



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**“REVALORIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA-CULTURAL
DE LA PARROQUIA SAN JUAN BAUTISTA DE SANGOLQUÍ DEL
CANTON RUMIÑAHUI 2012”**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

ROSA HORTENCIA TONATO TOAPANTA

RIOBAMBA – ECUADOR

2012

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Lic. David Guambi

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado **“REVALORIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA-CULTURAL DE LA PARROQUIA SAN JUAN BAUTISTA DE SANGOLQUÍ DEL CANTON RUMIÑAHUI 2012”** de responsabilidad de la señorita Rosa Hortencia Tonato Toapanta, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Lic. David Guambi

DIRECTOR DE TESIS

Lic. Carlos Cevallos H.

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba 16 del 2013

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, la Facultad de Salud Pública, a la Escuela de Gastronomía por darme la oportunidad de realizarme como una profesional

Al Lic. David Guambi Director de Tesis al, Lic. Carlos Cevallos miembro de tesis por la ayuda brindada en el desarrollo de esta investigación.

DEDICATORIA

Dedicado con mucho cariño y amor a mi familia, quienes me han brindado su apoyo incondicional, y a Dios que ha sido mi pilar fundamental y mi fuente de inspiración para la culminación de mi tesis de grado.

RESUMEN

La presente Investigación de diseño descriptivo de corte transversal, tiene como objetivo Revalorizar la Gastronomía Típica-Cultural de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí del Cantón Rumiñahui; mediante la aplicación de una encuesta a una muestra de 384 habitantes, se midieron características socio demográfico, cultura gastronómica y preparaciones tradicionales, los resultados se tabularon mediante el programa Microsoft Excel.

Del grupo de encuestados en mención, las edades comprendidas entre 65 a 75 años de edad pertenece al 79.69% y de 76 a 80 años o más el 20.31%; sexo femenino el 54.95% y masculino el 45.05%; ocupación agroindustrial el 49.48%, QQ.DD el 26.56% y comerciante el 23.96%; Conocimiento de la cocina típica y tradicional en un nivel medio con el 71.09% en entradas el 29.94%, platos principales el 59.94% y postres 63.7%. El análisis determina tanto en gastronomía típica, tradicional y fiestas se sirve hornado, tortillas con caucara, caldo de gallina, sopa de lluspas, empanadas de mejido y morocho de dulce entre otros.

Se recomienda que las autoridades del gobierno autónomo parroquial recojan de la población mayor, los conocimientos y tradiciones gastronómicas del sector, y con la ayuda de la información presentada en la revista informativa sobre los atractivos gastronómicos de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí beneficien la cultura.

SUMMARY

The present research is about a cross-section descriptive design whose objective is to appreciate the Typical-Cultural Gastronomy of San Juan Bautista Parish de Sangolquí of Rumiñahui Canton: by the application of a survey to a 384-inhabitants sample. Socio-demographics characteristics, gastronomic culture and traditional preparations were measured and the results were tabulated by the Microsoft Excel program.

From the surveyed people, people, ages from 65 to 75 belongs to 79.69% and from 76 to 80 or more 20.31%; females sex 54.95 and male 45.05%; agro industrial occupation 49.48%, QQ.DD 26.56% and businessman 23.96%; knowledge of the typical and traditional cooking in a medium level with 71.09%, in entries 29.94% and desserts 63,7%. The analysis determines that in typical, traditional gastronomy and parties “hornado, tortillas with caucara, hen broth, lluspas soup, empanada of mejido and morocho de dulce” among other ones.

It is recommended that authorities of the autonomous government of the parish gather from the high population, knowledge and gastronomic tradition of the sector and with the information submitted in the informative magazine about gastronomic of the parish mentioned above benefit the culture.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. OBJETIVOS.....	3
A. GENERAL.....	3
B. ESPECÍFICOS.....	3
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	4
GASTRONOMÍA.....	4
LA GASTRONOMÍA COMO IDENTIDAD CULTURAL.....	5
GASTRONOMÍA TÍPICA.....	8
SABORES ÚNICOS, ANDINOS.....	9
SAN JUAN BAUTISTA DE SANGOLQUÍ.....	13
1. Origen.....	13
Sangolquí.....	13
2. Población.....	14
2. Historia.....	14
3. Geografía.....	16
4. Clima.....	16

5. Ocupación poblacional.....	16
6. Turismo.....	17
7. Naturaleza.....	19
8. Producción.....	19
9. Bienes culturales.....	20
10. Monumentos principales.....	20
Monumento al maíz.....	20
Monumento al colibrí.....	21
Monumento a Rumiñahui.....	21
11. Actividades laborales.....	22
12. Principales festividades.....	23
Fiestas cantonización.....	23
Fiestas patronales.....	23
Fiestas del maíz y el turismo.....	26
Carnaval.....	28
13. Tradiciones.....	28

Los toros populares.....	28
Las peleas de gallos.....	29
14. Gastronomía.....	30
Mote con chicharrón.....	31
Ville.....	31
Sangolquí Tierra del Hornado.....	31
Mataban con lanzas a los chanchos.....	36
Sangolquí, productores de hornado.....	38
Gastronomía relacionada a las fiestas.....	39
Menudo.....	41
Fritada.....	42
Platos elaborados a base del maíz.....	42
La chicha de jora.....	43
La chicha de morocho.....	43
Pan de maíz.....	45
Tortillas de maíz.....	45

Maíz tostado con ubre.....	45
Cuy asado.....	46
Conejo asado.....	46
Caldo de gallina.....	47
Seco de gallina.....	47
IV. METODOLOGÍA.....	50
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	50
B. VARIABLE.....	50
1. Identificación.....	50
2. Definición.....	50
Características socio demográficas.....	50
Cultura Gastronómica.....	51
Preparaciones tradicionales.....	51
3. Operacionalización.....	52
C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.....	54
• Métodos a utilizar.....	54
• Técnicas a utilizar.....	54

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO.....	54
UNIVERSO Y MUESTRA.....	54
TAMAÑO DE LA MUESTRA.....	54
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	55
Para la recolección de información.....	55
Para el procesamiento y análisis de la información.....	56
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	57
Información recopilada de la gastronomía de la parroquia	
San Juan Bautista de Sangolquí.....	57
Pregunta 1: Edad.....	57
Análisis de la encuesta.....	58
Pregunta 2: Sexo.....	59
Análisis de la encuesta.....	59
Pregunta 3: Ocupación.....	60
Análisis de la encuesta.....	60
Pregunta 4: ¿En la elaboración de las preparaciones	

tradicionales; que tiempo estima usted se demora?.....	62
Análisis de la encuesta.....	62
Pregunta 5: ¿Qué técnica de cocción utiliza con más	
frecuencia?.....	63
Análisis de la encuesta.....	63
Pregunta 6: ¿Con qué frecuencia utiliza los equipos/ Utensilios tradicionales? (piedra de moler, molino de mano, ollas de barro etc.).....	
	64
Análisis de la encuesta.....	64
Pregunta 7: ¿Evalué el conocimiento que usted tiene sobre Cocina tradicional?.....	
	65
Análisis de la encuesta.....	65
Pregunta 8: ¿Dentro de los rituales gastronómicos se encuentran los siguientes, cual considera más frecuente en la actualidad?.....	
	66
Análisis de la encuesta.....	66
Pregunta 9: ¿Cuáles son los platos típicos que conoce, pertenecen a la gastronomía del sector?.....	
	68
Análisis de la encuesta: Entradas Frías/Calientes.....	69

Análisis de la encuesta: Platos Principales.....	71