noche después de la quema de chamizas al día siguiente con banda del pueblo se despierta a los habitantes de la localidad para que asistan a la misa y en la tarde disfrutar de las diferentes danzas y juegos populares como también toros del pueblo.

– **Fiesta de Alajahuan**

Es una fiesta muy tradicional no solo del pueblo cacheño y licteño sino de toda la provincia chimboracense. Antes no existía una fecha específica para realizar esta devoción, que consiste en visitar por tres días el monte sagrado Alajahuan.

Hoy en día esta festividad a cambiando, la mayor afluencia es en una fecha especial, las personas devotas llegan después de haber disfrutado del carnaval. El acto principal consiste en que los visitantes ruedan acostados cuesta abajo en son de fe y misticismo, y dan testimonio que si prometió visitar y no van, recibirán el castigo del cerro sagrado.

– **Cacha Fiesta**

Se conmemora desde el 9 de noviembre, se realiza en honor a la Virgen del Rosario que se encuentra localizada en las partes bajas de la parroquia Cacha.

Se realiza comidas típicas tradicionales como el cuy asado, papas enteras, y el ritual Guion Chury, que está conformada de una infinidad de alimentos servidos en forma lineal y encima de una manta con platos elaborados a base de barro compuestos de: frutas, carne, y toda clase productos cultivados y cocidos de forma tradicional.

Con la participación de músicos e instrumentos autóctonos de la parroquia bailan y beben acudiendo a la casa del prioste, tomando chicha que ha sido fermentada en la pepa (embace de madera o roble sostenido por fierros que ayuda a mantener el sabor especial a cada preparación).

El siguiente domingo se da por terminado y clausurado la festividad, el fundador asiste a la casa del prioste o pendonero con el fin de hacer una colaboración económica, denominado tomina o Jucha, la misma que consiste en recolectar dinero en efectivo de los asistentes.

– **Sisa Pacha raymi**

También es denominada como fiesta del renacimiento o fiesta de primavera, se celebra solo en la parroquia Cacha, lo que destaca son los bailes, la abundancia de la comida y bebida. Los hombres visten con su indumentaria ancestral que consiste en un poncho que representa la sangre, la libertad y el origen de una de la nacionalidad, también viste del sombrero redondo colgado de cintas de colores, el pantalón blanco que representa la pureza de nuestra alma, las alpargata de caucho, y muchos de ellos adjuntan el acial (es un palo el cual va junto a un látigo realizado con la piel de un animal que sirve para azotar animales en el arado acompañaba en el traje tradicional indígena para su defensa

Las mujeres visten con una amplia variedad de bayetas de colores, el tupo, la shigra, las cintas, el sombrero de color, el anaco, la changala y muchas de ellas caminan con los pies descubiertos, algunas llevan cargado un poco paja, que es la sobra de la trilla con la cual se hace la parva y se utiliza para prender los fogones para la cocción diaria. Algunas mujeres llevan cargado recipientes con bebidas como agua ardiente, puntas chicha etc., que servirá para embriagarse y festejar bailando en grandes grupos que muchas de ellas terminaban en peleas entre conyugues o amigos de los mismos grupos.

– **Otros**

Entre los cuales está la fiesta de Pascua, que es la procesión que se realiza en las diferentes comunas por Viernes Santo, es una fiesta católica en donde mucha gente se viste cucuruchos, soldados, de Jesús, de Ángeles y apóstoles, recorren la plaza principal, orando en devoción.

En este día se realiza un ayuno, no se come hasta el mediodía del viernes santo. La comida principal es la fanesca que compone doce granos tiernos y pescado salado y no se come la carne de otros animales porque se cree que es pecado.

La bebida tradicional que acompaña a esta preparación es el jucho que se compone de diferentes frutas, la creencia dice que se debe comer en

abundancia este día hasta que el estómago este lleno los mayores suelen decir que si no es así el diablo se contenta.

Pregunta No. 4 ¿Cuáles son los actos sociales que se realiza en su parroquia?

En vista de las respuestas recopiladas en esta pregunta y con el objetivo de una mayor comprensión, se efectúa una clasificación a los actos mencionados por los entrevistados en religiosos y sociales. Se denominaran actos religiosos aquellos sucesos celebrados en honor o conmemoración de la existencia divina; y los actos sociales son eventos efectuados para la distracción o diversión de la gente.

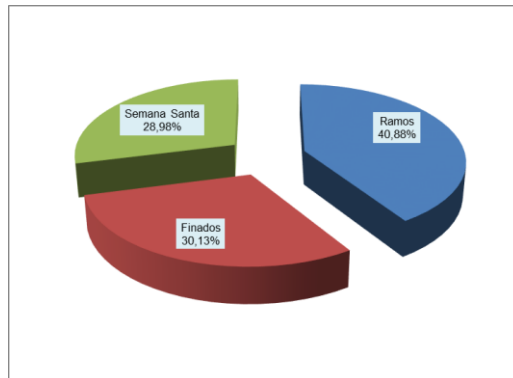
Actos Religiosos

TABLA 9: Actos Religiosos

Detalle	Frecuencia		%		Total	Total %
	Cacha	Licto	Cacha	Licto		
Ramos	122	91	42,81%	38,56%	213	40,88%
Finados	94	63	32,98%	26,69%	157	30,13%
Semana Santa	69	82	24,21%	34,75%	151	28,98%
Total	285	236	100%	100%	521	100%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 6: Actos Religiosos



Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

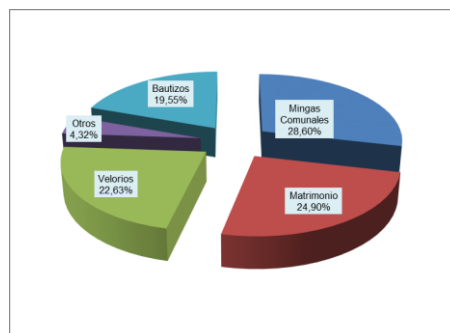
Actos Sociales

TABLA 10: Actos Sociales

Detalle	Frecuencia		%		Total	Total %
	Cacha	Licto	Cacha	Licto		
Mingas Comunales	81	58	26,56%	32,04%	139	32,04%
Matrimonio	64	57	20,98%	31,49%	121	31,49%
Velorios	93	17	30,49%	9,39%	110	9,39%
Bautizos	52	43	17,05%	23,76%	95	23,76%
Otros	15	6	4,92%	3,31%	21	3,31%
Total	305	181	100%	100%	486	100%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 7: Actos Sociales



Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

ANÁLISIS

Los actos sociales conglomeran personas independientemente si son actos sociales o actos religiosos, es donde se reúnen nuevamente los familiares más allegados para recordar anécdotas o simplemente visitar a la familia y la tierra que los vio nacer.

En la parroquia Cacha el acto religioso más celebre es Ramos con el 42,81%, seguido por Finados o día de los Difuntos con el 32,98%, y por ultimo Semana Santa que ha alcanzado según los datos obtenidos el 24,21%.

En la parroquia Licto el acto social más celebrado es Ramos con un 38,56%, y encabeza la lista al igual que en la parroquia Cacha, el acto religioso que ocupa el segundo lugar es Semana santa que obtiene el 34,75%, y por último Finados con el 26,69% de las encuestas.

En Cacha el acto social que sobresale son los velorios con el 30,49%, seguido por las mingas comunales con el 26,56%, los matrimonios obtienen un tercer lugar con el 20,98%, los bautizos obtienen el 17,05% y por ultimo otras celebraciones con 4,92%.

En la parroquia Licto las mingas comunales encabezan la lista coincidiendo con la otra parroquia encuestada y obtiene un 32,04%, seguida por los tradicionales

matrimonios y obtiene un 31,49%, los bautizos obtienen el 23,76% del total de las encuestas, los velorios obtienen el 9,39%, y por ultimo ocupan otras festividades con el 3,31% del total de las personas encuestadas en esta parroquia.

Realizando una sumatoria total de las dos parroquias el 40,88% del total de las encuestas aplicadas en las dos parroquias se determina que Ramos es el acto religioso más celebrado, seguida por finados que obtiene el 30,13%, y por ultimo Semana santa obtiene el 28,98% del total de las encuestas.

De la suma total el acto social que sobresale son las mingas comunales que obtiene el 32,04%, seguido por los matrimonios con el 31,49%, los bautizos ocupan un tercer lugar con el 23,76%, los velorios obtienen el 9,39%, por último otros actos sociales obtienen el 3,31% del total de las encuestas.

Pregunta No. 5 ¿Cómo se desarrollan esos actos sociales?

Los actos sociales como en cualquier civilización se realizan mediante la reunión de los familiares e invitados, en el cual resalta muchos factores como: la vestimenta, la comida, las bebidas, los regalos etc. Dependiendo de la ocasión.

– **Ramos**

Es un acto tradicional religioso de los pueblos celebrados el 6 de abril, las personas de las diferentes comunidades realizan preparaciones

gastronómicas como: chigüiles dulces o salados que contiene harina de trigo o cebada, también se los realiza de maíz se envuelve en la hoja de maíz tierno y se cocina al vapor en largo periodo de tiempo. Otra variedad de comida que acompaña esta tradición son las papas enteras y achotadas con cuy asado al carbón, sopa de pollo de campo.

Estas preparaciones también se realizan para brindar a los familiares y vecinos que vendrán en son de visita por esta fecha. Los mayores esperan a hijos, nietos, sobrinos, bisnietos, cuando llegan se arrodillan y piden la bendición orando al señor dios. A medio día asisten juntos a la misa de las doce con las palmas, que representa el día de ramos, estas ramas son bendecidas en la misa y posterior puesto en las casas, cementera, terrenos para la protección de grades lluvias, granizadas o heladas que destruirían sus productos cultivados.

– **Finados**

Conocido también como día de los difuntos, se prepara la tradicional colada morada con harina de maíz negro, dulce de panela, frutas como piña, naranjilla, guayaba, remolacha, arrayan etc. Es la bebida tradicional de la fiesta; para acompañar esta bebida se cocina el cuy con papas achotadas, guaguas de pan. Con estas preparaciones se acude al cementerio para visitar a los seres queridos que ya partieron por algún motivo. Encima de las tumba se tiende una manta y se coloca las diferentes comidas, es como almorzar con ser querido fallecido

acompañado de unas oraciones, conversas etc., esta actividad se lo realiza cada dos de noviembre.

– **Semana Santa**

Conocido también como viernes santo, se hace un ayuno que terminara en el almuerzo cuando se ingiere la tradicional fanesca, que se compone de diferentes granos tiernos y pescado seco, esta cocción se lo realiza con todos los familiares y allegados de la familia en cada casa, todos colaboran desgranando y repelando lo granos tiernos mientras que la persona de mayor edad realiza la cocción en el fogón de la casa.

La bebida que acompaña a esta tradicional preparación es el Jucho, es una bebida de frutas compuesta por capulí, durazno, manzana, panela y arroz cebada.

Por la noche se realiza una procesión con imágenes que representa al Señor o a sus santos, rezando se camina por los vías y termina en la iglesia central de las dos parroquias.

– **Mingas Comunes**

Las mingas generalmente se lo realiza el primer lunes de cada mes, para el mantenimiento de las calles, la plaza central, los chaquiñanes (son los caminos que se han hecho al pasar los años de forma natural), también para el mantenimiento de agua potable, etc.

A las doce del día se realiza una pequeña comida entre los habitantes de las diferentes comunidades, las personas que asisten a estas diferentes mingas realizan una pamba mesa con los productos llevados por cada uno, conocidas también como las tongas. Para calmar la sed se toma la chicha de jora, avena, de cebada o trigo para inyectar un grado de fuerza a los comuneros.

– **Matrimonio**

Es un compromiso que antes se realizaba entre padres, si tenían un hijo varón y una mujer. En una reunión arreglaban su unión entre padre, en su mayoría de veces los hijos obedecían a sus padres aun contra su voluntad. Se acudía donde el apu para hacer conocer su compromiso este a su vez aconsejaba a la nueva unión que se iba a celebrar.

En unos 15 días a tres semanas se realizan las diferentes preparaciones para la boda, comenzado por el Japy tucuy que es la tradicional pedida de mano entre indígenas, esto se lo realiza llevando a la casa de la novia acompañado de sus respectivos familiares, llevando chancho hornado, cuy asado, una canasta de pan y un bunque de chicha, esta entrega se lo conoce como el craso. El domingo por la mañana asisten a la iglesia del pueblo para contraer el matrimonio por la iglesia, vestido con su traje tradicional de waitillas color rosado y anaco prensado, y los hombres con sus tradicionales ponchos y pantalón blanco etc.

Esta fiesta social se lo celebra tres días de la semana, en donde el alimento tradicional es el cuy y conejo asado, el caldo de gallina criolla, el mote y las habas, la tradicional chicha en sus diferentes preparaciones.

– **Velorios**

Cuando una persona muere, los allegados al difunto comienzan inmediatamente la preparación al fallecido, lo bañan y visten con su mejor atuendo, acomodándolo encima de la cama para su posterior velado durante dos días en la casa del mismo difunto.

Los acompañantes llegan entre el caer de la tarde y la noche con sus respectivas ayudas económicas o productos cultivados, a los que se conoce como la tomina. La noche realiza los juegos tradicionales como el huario, el conejo, el sapo etc., al amanecer se comisiona alcaldes, formados por cuatro personas que asisten a las diferentes casas aledañas para pedir la colaboración de cuyes, huevos y algunas monedas, y regresan para entregar lo recaudado.

Al siguiente día se acude a la misa con la gente que lo acompaña, después se acude al cementerio de la zona y se entierra alrededor de las doce del día y dan por terminado ese día.

Al siguiente día del entierro se realiza el lavatorio y quema de las ropas del fallecido, donde la persona que falleció acudía a bañarse o lavar su ropa. Entre los acompañantes regresan a la casa y comen las preparaciones realizadas con los productos recaudados por los alcaldes en la madrugada anterior y dan por terminado la celebración.

– **Bautizos**

Los bautizos son actos sociales que se realizan cuando los hijos cumplen los tres meses para que no se enfermen o se mueran. Cuando nacen se les asigna unos padrinos generalmente las personas más allegadas a la familia o algún conocido de la ciudad, dicen que este a su vez será el otro padre o madre del muchacho cuando decida salir a la ciudad reciba una ayuda y guía de parte de sus segundos padres de bautizo.

– **Otros**

Se determina entre otros actos sociales el pre casorio, los actos de reconciliación familiar, los eventos post velorio, etc. los mismos que son celebrados antes o posterior a un evento social o religioso.

Pregunta No. 6 ¿Qué costumbres alimenticias acompañan a esas fiestas tradicionales y actos sociales?

Las costumbres alimenticias son de gran importancia en el desarrollo de cualquier festividad o acto religioso dentro de la realización de nuestras fiestas,

ya que es abundante, variado, y muchas veces son alimentos producidos en las mismas parroquias, cosechados, tratados en las mismas casas, en cuanto a los animales son cebados por los familiares desde fechas anteriores a la festividad o acto a realizarse; y son los siguientes.

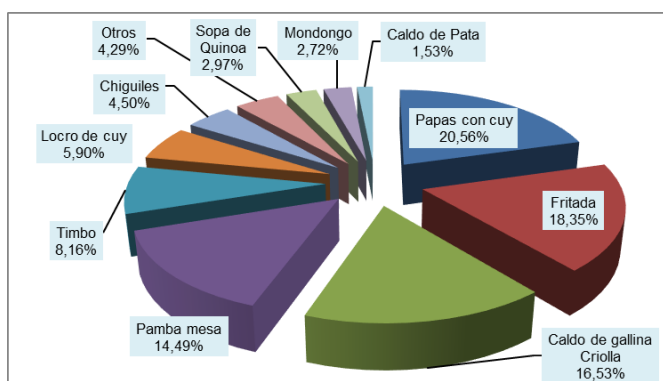
- **Cacha**

TABLA 11: Costumbres alimenticias de las fiestas tradicionales de la parroquia Cacha

FIESTAS TRADICIONALES	Fiestas de Parroquialización	Pawkar Raymi	Inti Raymi	Fiestas de San Pedro	Fiesta De Alajahuan	Cacha Fiesta	Total	Total %
Papas con cuy	92	85	110	11	76	110	484	20,56%
Fritada	92	85	87	8	64	96	432	18,35%
Caldo de gallina Criolla	84	72	97	27	45	64	389	16,53%
Pamba mesa	69	62	115	9	32	54	341	14,49%
Timbo	14	82	76	0	12	8	192	8,16%
Locro de cuy	16	46	28	17	0	32	139	5,90%
Chigüiles	5	0	34	0	26	41	106	4,50%
Otros	26	6	23	12	21	13	101	4,29%
Sopa de Quinoa	0	15	12	0	0	43	70	2,97%
Mondongo	64	0	0	0	0	0	64	2,72%
Caldo de Pata	0	21	0	0	0	15	36	1,53%
Total	462	474	582	84	276	476	2354	100,00%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 8: Costumbres alimenticias de las fiestas tradicionales de la parroquia Cacha



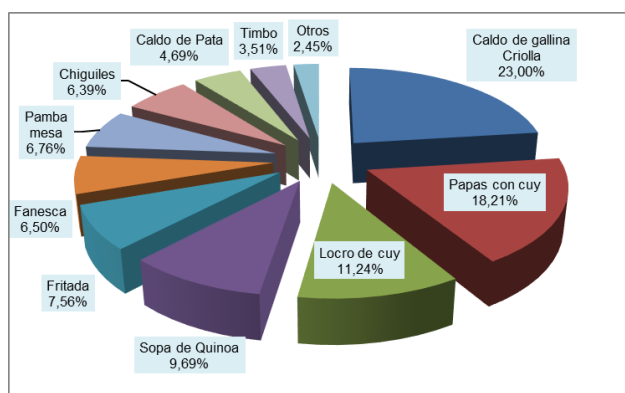
Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

TABLA 12: Costumbres alimenticias en los actos sociales de la parroquia Cacha

Detalle	Matrimonio	Bautizos	Velorios	Semana Santa	Finados	Ramos	Mingas Comunales	Total General	Total %
Caldo de gallina Criolla	64	50	78	0	72	103	65	432	23,00%
Papas con cuy	60	30	37	0	68	87	60	342	18,21%
Locro de cuy	55	32	62	0	39	0	23	211	11,24%
Sopa de Quinoa	41	0	52	0	46	0	43	182	9,69%
Fritada	58	32	12	0	32	0	8	142	7,56%
Fanesca	0	0	0	122	0	0	0	122	6,50%
Pamba mesa	0	0	0	0	54	0	73	127	6,76%
Chiguiles	0	0	0	0	0	108	12	120	6,39%
Caldo de Pata	42	0	23	0	0	0	23	88	4,69%
Timbo	33	0	0	0	0	0	33	66	3,51%
Otros	14	0	6	1	8	13	4	46	2,45%
Total	367	144	270	123	319	311	344	1878	100,00%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 9: Costumbres alimenticias en los actos sociales de la parroquia Cacha



Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

Análisis

La alimentación cumple un papel fundamental dentro del desarrollo de las festividades, en las comunidades de estas dos parroquias prefieren realizar la comida tradicional, ya que en estas asistencias masivas acuden familiares y muchos de estos no residen en la parroquia.

Se determina que en la parroquia Cacha, las fiestas tradicionales son acompañadas, con los siguientes platos típicos: papas con cuy con un 20,56%, seguido por la tradicional fritada con un 18,35%, después el caldo de gallina con un 16,53%, pamba mesa una forma de comer alimentos en grandes grupos de personas está considerado con un 14,49%, seguida por timbo que son tubérculos hervidos y representa el 8,16%, el locro de cuy es una de las preparaciones tradicionales representando un 5,90%, chiguiles son reconocido dentro de las preparaciones también realizadas y representa un 4,50%. La sopa de quínoa

obtiene un 2,97%, seguida también por mondongo que alcanzo el 2,72%, el caldo de pata obtuvo el 1,53, y otras preparaciones con el 4,29%.

Del mismo modo, los **actos sociales** son celebrados con los mismos platos típicos, siendo el más común el caldo de gallina con un 23,00%, seguida por las tradicionales papas con cuy con un 18,21%, después locro de cuy con un reconocimiento de 11,24%, posteriormente la sopa de quínoa con un 9,69%, fritada obtiene un 7,56% de reconocimiento en esta población, la fanesca obtiene un 6,50%, también realizan la tradicional pamba mesa en estos actos sociales que representa en nuestro estudio de recopilación de datos con un 6,76%, después viene los chigüiles con 6,39% de identificación de esta población, con un 4,64% el caldo de pata también ocupa un lugar dentro de estas preparaciones, después la singular preparación de timbo que consiste un hervido de diferentes tubérculos y granos en vaina ocupa un 3,51%, y finalizando con otras diferentes preparaciones con un 2,45% del total de las preparaciones.

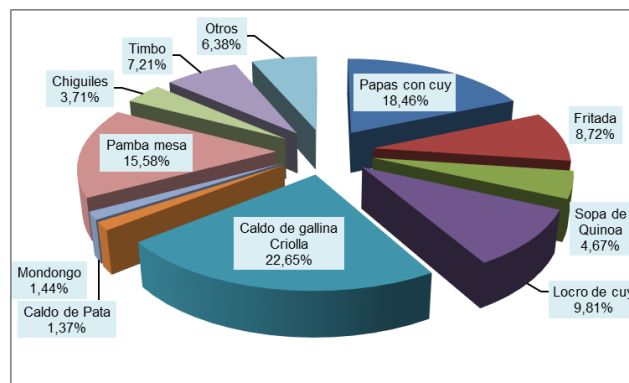
○ Licto

TABLA 13: Costumbres alimenticias de las fiestas tradicionales de la parroquia Licto

FIESTAS TRADICIONALES	Fiestas de Parroquia lizacion	Pawkar raymi	Inti Raymi	Fiestas de San Pedro	Fiesta De Alajahuan	Sisa pacha raymi	Total	Total %
Papas con cuy	49	76	24	46	43	31	269	18,46%
Fritada	6	42	14	27	8	30	127	8,72%
Sopa de Quinoa	14	26	9	19	0	0	68	4,67%
Locro de cuy	52	12	19	26	0	34	143	9,81%
Caldo de gallina Criolla	71	64	46	87	22	40	330	22,65%
Mondongo	21	0	0	0	0	0	21	1,44%
Caldo de Pata	12	8	0	0	0	0	20	1,37%
Pamba mesa	52	28	63	43	41	0	227	15,58%
Chiguiles	0	0	17	0	37	0	54	3,71%
Timbo	0	21	31	0	18	35	105	7,21%
Otros	36	9	16	8	12	12	93	6,38%
Total	313	286	239	256	181	182	1457	100,00%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 10: Costumbres alimenticias de las fiestas tradicionales de la parroquia Licto



Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

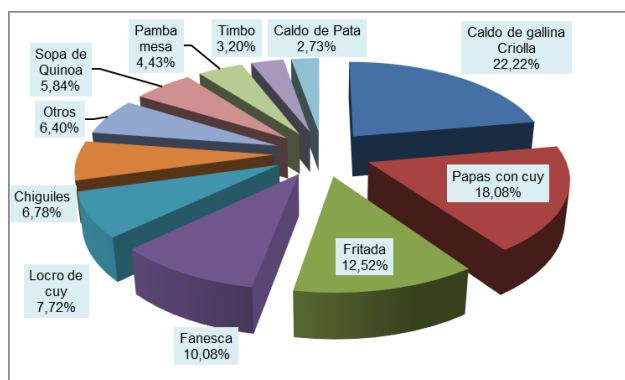
TABLA 14: Costumbres alimenticias en los actos sociales de la parroquia

Licto

ACTOS SOCIALES	Matrimonio	Bautizos	Velorios	Semana Santa	Finados	Ramos	Mingas Comunes	Total General	Total %
Caldo de gallina Criolla	42	43	17	0	36	66	32	236	22,22%
Papas con cuy	42	14	4	0	45	65	22	192	18,08%
Fritada	33	36	6	0	46	12	0	133	12,52%
Fanesca	0	0	0	107	0	0	0	107	10,08%
Locro de cuy	12	16	0	0	32	0	22	82	7,72%
Chigüiles	0	0	0	0	0	63	9	72	6,78%
Otros	33	9	2	0	4	12	8	68	6,40%
Sopa de Quínoa	0	36	5	0	15	0	6	62	5,84%
Pamba mesa	0	0	0	0	0	0	47	47	4,43%
Timbo	0	0	0	0	0	0	34	34	3,20%
Caldo de Pata	21	8	0	0	0	0	0	29	2,73%
Total	183	162	34	107	178	218	180	1062	100,00%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 11: Costumbres alimenticias en los actos sociales de la parroquia Licto



Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

Análisis

Se determina que en la parroquia Licto, El caldo de gallina es una de las preparaciones más realizadas con un 22,65%, seguidas por las papas con cuy

un 18,46%, pamba mesa o la comida compartida en sus diferentes reuniones ocupa un tercer lugar con un 15,58%, el locro de cuy ocupa un 9,81% la tradicional fritada ocupa un quinto lugar con un 8,72% de reconocimiento en la población, seguida por el timbo con 7,21%, otras preparaciones ocupa un 6,38%, la sopa de quínoa obtiene un 4,67%, los chigüiles ocupa un 3,71%, seguidos por caldo de mondongo con 1,44% y caldo de pata con 1,37% del conjunto total de preparaciones.

De igual manera en los actos sociales de la parroquia de Licto sobresale el caldo de gallina criolla con un 22,22%, seguida por papas con cuy con un 18,08%, la fritada obtiene un 12,52%, la fanesca obtiene el 10,08%, el locro de cuy obtiene un 7,72%, seguida por Chigüiles con un 6,78%, otras preparaciones con 6,40%, la sopa de quínoa con un 5,84%, pamba mesa con un 4,43%, timbo obtiene un 3,20%, y el caldo de pata obtiene un 2,73% del total de la comidas consumidas en los actos sociales.

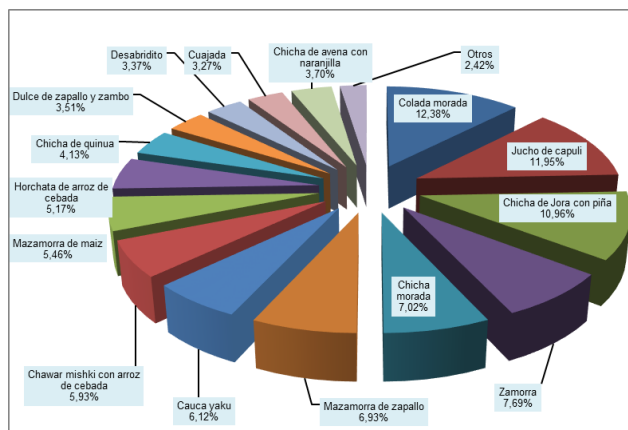
Pregunta No. 7 ¿Qué bebidas son consumidas en estas festividades tradicionales PURUWÁS?

TABLA 15: Bebidas de las festividades tradicionales

Detalle	Frecuencia		%		Total	Total %
	Cacha	Licto	Cacha	Licto		
Colada morada	119	142	14,23%	11,16%	261	12,38%
Jucho de capulí	110	142	13,16%	11,16%	252	11,95%
Chicha de Jora con piña	95	136	11,36%	10,69%	231	10,96%
Zamorra	35	127	4,19%	9,98%	162	7,69%
Chicha morada	65	83	7,78%	6,53%	148	7,02%
Mazamorra de zapallo	30	116	3,59%	9,12%	146	6,93%
Cauca yaku	34	95	4,07%	7,47%	129	6,12%
Chawar mishki con arroz de cebada	57	68	6,82%	5,35%	125	5,93%
Mazamorra de maíz	12	103	1,44%	8,10%	115	5,46%
Horchata de arroz de cebada	97	12	11,60%	0,94%	109	5,17%
Chicha de quinua	49	38	5,86%	2,99%	87	4,13%
Dulce de zapallo y zambo	52	22	6,22%	1,73%	74	3,51%
Desabridito	12	59	1,44%	4,64%	71	3,37%
Cuajada	10	59	1,20%	4,64%	69	3,27%
Chicha de avena con naranjilla	42	36	5,02%	2,83%	78	3,70%
Otros	17	34	2,03%	2,67%	51	2,42%
Total	836	1272	100%	100%	2108	100%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 12: Bebidas de las festividades tradicionales



Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

Análisis

Las bebidas son fundamentales dentro de una celebración tradicional en cualquiera de los pueblos en donde se festejan o simplemente lo realizan por el diario vivir, las bebidas hablan mucho de los productos de la zona, la forma de conservación, los sabores etc. Ya que la mayoría son preparaciones sencillas y no muy laboriosas, ya que muchos de ellos fueron adaptadas a los ingredientes de la zona.

Realizando un análisis total entre las dos parroquias la colada morada es la bebida tradicional más elaborada con un 12,38%, seguida por el jucho de capulí que obtiene un 11,95%, la chicha de jora obtiene un 10,96%, la zamorra obtiene una acogida total de 7,69%, la chicha morada obtiene un 7,02%, la mazamorra de zapallo obtiene un 6,93%, seguida por cauka yacu con un 6,12%, el tradicional chawar miski con arroz de cebada obtiene un 5,93%, la mazamorra de maíz obtiene un 5,46%, después viene la horchata de arroz de cebada 5,17% chicha de quinua obtiene un 4,13%, el dulce zapallo y zambo obtiene un 3,51%, seguida por el desabridito que obtiene un 3,37%, la cuajada obtiene un 3,27%, la chicha de avena con naranjilla obtiene un 3,70% y por ultimo otras preparaciones con un 2,42% del total de las encuestas aplicadas.

Pregunta No. 8 ¿Qué ingredientes utiliza para su preparación?

Los ingredientes dentro de estas preparaciones son cultivados en las mismas zonas, las harinas se procesan en su mayoría de forma artesanal, estas son cosechadas, secadas, limpiadas y molidas hasta obtener el producto final, los aromatizantes y endulzantes son compradas en las diferentes ferias populares de la ciudad,.

– Colada morada

Maíz negro, canela, clavo de olor, arrayan, pimienta de dulce, cedrón, albaca de dulce, yerba luisa, panela, mora, mortiño, remolacha y piña.

– Jucho de capulí

Arroz de cebada, canela, pimienta de dulce, capulí, durazno, manzana, panela, azúcar morena.

– Chicha de Jora con piña

Maíz, piña, clavo de olor, ishpingo, pimienta de dulce, canela, panela,

– Zamorra

Leche entera de vaca, panela, canela.

– Chicha morada

Maíz morado, clavo de olor, ishpingo, pimienta de dulce, canela, panela.

- Mazamorra de zapallo

Zapallo, panela, canela, clavo de olor, pimienta de dulce.

- Cauca yaku

Maíz en grano, cal, agua.

- Chawar mishki con arroz de cebada

Chawar mishki de penco, arroz de cebada, panela, pimienta de dulce, clavo de olor, canela.

- Mazamorra de maíz

Maíz madurado y seco para moler, canela, panela, clavo de olor, pimienta de dulce.

- Horchata de arroz de cebada

Horchata, panela, canela, clavo de olor, pimienta de dulce, agua.

- Chicha de quinua

Quínoa, panela, canela, clavo de olor, pimienta de dulce.

- Dulce de zapallo y zambo

Zapallo, zambo, panela, azúcar morena, canela, agua.

- Desabridito

Leche, canela, avena.

- Cuajada

Leche entera de vaca, limón.

- Chicha de avena con naranjilla

Avena, panela, pimienta de dulce, canela, clavo de olor.

- Otros

Horchata, menta, yerba luisa, matico, cedrón, azúcar, panela, limón, panela, llantén, malva, caballo chupa, borraja, manzanilla, etc.

Pregunta No. 9 ¿Conoce la preparación tradicional de alguna bebida?

Las bebidas tradicionales muchas de ellas no son laboriosas, se elaboran con productos cultivados en la zona, aromatizados y endulzados con diferentes especias y endulzantes comprados en las ferias de las plazas en la ciudad de Riobamba, estos ingredientes acompañaran a la preparación para alcanzar un sabor desde los fogones de nuestro pueblos.

– Colada morada

Moler el maíz negro y dejar remojando desde la noche anterior o hasta dos días, el día de la preparación realizar una infusión con las hierbas y especies dulces y cernir, y reservar el líquido.

Mezclar con agua la harina y cocinar sin dejar de mecer para que no se asiente, cuando hierva y haya espesado ponemos el agua de la infusión y cocinamos completamente entre 30 y 45 minutos batiendo constantemente. Endulzamos con panela o azúcar morena agregamos las frutas como la mora el mortiño machacado o molido mezclado con poco de agua cernido y por ultimo agregamos la fruta finamente picada cuando hayamos retirado la colada del fuego.

– Jucho de capulí

Remojamos unas doce horas y hervimos el arroz de cebada hasta que este suave con canela y clavo de olor, agregamos desde la fruta más dura en este caso la manzana en cuartos después agregamos el durazno pelado y el capulí por ultimo endulzamos con panela. También esta preparación se realiza con harina de maíz, o cauca.

– Chicha de Jora con piña

Para realizar la chicha se realiza la germinación del grano, se remoja durante doce horas, después escurrimos y dejamos reposando tapado con hojas de

capulí o chilca hasta que germine este procedimiento puede tardar entre 5 a 7 días. Secar al sol ayuda a conseguir un liguero fermentado, luego molemos y dejamos en agua una fermentación más unas 12 horas aproximadamente.

– Zamorra

Es una bebida que se realiza cuando una de las vacas ha parido, ese líquido es obtenido los primeros días del parto, una vez obtenido hacemos hervir con canela, pimienta dulce y endulzamos con panela, azúcar o azúcar morena, servimos poniendo en vasos.

– Chicha morada

La chicha morada es similar a las diferentes chichas, con la diferencia que obtiene un color morado claro u oscuro dependiendo del estado del grano y la cantidad aplicada, la chicha morada se realiza mediante una infusión de hierbas, especias dulces y endulzantes, algunas de las técnicas aplicadas es la germinación en el suelo, la cocción en ollas de barro, la fermentación en los diferentes recipientes de barro etc. El grado de fermentación depende de la persona que realiza la chicha sintiéndose a partir más o menos del cuarto día en adelante.

– Mazamorra de zapallo

Las mazamoras se realizan a partir de una harina, las harinas generalmente de un grano al cual se lo seca al sol, se separa los granos de los residuos que no sirvan y se muelen a esta harina se lo tuesta en un tiesto de barro y

tenemos listo las diferentes harinas para las diferentes preparaciones, las mazamoras también conocidos como api o traducido al español coladas se lo realiza también con productos como frutas o vegetales cocinados hasta deshacerse en su totalidad y conseguir un espesor de la misma fruta o vegetal pero también espesado con una harina.

Se cocina el zapallo hasta conseguir una crema o colada semiesfera agregamos las especies dulces y aromatizantes más el endulzante como azúcar, azúcar morena o la tradicional raspadura para agregar dulzor a la preparación.

– Cauca yaku

La cauca es obtenida de la cocción del grano de maíz en proceso a hacerse mote, después de lavar con cal o ceniza en agua caliente para retirar la cascara del mote se friega y se enjuaga con abundante agua fría, esto se lo realiza unas tres a cinco veces o hasta obtener un grano bien pelado. Cuando ya esté pelado dejamos secar al sol unos cuantos días, y el grano ya está listo para nuestra preparación.

En una noche antes de cocinar la cauca dejamos en remojo y al siguiente día prendemos el fogón y cocinamos unas tres a cuatro horas o hasta que este suave el grano, el líquido que queda puede ser tomado como bebida refrescante, fría o caliente y el grano se convierte en mote la cual se agrega sal y es una preparación de sal.

– Chawar mishki con arroz de cebada

Traducido al español significa dulce de penco, es una preparación que requiere una ardua labor, primero para la extracción del líquido del chawar requiere de unos siete días aproximadamente para conseguir una cantidad media considerable y hay que conocer muy bien la técnica de extracción para no auto intoxicarnos involuntariamente por roedores que se infiltran en el líquido que dará el sabor a nuestra bebida.

Una vez realizado un hoyo en un penco grande realizamos a tapar o dejar amarrado herméticamente, durante unos seis días recogemos y reservamos el líquido y seguimos nuestra preparación.

Lavamos y cocinamos el arroz cebada hasta que este suave aproximadamente unas dos horas, para suavizarlo podemos dejarlo en remojo un día antes y se acortaría la primera cocción.

Después dejamos evaporar un poco el agua y agregamos el chawar mishki, cocinamos unos 10 a 15 minutos con especie dulces, endulzamos con panela y retiramos del fuego.

– Mazamorra de maíz

Este a diferencia de las chichas a este maíz no se lo germina, se cosecha cuando ya estén mazorcas, se desgrana, se escoge los granos aptos para la molienda, se tuesta la harina y tenemos lista la harina de maíz.

Cocinamos la harina de maíz con especies dulces y agua removiendo constantemente para que no se riegue y no se asiente, cuando haya ya desaparecido una acides un tanto fuerte procedemos a aumentar agua o leche endulzando con panela hervimos hasta conseguir la consistencia de colada rectificamos y servimos caliente.

– Horchata de arroz de cebada

Las horchatas son bebidas realizadas a partir de una harina, grano etc., en cuanto a técnica es una bebida en la cual los granos, harinas etc. quedan en la superficie inferior y el líquido de la parte superior es lo que se consume.

Hervimos el arroz de cebada con especies dulces y aromatizantes por un periodo de dos horas aproximadamente endulzamos de preferencia con panela y dejamos reposar por un momento hasta que el pesado de la preparación baje y servimos solo el líquido de la parte superior.

- Chicha de quinua

La chicha de quínoa se lo puede realizar de dos opciones, mediante el germinado, secado y cocido, o también lavando y remojando un día antes de la cocción, al día siguiente realizamos una infusión con hiervas dulces y cocemos durante 45 minutos endulzando con panela, cambiamos de recipiente y dejamos reposar tapado hasta que tome la fermentación deseada, esto se conseguirá a partir del tercer o cuarto día.

- Dulce de zapallo y zambo

Dulce de zapallo y zambo consiste en sancochar en un largo periodo el zapallo picado junto al zambo picado con las pepas, cuando ya tome la forma de colada rectificamos el agua si es necesario y agregamos especies dulces junto al endulzante que podría ser la panela o azúcar morena y retiramos del fuego.

- Desabridito

Después del ordeño en la mañana unas cuantas porciones de leche se hace hervir agregamos una cantidad mínima de avena, canela y pimienta de dulce hacemos hervir y servimos caliente.

- Cuajada

Hervimos la leche y procedemos a cortar con limón, eliminamos una parte del líquido y servimos tibio, la textura de la bebida es una mezcla de cuajada tipo queso y líquido o agua después de haber sido separada.

– Chicha de avena con naranjilla

Esta bebida se realiza con la jora del maíz fermentado, se cocina con especias dulces, frutas acidas en este caso sería la naranjilla se endulza con panela o azúcar morena, dejamos macerar en un barril de roble o también en la pipa que es un contenedor de gran magnitud hecha a base de barro dejándolo tapado, la fermentación se empieza a sentir a partir del cuarto día, si deseamos parar la fermentación se hierve agua con especias dulces y panela y agregamos a la primera preparación y dejamos fermentar nuevamente hasta conseguir el sabor deseado.

– Otros

Algunos de las bebidas expresadas por estas poblaciones son: Dulce de cauca la cual es elaborada con la harina de cauca, canela, pimienta de dulce, panela.

Así también como el champús los cuales se elaboran a base de una harina, una yerba aromatizante, especias dulces y endulzadas con panela. También podemos mencionar la horchata de zabila que incluye ingredientes como la linaza, el llantén, la uña de gato, la zabila rallada, el limón etc., y es endulzada con azúcar blanco.

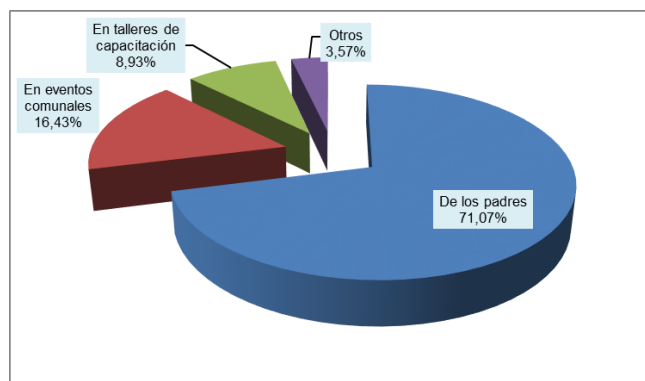
Pregunta No. 10 ¿Dónde aprendió a preparar las bebidas manifestadas en el ítem anterior?

TABLA 16: Formas de aprendizaje de las preparaciones

Detalle	Frecuencia		%		Total	Total %
	Cacha	Licto	Cacha	Licto		
De los padres	79	120	63,71%	76,92%	199	71,07%
En eventos comunales	27	19	21,77%	12,18%	46	16,43%
En talleres de capacitación	12	13	9,68%	8,33%	25	8,93%
Otros	6	4	4,84%	2,56%	10	3,57%
Total	124	156	100%	100%	280	100,00%

Fuente: Encuestas aplicadas

GRÁFICO 13: Formas de aprendizaje de las preparaciones



Fuente: Pedro Tiupul Carrillo

Análisis:

La sabiduría tradicional sin duda es transmitida de generación en generación, es importante conocer la existencia de las bebidas tradicionales de nuestros pueblos, como también es de mucha importancia conocer las preparaciones, eso ayudaría a enseñar y difundir en cualquiera de las festividades o actividades realizadas en nuestros tiempos.

En la parroquia Cacha el 63,71% afirman que los conocimientos adquiridos para las preparaciones mencionadas, fueron adquiridos por las enseñanzas de los padres, con un 21,77% dice haber conocido en los eventos realizados en sus comunidades, un 9,68% adquirieron ese conocimiento en talleres de capacitación, y otros con un 4,84% afirman haber conocido de otra manera.

En la parroquia Licto con un 76,92% afirman haber adquirido el conocimiento de preparación mediante los padres, un 12,18% respondió haber conocido en los eventos realizados en las comunidades, un 8,33% aprendieron en los talleres de capacitación, y otros con un 2,56% afirman haber conocido de diferente manera.

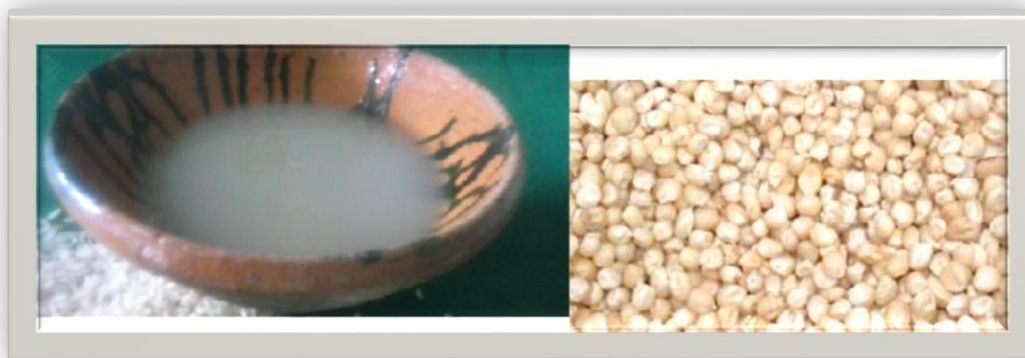
Después de realizar un promedio entre las dos parroquia podemos decir lo siguiente:

Con un 71,01% del total de encuestados afirman haber adquirido de la trasmisión de información y enseñanzas de padres a hijos, con un 16,43% por asistir a eventos realizados en las comunidades de residencia, un 8,93% mediante capacitaciones impartidas, y 3,57% aprendió mediante formas diferentes.

5.2 RECETARIO

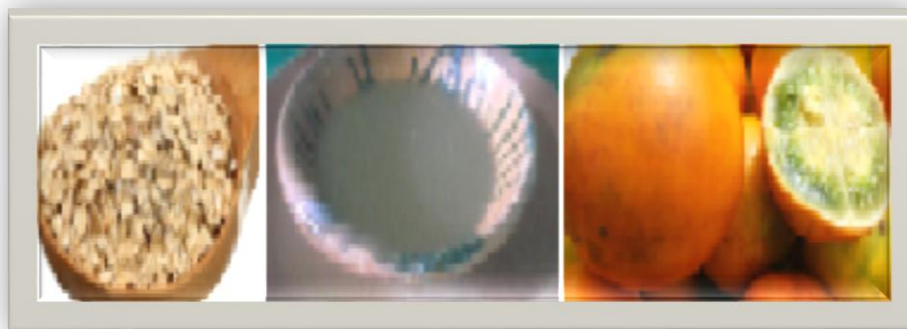
Posterior al levantamiento de la información mediante la formulación de encuestas y entrevistas con los pobladores de las parroquias de Licto y Cacha, se definen las siguientes recetas de las bebidas más comunes en las referidas zonas:

1. CHICHA DE MOROCHO (MURUCHU ASWA)



Género	BEBIDA FERMENTADA		
Porciones	40 U/ 250 ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	TOSTAR – MOLER – COCER – MADURAR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Morocho	gr	380	Tostar – Moler - Remojar
Canela	gr	5	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Ishpingo	gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	gr	10	Pesar
Panela	gr	450	Hacer miel
Agua	cc	6000	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>La chicha de morocho es una de las preparaciones básicas y simples de la cultura indígena, se lo realizaba para acudir a mingas o como ellos lo denominan “makita mañachina” con la extrema pobreza en épocas pasadas realizaban a menudo porque su costo es bajo, pocos ingredientes, agradable sabor y simple conservación.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tostar en tiesto o paila de bronce en el fogón sin que tome mucho color, hasta que adquiera un leve color marrón. ❖ Moler o machacar en la piedra o “Rumi Uchu” hasta obtener el morocho semimolido. ❖ Dejar remojando toda la noche con el agua y las especias. ❖ Cocinar en olla de barro y en fogón hasta que el morocho este suave. ❖ Agregar la miel, enfriar al ambiente y reservar hasta obtener la maduración deseada. 			
<p>NOTA: La maduración de esta bebida va de tres a 7 días, o también se puede beber al instante como una bebida tierna, colar para servir.</p>			

2. CHICHA DE AVENA CON NARANJILLA (WAYLLA ASWA)



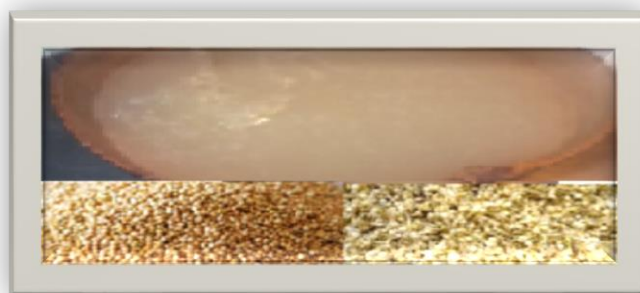
Género		BEBIDA FERMENTADA	
Porciones		28U/250 ml	
Dificultad de preparación		FÁCIL	
Técnicas:		TOSTAR – MOLER – HERVIR – FERMENTAR	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Avena	gr	350	Pesar – Tostar
Naranja	gr	140	Pesar – Sacar pulpa – Endulzar
Azúcar morena	gr	600	Pesar
Canela	gr	10	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Agua	cc	6000	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>La chicha de avena en general se lo elaboraba con cualquier tipo de fruta como aromatizador realzando el sabor de la bebida, la fruta ayuda a la fermentación y si se va a tomar en labores diarias como en la siembra, la cosecha o simplemente en un día normal de campo, remplazando a la tradicional chicha de maíz o de jora. Es de muy fácil preparación y de excelente conservación.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tostar en tiesto para concentrar el aroma y realzar el sabor de la avena y moler en piedra finamente. ❖ Hervir en una ollita de barro todos los ingredientes menos el azúcar morena, batiendo constantemente con la cuchara mama para no quemar el fondo de la olla por 15 a 20 minutos. ❖ Agregar el azúcar, rectificar y retirar la olla del fuego y seguir batiendo constantemente hasta enfriar la preparación, tardara entre 25 a 30 minutos reservar tapado en la sombra dentro de la casa. 			
<p>NOTA: Se puede consumir caliente y fría. Su maduración comienza a partir de los CUATRO (4) días y la fruta acelera su maduración, y si desea bajar la acides agregar azúcar con agua, hervir con la mezcla y dejar enfriar, reservar y madurar tapado en un pondo de barro, es opcional si desea colar.</p>			

3. CHICHA DE ARROZ DE CEBADA (ARRUS SIWARA ASWA)



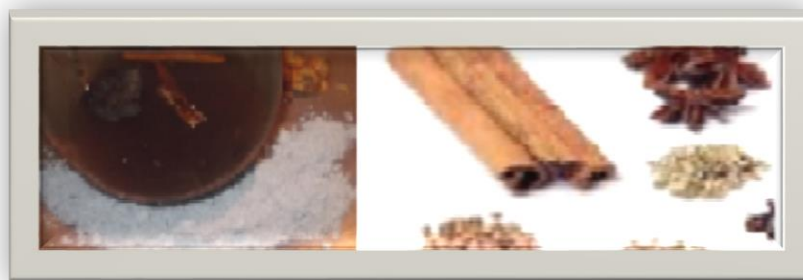
Género		BEBIDA FERMENTADA	
Porciones		23U/250ml	
Dificultad de preparación		FÁCIL	
Técnicas:		REMOJAR – COCINAR – MECER - FERMENTAR – CERNIR	
INGREDIENTES			
	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Arroz cebada	gr	500	Pesar – Remojar
Panela	gr	400	Pesar
Canela	gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	gr	10	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Agua	cc	5500	Medir
INTRODUCCIÓN			
<p>El arroz cebada se obtiene de la molienda de la cebada, la cual no se machaca en su totalidad, la parte que se utiliza contiene la parte blanca y el tamo que no se ha desprendido en el proceso del molido, el exceso de tamo se elimina mediante la ventilación, nuestros indígenas lo realizaban moliendo en piedra, utilizando el viento de los páramos y una batea es el método tradicional.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Remojar el arroz cebada un día antes de llevar a cocinar, una vez remojado lavar y en una ollita de barro cocinar hasta que tome un color blanco aproximadamente 30 minutos meciendo constantemente. ❖ Al final agregar las especies aromatizantes y la panela, retirar del fuego y mecer constantemente hasta enfriar la preparación. ❖ Verter en un pondo, tapar y dejar añejar hasta que tome el la fermentación deseada. 			
<p>NOTA: Las especies ayudan a la maduración de la bebida si no contiene algún tipo de fruta, en 48 horas aproximadamente se puede sentir la fermentación, podemos agregar cualquier tipo de fruta, cuando alcance la maduración deseada tomar cerniendo.</p>			

4. CHICHA DE QUINUA (KINUA ASWA)



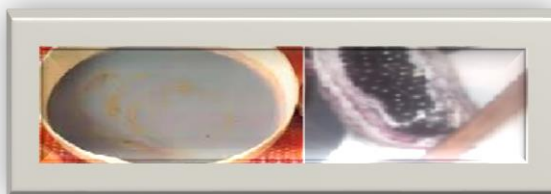
Género	BEBIDA FERMENTADA		
Porciones	28U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	REMOJAR – CERNIR – GERMINAR – INFUSIÓN - FERMENTAR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Quinoa	gr	500	Pesar - Lavar – Remojar – Germinar – Secar –Tostar - dorar - Moler
Canela	gr	15	Pesar
Clavo de olor	gr	15	Pesar
Pimienta de dulce	gr	15	Pesar
Agua	cc	6250	Medir
Azúcar	gr	700	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>La quinua forma uno de los alimentos más consumido dentro de la dieta andina, la forma sencilla de cultivo y rendimiento en la cosecha era unos de los granos cultivados en climas fríos. Desde la siembra hasta la maduración su tiempo para cosechar es de un año. Se utiliza para realizar preparaciones de sal y de dulce, se conserva muy bien en un ambiente seco, eso ayuda a que pueda utilizar en cualquier época del año. Y queda bien para realizar sopas o bebidas en cualquier ceremonia social o religiosa.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Una vez pesada la quinua, lavar con abundante agua y cernir por varias ocasiones, recomendando unas seis veces. ❖ Dejar germinar bajo sombra sobre una manta de preferencia en la oscuridad unos dos días, después de este periodo sacar al sol para detener el crecimiento ❖ Hervir las especies de preferencia en una olla de barro hasta realizar una buena infusión, agregar la quínoa hervir por dos horas meciendo constantemente. ❖ Agregar la miel del azúcar, batir hasta disolver por completo, cambiar de recipiente y dejar fermentar por dos semanas meciendo una vez al día. 			
<p>NOTA: No se recomienda cernir por completo a la preparación, ya que estos ayuda a mantener un sabor especial y cuando vaya a tomar solo se coge la parte superior mientras el espeso se encuentra en el fondo del pondo.</p>			

5. CHICHA DE JORA CON PIÑA (JORA ASWA)



Género		BEBIDA	
Porciones		27U/250ml	
Dificultad de preparación		MEDIA	
Técnicas:		REMOJAR – GERMINAR – SECAR – MOLER – COCINAR – FERMENTAR	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Jora molida	gr	250	Remojar tres días antes
Maíz blanco	gr	250	Pesar- Germinar- Secar – Moler
Piña	gr	500	Pesar – Cortar
Canela	gr	10	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	gr	10	Pesar
Panela	gr	660	Pesar
Agua	cc	6000	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>Sin duda la chicha de jora y sus diferentes versiones es la bebida representativa andina de nuestros aborígenes, de los pueblos que a través del tiempo la ha conservado como bebida principal independientemente en ceremonias culturales o sociales, podemos citar que en las comunidades indígenas de Chimborazo no existía la invitación por papeles y antiguamente casi nadie sabía escribir, pues se lo realizaba entregando baldes de chicha, era significado de compromiso para asistir.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ En una paila, poner la jora, más el maíz blanco, se lo recomienda realizar de dos formas, después del remojo, germinarlo, secarlo, molerlo en piedra y a mano, la segunda opción es cortar hojas de capulí y formar un nido en un pequeño hoyo en la tierra, agregamos el maíz y tapamos con hojas de capulí y botamos agua para que germine en una semana y media o dos tapado con hoja. ❖ Cocinar por unas dos horas y en la última media hora de hervor agregar las especias y el saborizante en este caso la piña. ❖ Pasar a un pondo o la pepa (recipiente de madera) que sirve para su posterior maduración guardar en la sombra y mantenerlo tapado en tres días comenzara a sentirse la fermentación de la bebida. 			
<p>NOTA: No se recomienda tamizar ya que el espeso se queda en el asiento del recipiente en el cual se está fermentando en unos tres días en adelante, si deseamos aumentar la cantidad de chicha hervir agua y panela con especias, agregar y dejar fermentar otros tres días tapados.</p>			

6. CHICHA MORADA (YANA ASWA)



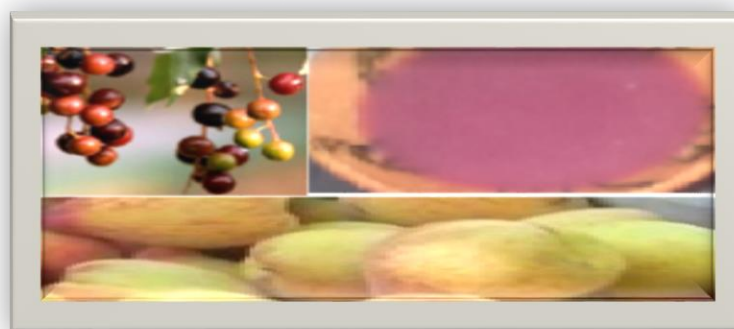
Género		BEBIDA	
Porciones		25U/250ml	
Dificultad de preparación		FÁCIL	
Técnicas:		REMOJAR – SECAR – MOLER -	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Maíz Morado	gr	500	Pesar- Germinar – Moler – Remojar
Remolacha	gr	200	Pesar – cortar en dados grandes
Canela	gr	10	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	gr	10	Pesar
Azúcar	gr	450	Pesar
Agua	cc	5500	Medir
INTRODUCCIÓN			
<p>La chicha morada o yana aswa es una bebida representativa no solo del pueblo andino chimboracense, sino también del Tahuantinsuyo ya que según los historiadores representaba la sangre indígena derramada, del sometimiento español por casi 500 años.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ El método tradicional comienza secando a las mazorcas seleccionadas color morado de una cosecha anterior, se los ata de los tallos no desprendidos y se seca colgando unos tres meses. ❖ Desgranamos e introducimos en agua dos días cambiando de agua una vez al día, aquí es donde aumentan el volumen y esta propicio para germinar, lavamos y dejamos reposar por cuatro días aproximadamente o hasta que aparezca el brote de la semilla germinada en la oscuridad. ❖ Secamos al sol en una batea removiendo constantemente para que el secado sea homogéneo 8 horas. ❖ Molemos en piedra y tostamos en tiesto para secar y concentrar el sabor y color del maíz. ❖ Hervimos el agua y cocinamos durante una hora y treinta minutos agregamos el colorante natural o remolacha y las especias sin dejar de batir. ❖ Agregamos el azúcar, removemos hasta disolver por completo, enfiamos y pasamos a un pondo de barro o barril de madera para su debida fermentación de dos a cuatro días bien tapado. 			
<p>NOTA: Esta bebida es muy similar a la de jora, se distingue por el color rojo claro, se recomienda fermentar minimizo tres días, y tomar cernido, devolviendo las especias o el espeso al recipiente de maduración ya que conserva la acidez se recomienda sacar la remolacha para que no se dañe rápido la bebida.</p>			

7. CHICHA DE TRIGO (TRIKO ASWA)



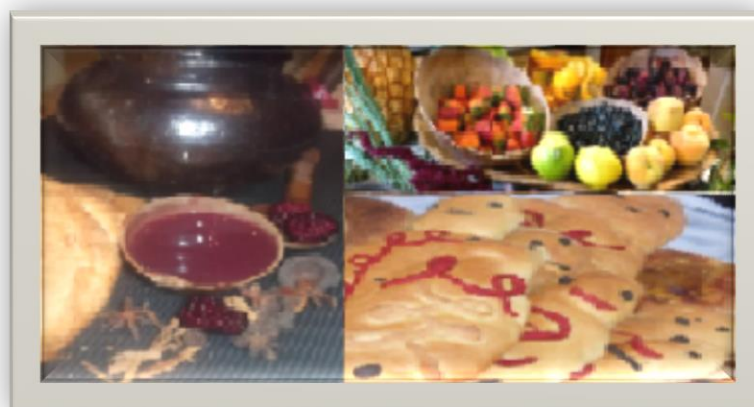
Género		BEBIDA FERMENTADA	
Porciones		24U/250ml	
Dificultad de preparación		FÁCIL	
Técnicas:		SECADO – TOSTAR – MOLER – TAMIZAR – REMOJAR – FERMENTAR	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Trigo entero	gr	800	Secar – Tostar – Moler – Cernir – Remojar
Panela	gr	600	Pesar
Pimienta de dulce	gr	5	Pesar
Canela	gr	10	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Agua	cc	5000	Medir
INTRODUCCIÓN			
<p>El trigo y la cebada son dos de los cereales de mayor producción en la zona andina, de esta a su vez se deriva productos muy consumidos como la machica de trigo, el arroz de cebada productos muy importantes dentro de la dieta andina.</p> <p>En la cosecha de trigo o cebada se produce una de las más representativas ceremonias tradicionales, se canta el jaway que es un canto que inyecta fuerza y animo al momento del corte mientras una persona sirve la chicha y al final del día terminan en estado de ebriedad.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de la trilla y del secado del grano que tarda más o menos unas tres semanas se procede a limpiar por completo de impurezas etc. En un tiesto tostamos el grano del trigo y reservamos hasta que se enfríe. ❖ Molemos en piedra hasta que este fino, pasamos por los harneros (parecido al tamizador pero en diferentes tamaños para separar el tamo), y nos quedamos con la parte más fina. ❖ Remojamos unas dos horas separando el tamo que haya subido a la superficie del agua. ❖ Procedemos a cocinar con el agua, las especies dulces y la panela. ❖ Dejamos enfriar ponemos en un pondo bien cerrado y en la sombra fermentar hasta lograr el sabor deseado. 			
<p>NOTA: Es muy recomendable agregar una fruta que contenga acides para realzar el sabor de la preparación estos pueden ser piña, naranjilla o maracuyá. Que a más del saborizar ayuda a fermentar.</p>			

8. JUCHO DE CAPULÍ, DURAZNO Y MANZANA (MISHKI JUCHO)



Género		BEBIDA DULCE	
Porciones		25U/250ml	
Dificultad de preparación		FÁCIL	
Técnicas:		REMOJAR - HERVIR – MOLER – CERNIR	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Arroz de cebada	Gr	250	Pesar – Remojar
Capulí	Gr	300	Lavar – Pesar
Durazno	Gr	300	Lavar – Pesar
Manzana	Gr	300	Lavar – Pesar
Guayaba	Gr	100	Lavar – Pesar
Mortiño	Gr	50	Lavar – Pesar
Canela	Gr	10	Lavar – Pesar
Pimienta de dulce	gr	10	Pesar
Panela	Gr	660	Pesar
Agua	Cc	5500	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>El Jucho es una de las bebidas representativas indígenas por certeza, esta bebida se lo realiza en temporada de capulí, que brotan en los arboles de los páramos, de las quebradas en abundancia y Las personas no lo desaprovechaban.</p> <p>Con pocos ingredientes y manos hábiles hierven los fogones realizando esta preparación, para acompañar a la fanesca como ellos mencionan un Jucho para pasar los granos de la fanesca.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hierva en el fogón y en una olla de barro, el arroz de cebada junto con las especias aproximadamente 30 minutos o hasta que este suave, meciendo constantemente. ❖ Agregar el durazno cortado en medios y la manzana pelada y dividida en 4 partes (cuartos), aplastar las guayabas junto al mortiño moler en la piedra con poco de agua y cernir incorporando inmediatamente a la preparación. ❖ Después de que vuelve a hervir agregue el capulí, haga hervir una vez más con la panela hasta que se disuelva por completo. 			
<p>NOTA: Al arroz de cebada se lo puede remplazar por harina de maíz o quínoa pero el tradicional de estos pueblos es el arroz de cebada, el mortiño se lo pone para que el color más que por el sabor, se lo sirve caliente con las diferentes frutas en cada vaso, no es una bebida muy espesa y resalta los frutos andinos.</p>			

9. COLADA MORADA (YANA API)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	30U/250ml		
Dificultad de preparación	MEDIO		
Técnicas:	MOLER – REMOJAR - FERMENTAR – INFUSIÓN – CERNIR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Maíz morado	gr	550	Moler – Pesar – Remojar
Cedrón	gr	10	Pesar
Yerba luisa	gr	10	Pesar
Hoja de naranja	gr	10	Pesar
Arrayan	gr	10	Pesar
Pimienta de dulce	gr	5	Pesar
Canela	gr	5	Pesar
Frutilla	gr	200	Pesar – lavar – cortar en cuartos
Mora	gr	200	Pesar - Lavar – hacer pulpa
Naranja	gr	200	Pesar - Lavar – hacer pulpa
Piña	gr	200	Pesar - Cortar en cuadritos
Mortiño	gr	150	Pesar – lavar – hacer pulpa
Remolacha	gr	100	Pesar – lavar – cortar en cuadritos
Panela	gr	1200	Pesar
Agua	cc	6000	Medir
INTRODUCCIÓN			
El dos de noviembre es una de las fechas de celebración más representativas y a la vez más entristecedoras no solo de los pueblos indígenas sino de todo el territorio ecuatoriano y a nivel mundial, cada pueblo, cada región, cada país tiene una costumbre que los distingue y una tradición que no olvidan que se resiste a morir y que se ha mantenido a través del tiempo.			

En el pueblo indígena, llorar encima de la tumba de sus seres que ya partieron, canta, conversa y comparte con el ser querido que ya partió, se deleitar con la bebida y con comida tradicional como papas con cuy en bajilla de barro es muy tradicional, los mayores de la parroquia cacha cuentan que adquirirían el pan y guaguas de pan en Yaruquies ya que es un pueblo que se dedicaba a la comercialización y venta de este producto y como antes no había carros y carreteros ellos subían a pie la montaña matando el hambre con un poco de pan y secando la sed con un poco de chicha así se vivía dice entre sonrisas. Los indígenas también prefieren comer regando encima de una manta, poncho o bayeta compartiendo y recordando viejas anécdotas del difunto o ser querido.

PROCESO DE ELABORACIÓN

- ❖ Moler en piedra lo más fino el maíz morado o negro, y dejar fermentar por un día con el jugo de naranjilla, mora, mortiño y la remolacha, agregando también las especias con dos litros de agua.
- ❖ Realizar aparte una infusión con 3 litros de agua y todas las hierbas, dejar hervir unos 5 minutos con la panela después de que comenzó y reservar.
- ❖ Cernir y en una olla grande y agregar la mezcla fermentada, cocinar durante una hora aproximadamente batiendo constantemente para que no se asiente.
- ❖ Por último agregar la frutilla y la piña dejar cocinar por 5 minutos y retirar del fuego, se sirve con guaguas de pan compradas en la parroquia de Yaruquies, cuentan los mayores que esta parroquia se caracterizaban por la cantidad de panaderías en este sector, el pan era horneado en horno de leña y se mandaba hacer por grandes cantidades, sus ingredientes principales eran la manteca de chancho y huevo.

NOTA: La fermentación con las frutas se lo realiza para concentrar el sabor a frutas y obtener un color rojo fuerte.

10. CHAWAR MISHKI CON ARROZ DE CEBADA (ARRUS SIWARA CHAWAR MISHKI)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	18U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	Remojar, Germinar, Moler		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Chawar mishki	cc	2000	Pesar
Arroz de cebada	gr	250	Pesar – Remojar – Lavar
Canela	gr	5	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Panela	gr	100	Pesar – Moler
Agua	cc	3000	2500
INTRODUCCIÓN			
<p>El líquido extraído de los pencos es conocido en nuestros pueblos por sus beneficios curativos y una infinidad de creencias ancestrales, se dice que cura la artritis, su agradable sabor dulce y su trabajosa manera y tiempo que se emplea para sustraer lo hacen aún más una bebida tan escasa y a la vez muy tradicional de los pueblos andinos.</p> <p>Para sustraer el tan anhelado líquido primeramente se lo realiza un hoyo en la base del penco de una buena profundidad y se lo tapa herméticamente para que no se introduzca y sirva de bañera para lagartijas que huelen el agradable y dulce sabor reposado en el hueco.</p> <p>En unos días para estar seguros una semana lo abrimos el hueco y con mucho cuidado juntamos en otro recipiente para llevarnos a casa y comenzar la preparación.</p> <p>Antes de abandonar el sitio volvemos a sellar el hueco para regresar después de unos días por más de este líquido y marcharnos.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de lavar y sacar el exceso de tamo del arroz de cebada, cocinamos con el agua y las especias hasta que este suave el arroz, de preferencia en ollita de barro ya que concentra el calor y brinda un sabor especial a las preparaciones durante una hora aproximadamente. ❖ Después de este tiempo agregamos el chawar mishki cernido y libre de impurezas, dejamos espesar un poco y rectificamos con la panela. 			
<p>NOTA: cabe recalcar que no es una bebida muy espesa, es suave y ligera. Mientras más hagamos hervir se concentrará el dulzor del chawar mishki y a la vez se irá reduciendo por eso se recomienda realzar el sabor con la panela o azúcar blanco, solo si es necesario.</p>			

11.MOTE YAKU (AGUA DE MOTE)



Género	BEBIDA NEUTRA		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	HERVIR – LAVAR – SECAR – REMOJAR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Maíz blanco seco	gr	1000	Pesar
Cal o ceniza	gr	150 – 200	Pesar
Agua	cc	Cantidad necesaria	Reservar lo suficiente
INTRODUCCIÓN			
<p>El cauca yaku no es más que el agua que queda después de la cocción del mote, el cual más adelante detallaremos en el largo proceso de elaboración, esta bebida se toma cuando ya se ha cocinado el mote por completo y es muy común ya que el mote en la gastronomía indígena ocupa un papel fundamental y se lo consume en todo tipo de fiesta sociales y culturales.</p> <p>En los indígenas nada se desperdicia y mucho dicen que el agua que queda del mote cocido que es bueno para los riñones etc. No es de dulce ni de sal ya que el mote se cocina solo con agua y según las personas mayores es un agua que refresca los riñones.</p> <p>Esta preparación generalmente se hacía en las fiestas populares y religiosas de las comunidades indígenas, el cauca se hacía con un tiempo de anticipación ya que se conserva muy bien seco, se brindaba a los invitados como brebaje acompañado de un delicioso mote.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ En una olla grande hacemos hervir el agua, de inmediato agregamos el maíz y la cal o ceniza hervimos removiendo para que se cocine y se remueva de manera uniforme la cascara del maíz que se convertirá en mote. ❖ Debemos realizar varias pruebas después de media hora, frotando el punto de esto es cuando se desprende fácilmente y queda descubierto la parte interna del grano, luego retiramos del fuego lavamos refregando para que desprenda la cascara del grano y lavamos con abundante agua para desprender algún residuo o cascara que aun haya quedado. ❖ Secamos al sol encima de una estera o sacos removiendo constantemente para un secado uniforme por los próximos días, este secado es necesario y depende del sol si es fuerte con unos dos días bastara. 			

- ❖ Antes de la cocción del grano se deja remojar una noche para su fácil cocción al día siguiente, prendemos el fogón, hervimos el agua y agregamos nuestros granos previamente escurridos.
- ❖ Cocinamos por dos horas aproximadamente, cuando el grano ya este suave separamos los granos y reservamos el líquido.
- ❖ Este líquido se convierte en una bebida, servimos en platos de barro, pilche y en otro recipiente mote caliente.

NOTA: La ceniza o cal que empleamos en el procedimiento facilita el desprendimiento de la cascara que cubre a cada grano, es importante lavar con abundante agua potabilizada, para que no quede ningún residuo adherido en el grano.

12. DULCE DE TRIGO Y ARROZ DE CEBADA (MISHKI TRIKU Y SIWARA ARRUS)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	20U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	REMOJAR – PELAR – COCER		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Trigo entero	gr	400	Remojar – Cocinar - Pelar
Arroz de cebada	gr	100	Remojar
Panela	gr	600	Pesar
Canela	gr	5	Pesar
Pimenta de dulce	gr	5	Pesar
Agua	cc	5000	Medir
INTRODUCCIÓN			
<p>La cebada y el trigo son los cereales cultivados en las tierras frías de los andes, en Cacha y Licto sectores escogidos para mi estudio es una de los productos más cultivados seguidos por la quínoa, la papa, el maíz y el chocho. De la cebada y el trigo obtenemos muchas preparaciones tradicionales, de moler obtenemos la machica, de pelar el trigo podemos realizar bebidas. La colada de machica como el dulce de trigo son elaboraciones básicas andinas no tienen una fecha específica tradicional de preparación, ya que muchas familias los consumen como desayuno.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Remojar en agua el trigo entero un día antes o en la noche para su posterior cocción, esto facilitará remover la cascara que cubre la pulpa del trigo. ❖ Cocinar el trigo en el fogón hasta que este suave y se desprenda fácilmente hacer la prueba con unos cuantos granos en caliente y enfriar para desprender todos los granos puede realizarse cuando ya esté tibio, el motivo es para no quemarnos las manos, reservar. ❖ Hervir el arroz de cebada con las especias sin dejar de mecer para que no se asiente, cuando este tierna y tenga un leve espesor agregar el trigo pelado y la panela rectificar y servir. 			
<p>NOTA: Se lo puede reemplazar el agua por leche en la parroquia de Cacha por ser un lugar seco no hay producción lechera y se lo realizan con agua, pero en el sector de Licto reemplazan por leche, ya que muchos de sus residentes tienen vacas lecheras.</p>			

13. ZAMORRA (CALOSTRO DE VACA) (ZAMURRA)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	7U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	HERVIR – MECER		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Calostro de vaca (zamorra)	cc	2000	Pesar
Canela	gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	gr	5	Pesar
Panela	gr	260	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>La zamorra (calostro de vaca) es una bebida realizada cuando la vaca ha parido, dice Juan Bastidas uno de los coterráneos de Licto, esto podemos recoger aplicando la misma técnica del ordeño amarrando las patas traseras de la vaca cuando va cayendo la tarde y de tres a cuatro días de cuando a pario la vaca. Se comparte con los vecinos más allegados dice porque ellos también saben dar cuando sus vacas han parido, sino saben murmurar comenta, es antigua la bebida y siempre hemos hecho comenta, desde que han tenido vacas parturientas los ingredientes son sencillos y tiene un buen sabor.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cuando obtengamos el calostro de la vaca hervimos con especias dulces y panela en una ollita de barro con poca leña, no dejamos de mecer para que no se asiente o se quemé el fondo de la olla. ❖ Se tarda más o menos entre treinta y cuarenta minutos podemos darnos cuenta que esta lista cuando haya formado grumos. 			
<p>NOTA: No dejar de mecer para que no se asiente, cocinar a fuego moderado para no se riegue y servir caliente.</p>			

14. MAZAMORRA DE ZAPALLO (ZAPALLO API)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	12U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	HERVIR – BATIR – COLAR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	gr	450	Repicar
Leche	cc	2000	Medir
Canela	gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	gr	5	Pesar
Panela	gr	380	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>Las mazamorras, son un sinfín de preparaciones gastronómicas conocidas comúnmente como coladas, se lo realiza a partir de una harina o frutas y añadidas leche o agua independientemente de la preparación etc.</p> <p>Estas bebidas son elaboradas después de realizar el ordeño en la mañana con leche fresca pura y nutritiva argumentan. Ayuda a fortificar lo huesos por el calcio de la leche y a no sentir hambre al cumplir actividades efectuadas.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ En una ollita de barro cocinar el zapallo finamente picado con agua al nivel del zapallo, hervir hasta que se disuelva por completo batiendo constantemente para que no se asiente (no se queme el fondo de la olla). ❖ El punto del zapallo es cuando ya no haya cortes todo esta diluido, una vez que obtenemos dicho punto de cocción colamos en un tamiz para eliminar todos los trocitos de zapallo aplastando con una cuchareta y agregamos la leche junto con las especias batiendo contantemente hervimos diez minutos hasta que tome el aroma de las especias para realzar el sabor. 			
<p>NOTA: Sacar las especias y servir caliente, el modo tradicional de tomar esta bebida es un plato de barro acompañado con un pan comprado en la feria de San Alfonso.</p>			

15. MAZAMORRA DE MAÍZ (ZHARPI SARA API)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	15U/250gr		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	MOLER – CERNIR – TOSTAR – HERVIR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Maíz en tusa	gr	500	Desgranar
Agua	cc	3500	Medir
Raspadura de panela	gr	220	Pesar
Canela	gr	10	Pesar
Pimienta de dulce	gr	5	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>Zharpi sara api es una bebida realizada con una especie de maíz de tuza gruesa y de abundante grano comúnmente llamado chullo, madurado en su misma tusa secado en el sol y desgranado.</p> <p>El maíz uno de los productos más cultivados en la serranía ecuatoriana, junto con el trigo, la cebada la quínoa y el chocho etc. Es utilizado para realizar preparaciones dulces y saladas conservándose de buena manera por años en los graneros. Utilizándose en cualquier momento. Ya que al momento de desgranarse o desprenderlo de la tusa es clasificado como los de grano grueso se utilizaría para hacer cauca y a su vez el mote, también como semilla para la próxima siembra o venderse en la feria para comprar otros productos, y el grano chullo o pequeño es utilizado para hacer harina o hacer tostado.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cuando obtenemos el grano desprendido de la tusa, previamente clasificado y limpio, molemos en piedra lo más fino posible pasamos por el harnero de impurezas más grande (tipo tamizador para hacer harinas de diferentes medidas) repetimos este procedimiento hasta utilizar lo máximo posible, volvemos a moler y pasamos por el más fino harnero y reservamos en un recipiente o batea. ❖ Prendemos el fogón a una temperatura moderada a baja ponemos el tiesto o paila de bronce meciendo continuamente tostamos la harina por unos 10 a 15 minutos. 			

- ❖ Con la harina realizamos un masa homogénea líquida con agua fría para que no se nos forme grumos, y reservamos.
- ❖ Hervimos el agua con las especias y agregamos la mezcla disuelta en agua fría, hervimos unos cuarenta y cinco (45) minutos mecido constantemente hasta que tome punto de colada agregamos la panela y servimos caliente.

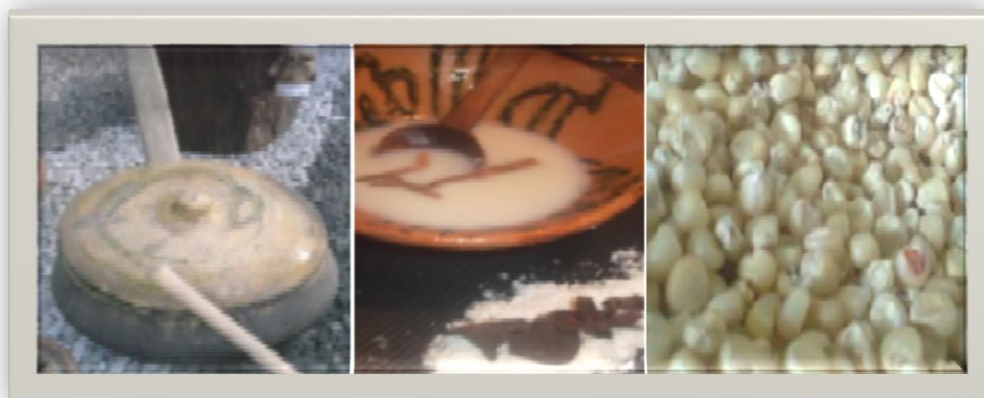
NOTA: Sacar las especias y servir caliente, el modo tradicional de tomar esta bebida es en plato de barro acompañado con un pan comprado en la feria de San Alfonso.

16. MAZAMORRA DE MASHUA (MASHUA API)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	10U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	SANCOCHAR – HERVIR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Mashuas endulzadas	gr	400	Pelar – Pesar – Repicar
Agua	cc	2500	Medir
Panela	gr	360	Pesar
Canela	gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	gr	5	Pesar
Leche	cc	200	Opcional
INTRODUCCIÓN			
<p>La mashua es un tubérculo que crece en los campos generalmente en climas fríos, son de similitud a las ocas pero a las mashua se puede consumir en coladas de dulce y enteras. Le agregan un valor extra porque según la creencia ancestral es de gran valor para dolores como la próstata.</p> <p>Estas preparaciones se realizan después de la cosecha estas plantas a su vez son cultivadas en medio de maíz, habas etc.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lavamos en varias ocasiones con el fin de eliminar todo residuo incluido la tierra que está adherida a la mashua, pelamos y procedemos a sancochar hasta que se disuelva por completo. ❖ Aumentamos agua hasta que esté completamente liguero el espeso de la preparación y agregamos las especias dulces y el endulzante. ❖ Hervimos hasta que se disuelva por completo y tome sabor a las especias y servimos como una colada nutritiva. ❖ Podemos aligerar con una pequeña cantidad de leche nuestra preparación dándole un excelente color y sabor. 			
<p>NOTA: Es importante poner a endulzar esto se realiza después de la cosecha, se tiende en un patio a sol abierto por unos 7 días hasta que tome una coloración amarilla.</p>			

17.MOROCHO DE DULCE (MISHKI MURUCHU)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	15U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	MOLER - REMOJAR – HERVIR – MECER		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Morocho entero	gr	500	Moler – Remojar – Lavar
Leche	cc	3000	Pesar
Canela	gr	5	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	gr	5	Pesar
Azúcar blanco	gr	350	Pesar
Pasas	gr	150	Pesar – Hidratar
INTRODUCCIÓN			
<p>El morocho es cultivado similarmente al maíz, crece en tusa y se madura en la misma cementera, se cosecha, se desgrana se vuelve a secar se muele y se reserva para preparaciones dulces y saladas como el tradicional morocho, la sopa de morocho con carne de cerdo, las empanaditas, la chicha etc.</p> <p>El morocho es una bebida muy antigua aprovechada por quienes los consumimos, ayuda a fortalecer el cuerpo dándonos energía y haciéndonos más fuertes nos dice un habitante de la parroquia Licto.</p> <p>Se lo realiza en cualquier ocasión, para labrar la tierra o antes de salir de la casa, se brinda a los vecinos cuando están trabajando en sus cementeras o se llevaba antes como la tonga (alimentos llevados para ser consumidos en algún tiempo del día) cuando íbamos a las mingas de agua o bajábamos a la ciudad argumentan.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Con el morocho entero realizamos el wayrashyna, consiste en hacer caer desde una batea en un recipiente más grande o bayeta cuando el viento este soplando en alguna dirección generalmente se lo hacía por las tarde o al caer la noche en las afueras de la casa, esto se lo realiza con el fin de eliminar alguna impureza o tamo como en nuestra investigación argumentan. 			

- ❖ Una vez limpio, molem en la piedra en una forma no uniforme, el motivo de este procedimiento es que la parte gruesa en la preparación ya terminada es para masticar y la parte fina se convierte en el espesante de nuestra preparación, recogemos y en un recipiente dejamos remojando para suavizar una noche antes y cocinar el día siguiente.
- ❖ En la mañana lavamos el morocho sin botar la harina o espeso que se ha formado en la parte inferior del recipiente, separamos el grueso de lo fino y llevamos a cocción con una buena cantidad de agua y meciendo constantemente una hora aproximadamente en leña.
- ❖ Cuando el morocho este suave, agregamos la harina y la leche que obtuvimos de la molienda de estos mismo granos, la leche, las especies y el azúcar hervimos unos 20 minutos sin dejar de mecer ya que esto al hervir podría regarse, y retiramos del fuego, agregamos al final las pasas hidratadas..
- ❖ Servimos caliente y con pan o empanadas de viento.

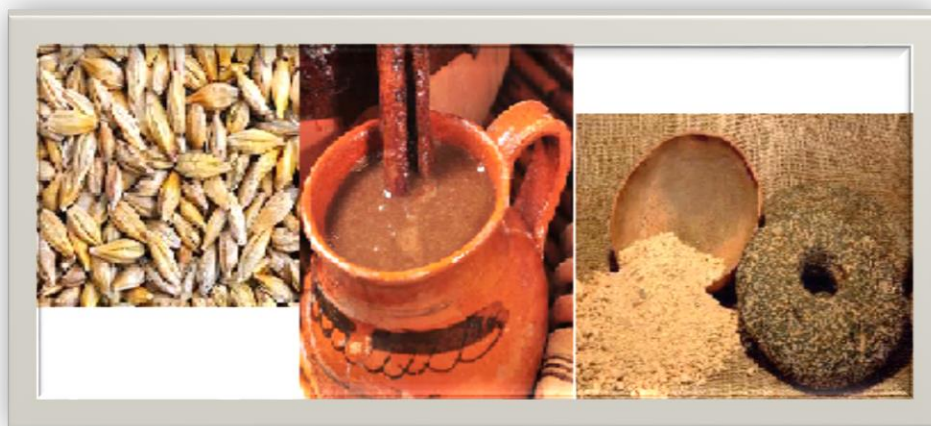
NOTA: Una parte fundamental de esta preparación es sacar en forma correcta la harina, esto ayudara a espesar. Y el motivo que ponemos al final las especies es para que conserve el color blanco, si hacemos hervir desde el principio con las especies tomara un color marrón oscuro y esta bebida debe resaltar el color blanco claro, no se saca la especies ya que es la forma tradicional de servir esta bebida.

18. MAZAMORRA DE CAUCA (CAUCA API)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	10U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	MOLER – CERNIR – COCINAR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Cauca en grano	gr	450	Moler – Cernir
Canela	gr	5	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Agua	cc	2500	Medir
Azúcar blanco	gr	275	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>La cauca se obtiene después de un largo proceso de pelado al grano, (podemos observar en la pág. 84) esta preparación se toma en los desayunos o al momento de descansar, es una bebida muy simple de fácil elaboración que se realiza en cualquier época del año ya que estas harinas se conservan muy bien durante largo periodo.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ El grano cauca se muele lo más finamente posible y se cierne en el harnero más pequeño una vez obtenido la harina procedemos a dejar en remojo el día anterior de la cocción. ❖ Hervimos el agua con las especias y el endulzante, cernimos el agua de la preparación de la noche anterior. ❖ Agregamos a nuestra preparación y cocinamos durante 45 minutos meciendo constantemente y rectificamos si es necesario. 			
<p>NOTA: podemos endulzar con panela y azúcar, lo recomendable es que sea azúcar para que no pierda el color claro de la cauca.</p>			

19. MAZAMORRA DE MACHICA (MACHICA API)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	6U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	TOSTAR – MOLER – CERNIR – HERVIR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Cebada entera	400	gr	Tostar – Moler - Cernir
Canela	5	gr	Pesar
Agua	1500	cc	Medir
Panela	240	gr	Pesar
Leche	200	cc	Opcional
INTRODUCCIÓN			
<p>Esta preparación se clasifica dentro de los postres líquidos por lo tanto se podría decir que también forma parte de una bebida y puede ser consumida como tal. Realizada de igual manera con leche se realizaba o aún se realiza en las reuniones dominicales con la familia. En otras ocasiones se lo expendía en la ciudad de Riobamba, pero con la migración se ha ido perdiendo. Junto con el jucho o el dulce de zambo algunas personas recorrían los mercados ofreciendo su producto tradicional en las tardes o al caer la noche.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Una vez limpia y tostado la cebada procedemos a moler lo más fino posible, y cernimos en el harnero más fino teniendo listo la harina para la preparación. ❖ Hacemos hervir el agua con las especies dulces y mezclamos aparte en agua fría la machica, y agregamos nuestra mezcla al agua hirviendo sin dejar de mecer. ❖ Cocinamos aproximadamente 30 a 45 minutos sin dejar de mecer y agregamos nuestro endulzante. ❖ Es opcional si deseamos agregar la leche, esta mejorara la textura y sabor de la preparación. 			
NOTA: Se puede beber como frio o caliente, generalmente se toman en el desayuno.			

20. DULCE DE ZAPALLO Y ZAMBO (MISHKI SAPALLU Y ZAMBO)



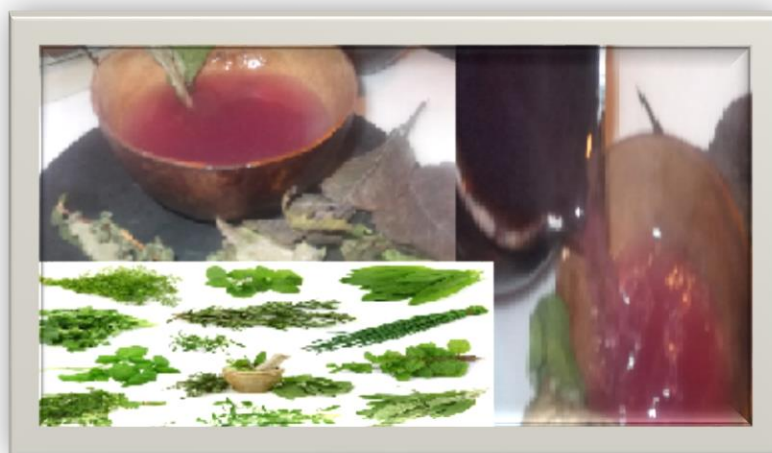
Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	18U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	HERVIR – COLAR – MECER		
INGREDIENTES			
Zapallo Maduro	gr	450	Picar lo más fino
Zambo	gr	450	Raspar
Panela	cc	480	Raspar fino
Leche	cc	1500	Medir
Agua	gr	2000	Medir
Canela	gr	10	Pesar
Clavo de olor	gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	gr	5	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>El zambo y zapallo son dos frutos que crecen muchas veces sin necesidad de haber sido cultivados, basta con caer las pepas de estos frutos crecen dando excelentes frutos en las tierras aun fértiles de las parroquias Licto y Cacha. Esta bebida era y es muy consumida aun por estos residentes, ya que los frutos abundaban y si no vendían en el mercado sobraba en la casa y como no se desperdicia lo preparaban para el desayuno o a media tarde para el frío, es muy ligera y nutritiva, su forma tradicional para comer es tomando la bebida y con los mismos dientes sacando el interior de la pepa de zambo.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hacemos hervir la olla con el agua, agregamos el zapallo y hervimos hasta que este sumamente suave y pasamos por un colador. ❖ Añadimos el zambo por unos 45 minutos, meciendo constantemente para que no se asiente en el fondo de la olla. ❖ Al final agregamos la leche y la panela y las especies dulces meciendo hasta hervir y retiramos del fuego. 			
NOTA: Es una bebida semi espesa, servir bien caliente con una empanada.			

21. HORCHATA DE ARROZ DE CEBADA (ARRUS SIWARA URCHATA)



Género	BEBIDA DULCE		
Porciones	10U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	REMOJAR – HERVIR – COLAR		
INGREDIENTES			
	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Arroz de cebada	gr	250	Remojar
Azúcar	gr	200	Pesar
Agua	Cc	3000	Medir
Canela	Gr	5	Pesar
Pimienta de dulce	Gr	5	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>Las horchatas forman una de las opciones diarias del indígena chimboracense, lo toman como desayuno al levantarse o al volver a casa después de sus quehaceres con los animales de campo nos comentan, cabe recalcar que estas personas se levantan temprano y su desayuno es de 5 a 6 am.</p> <p>En su mayor parte la alimentación diaria se basa en productos propios de la zona el arroz de cebada es consumido tanto dulce como en preparaciones saladas constituyéndose un producto base de la dieta andina.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cuando ya tengamos remojado el arroz de cebada un día antes, lavamos por dos ocasiones y ponemos en el agua hirviendo en el fogón unos 45 minutos aproximadamente. ❖ Agregamos las especias y el azúcar hervimos unos diez minutos más y retiramos del fuego. ❖ Una vez retirado del fuego, dejamos que el arroz de cebada se asiente o se separe el espeso de la preparación y servimos solo el líquido. ❖ La otra forma sería cernir separando definitivamente. 			
<p>NOTA: las horchatas son los líquidos que quedan después de separarse del sólido. Pero en los indígenas se mezcla y se sirve con todo.</p>			

22. HORCHATA DE YERBAS ANDINAS (KIWA HORCHATA)



Género	BEBIDA SEMI AMARGA		
Porciones	15U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	HERVIR – INFUSIÓN – CERNIR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Linaza	gr	200	Pesar
Sangorache	gr	25	Lavar – Pesar
Malva	gr	25	Lavar – Pesar
Manzanilla	gr	25	Lavar – Pesar
Yerba luisa	gr	25	Lavar – Pesar
Sábila	gr	25	Lavar – Pesar
Ortiga	gr	25	Lavar – Pesar
Borraja		25	Lavar – Pesar
Caballo chupa – cola de caballo	gr	25	Lavar – Pesar
Borraja	gr	25	Lavar – Pesar
Menta	gr	25	Lavar – Pesar
Matico	gr	25	Lavar – Pesar
Llantén	gr	25	Lavar – Pesar
Miel de abeja	gr	C/n	Tener a punto
Limón	gr	C/n	Exprimir
Agua	cc	4000	Medir
INTRODUCCIÓN			
<p>Sin duda las bebida realizadas a base de infusión de yerbas aromáticas con un fin preventivo en la salud andina era y es una de las más tradicionales formas de prevenir y de curarse para estas dos parroquias el sin número de infusiones de hiervas que aún se conserva desaparecerá con esta quizá la última generación de personas que lo conocen y no lo han transmitido por la infinidad de fármacos y drogas que hay en el mercado.</p>			

Como por ejemplo la machica con raspadura de panela utilizada para los resfríos, el llantén para las torceduras, la ortiga para refrescar el cuerpo etc.

PROCESO DE ELABORACIÓN

- ❖ Hervimos el agua y procedemos hacer una infusión de hiervas incluida las semilla de linaza cocinamos por unos 5 minutos más y cernimos y reservamos.
- ❖ Endulzamos con miel de abeja y servimos la preparación.

NOTA: la horchata de hiervas sin duda puede hacerse con un sin número de hiervas y es utilizado para refrescar el cuerpo, las gotitas de limón es opcional de cada persona.

23. CHAMPÚS DE HARINA DE MAÍZ Y TRIGO PELADO (MISHKI SARA Y TRIKO LLUCHUDO)



Género	Bebida dulce		
Porciones	18U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	HERVIR – INFUSIÓN – CERNIR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Harina de Maíz	gr	300	Pesar – Remojar
Panela	gr	320	Pesar
Canela	gr	5	Pesar - Remojar
Clavo de olor	gr	5	Pesar – Remojar
Naranja	gr	60	Sacar pulpa
Hojas de naranja	Unidad	3	Lavar
Agua	cc	4500	Medir
Trigo pelado	gr	400	Si no encuentra pelado, ver proceso de pelado en la receta del dulce de trigo y arroz de cebada
INTRODUCCIÓN			
<p>Los champús son elaborados a base de una harina que puede ser maíz, endulzado con un endulzante natural como la panela para darle un color marrón oscuro, aromatizado con especias dulces y hierbas silvestres. Esta bebida es una de las más realizadas en la región andina, realizada en diferentes celebraciones o en días comunes del año.</p> <p>También se cree que después de la colada morada, el champús es la bebida predilecta compartir en la tumba de los seres que ya partieron en el mes de noviembre.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de remojar la harina con las especias dulces y la hoja de naranja y la fruta, procedemos a cocinar en el fogón durante 45 minutos aproximadamente removiendo constantemente para que no se asiente. 			

- ❖ Después de este tiempo procedemos a endulzar y dejamos espesar ligeramente ya que esta no es una bebida ligera.
- ❖ Por ultimo agregamos el trigo, dejamos hervir una vez más y retiramos del fuego.
- ❖ Mezclamos y servimos una parte con líquido y la otra con el trigo.

NOTA: el champús es una bebida que se puede servir frio o caliente dependiendo de la ocasión o el lugar, se recomienda servir caliente y con pan, también se puede remplazar por otros tipos de fruta como la piña, el babaco etc.

24. DESABRIDITO (CHAMUK)



Género	BEBIDA NEUTRA		
Porciones	8U/250ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	HERVIR – MECER		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Avena	Gr	150	Pesar
Leche	Cc	2000	Medir
Pimienta de dulce	gr	5	Pesar
Canela	gr	10	Pesar
INTRODUCCIÓN			
<p>Es una preparación rápida, sencilla y nutritiva, de igual manera se desarrolla en la dieta de los pueblos que tienen la producción lechera, se sirve como una bebida que se toma a media mañana para socapar el frío de algunas parroquias que se encuentran en lo alto de nuestra geografía andina.</p> <p>Fuimos parte de un día en el cual se servía en los terrenos realizando las labores diarias del cultivo, que la mujer de avanzada edad preparaba el menú del día para los peones y a media mañana se servía esta sencilla bebida. Cabe recalcar la humildad de las personas habitantes en el pueblo de Licto.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hervimos la leche con la avena sin dejar de mecer. Al final de la preparación ponemos las especias y servimos caliente. 			
<p>NOTA: En muchas de las ocasiones se sirve esta bebida o muchas de otras variedades calientes para que el cuerpo entre en calor en un clima frío.</p>			

25. CUAJADA



Género	BEBIDA NEUTRA		
Porciones	6U/200ml		
Dificultad de preparación	FÁCIL		
Técnicas:	CORTAR – HERVIR		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Leche entera de vaca	cc	2000	Medir
Limón	u	2	Exprimir – Reservar
INTRODUCCIÓN			
<p>Esta preparación se clasifica dentro de los postres líquidos por lo tanto se podría decir que también forma parte de una bebida y puede ser consumida como tal. Realizada de igual manera con leche se realizaba o aún se realiza en las reuniones dominicales con la familia.</p> <p>En otras ocasiones se lo expendía en la ciudad de Riobamba, pero con la migración se ha ido perdiendo. Junto con el jucho o el dulce de zambo algunas personas recorrían los mercados ofreciendo su producto tradicional en las tardes o al caer la noche.</p>			
PROCESO DE ELABORACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Una vez obtenido la leche entera procedemos a cortar agregando el limón. ❖ Separamos la parte cortada del exceso de líquido, en una olla hervimos y retiramos del fuego. 			
NOTA: se puede servir caliente, tibio o hasta frio.			

VI. CONCLUSIONES

- Se determina que en las parroquias de Licto y Cacha las fiestas tradicionales más celebradas son las Fiestas de Parroquialización, Pawkar Raymi e Inti Raymi, y los actos religiosos y sociales que sobresalen son Ramos, Finados, mingas comunales y los tradicionales matrimonios, sin embargo se realiza dos fiestas autóctonas en la parroquia Cacha las cuales son: Cacha fiesta y Sisa Pacha Raymi, y en Licto la fiesta más celebrada es la de San Pedro en honor al patrono del sector.
- Podemos decir que en las festividades, actos religiosos y actos sociales celebrados en la parroquia Cacha, las comidas que principalmente se consumen son las papas con cuy, fritada, caldo de gallina, pamba mesa y timbo; mientras que en Licto encabeza las papas con cuy, fritada, sopa de quínoa, locro de cuy y caldo de gallina.
- La colada morada es la bebida tradicional más consumida en los habitantes de las dos parroquias realizadas con productos cosechados en los mismos sectores. Se elabora el tradicional jucho, bebida realizada en los meses de marzo y abril, y se consume junto con la fanesca; la chicha de jora también ocupa un importante lugar dentro de las bebidas representativas de estos pueblos en vista de que se bebe en muchos ritos y en varias programaciones de origen andino.

- Se determina que para realizar bebidas como las chichas de jora, de maíz entre otras, el método tradicional es la germinación y posteriormente la técnica tradicional es el secado al sol, en el cual alcanza el grado de sabor a fermentación antes de la cocción, realzando el aroma y sabor tradicional de la preparación, también en la mayoría de las preparaciones se realiza un infusión de especias, la fermentación de las bebidas se lo realiza en un recipiente de madera también conocida como la pepa allí alcanza la fermentación deseada por el chichero u el preparador de la bebida.

- La totalidad de preparaciones tradicionales se realiza en ollas de barro en los fogones familiares los utensilios más utilizados son la cuchara mama, la batea, el harnero y para servir las bebidas se realiza jarros de barro, platos de barro, pilches y puños.

- Se realizó un recetario estandarizado de veinte y cinco (25) bebidas identificadas en las dos parroquias las cuales cumplen un formato general de recetas y sus diferentes formulaciones, con técnicas de preparación igual a los que realizan las personas de estas parroquias y de fácil entendimiento.

VII. RECOMENDACIONES

- Sería de mucha importancia difundir este material a los estudiantes gastronómicos y la aplicación de la misma en sus diferentes materias de práctica y desarrollo de habilidades culinarias, de manera especial en la materia de “Antropología Culinaria”, ya que esta forma se daría a conocer a los futuros gastronómicos las bebidas tradicionales existentes y su modo de preparación.
- En la elaboración de las bebidas tradicionales, se recomienda utilizar las técnicas de preparación e ingredientes nativos, aplicando la receta con las diferentes porciones y pesos, usando utensilios tradicionales y cumplir con los tiempos de cocción, etc., en vista de esa manera se obtendrá un sabor similar a los que se realizan en estos pueblos.
- Los programas de rescate de cocina ecuatoriana deberían tomar a las bebidas tradicionales de igual manera que a los platos típicos, ya que de esta manera se difundirán y promocionará su consumo y revalorización.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arrieta Chávez, M. Sacerdote. Cacha Cuna de la Nacionalidad Ecuatoriana. Riobamba: Casa de la Cultura Ecuatoriana. 1980.

Pérez T., A .R. Los Puruhaes. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana. 1970.

Acero Corral, G. Pinalto de dalle Rive, M.A. Medicina Indígena. Cacha Chimborazo: Cachamanta Runapaj Jambi. Quito: Mundo Andino. 1985.

Estrella, E. Medicina Aborígen: La práctica médica aborígen en la sierra Ecuatoriana. Quito: Editorial Época. 1978.

Balladelli, P. P. Entre lo Mágico y lo Natural: La Medicina Indígena, Testimonios de pesillo. 3ª.ed. Quito: Abya- Yala. 1996.

Araque Romero, R. Macrobiótica Andina: Un Sistema de Vida. Quito: Graficas Modelo. 1996.

Rodríguez, G. Tatzo, A. La Faz Oculta de la Medicina Andina. 4ª.ed. Quito: Abya- Yala. 2005.

Vokral.V. Qoñi-Chiri: La Organización de las Cocinas y Estructura Simbólicas en el Altiplano del Perú. Quito:Abya-Yala. 1991.

Costales, Piedad y Alfredo. La Real Familia Duchicela. Valencia – España: Estudios Ediciones y Medios EDYM. 1992.

Anangonó A, Luis. E. Guía de Medicina Energética. Riobamba: Graficas Riobamba. 2013.

Moreno P, Meche. Licto Tierra de Mis Amores. Riobamba: Casa de la Cultura Ecuatoriana. 2013.

1. CULTURA PURUWÁ

<http://www.encyclopediadelecuador.com/>

2012-10-14

2. CHIMBORAZO (PROVINCIA)

<http://www.explored.com.ec>

2012-12-14

3. GASTRONOMÍA ECUATORIANA(GENERALIDADES)

<http://mural.uv.es/sanllaro/gastronomia>

2012-12-14

4. CHIMBORAZO – PROVINCIA (GENERALIDADES)

<http://repositorio.ute.edu.ec>

2012-12-18

5. BEBIDAS TRADICIONALES

<http://es.scribd.com/>

2012-12-19

6. TRADICIONES (DEFINICIÓN)

<http://definicion.de>

2012-12-19

7. PUEBLOS INDÍGENAS (ECUADOR)

www.codenpe.gov.ec

2012-12-19

8. NACIONALIDAD INDÍGENA

<http://www.diccionario-web.com>

2012-12-19

9. LICTO (PARROQUIA)

<http://www.accionrural.com>

2012-12-21

10. CACHA (PARROQUIA)

<http://www.accionrural.com>

2012-12-21

IX. ANEXOS

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PUBLICA ESCUELA DE GASTRONOMIA

Se esta realizando una investigacion para conocer, rescatar y revalorizar la cultura gastronomica con respecto a bebidas de los parroquias "Licto y Cacha" parroquias puruwás situados en la provincia de chimborazo.

Fecha:

Edad:

Sexo:.....

1. **¿Tiene conocimiento en cuanto a costumbres del pueblo PURUWÁ situados en su parroquia?**

si

no

2. **¿Cuáles son las festividades tradicionales PURUWÁS, que realizan en su parroquia?**

Culturales

- Inti raymi
- Pawcar raymi
- Fiestas de Parroquialización
- Otros
- -----

Religiosas

-
-
-
-

3. **¿Cómo se desarrollan estas fiestas?**

.....
.....
.....
.....

4. ¿Cuáles son los actos sociales y/o religiosos que se realiza en su parroquia?

Sociales

- Pedida de mano
- Matrimonio
- Bautizos
- Entierro
-

5. ¿Cómo se desarrollan esos actos sociales?

.....
.....
.....
.....

6. ¿Qué costumbres alimenticias acompañan a esas fiestas tradicionales y actos sociales?

.....
.....
.....

7. ¿Qué bebidas son consumidas en estas festividades tradicionales PURUWÁS?

- Chicha de Jora
- Chicha Andina
- Chicha huevona
- Chicha de arroz
- Chicha de quinua
- Chicha de morocho
- Chicha morada
- Chawar mishke
- colada morada
- puntas
- sangría
- maíz rojo
- otros
-
-

8. ¿Qué ingredientes utiliza para su preparación?

.....
.....
.....
.....

9. ¿Conoce la preparación tradicional de alguna bebida?

.....
.....
.....
.....

10. ¿Dónde aprendió a preparar las bebidas manifestadas en el ítem anterior?

.....
.....
.....
.....

Gracias por su colaboración

Fotografías de Utensilios







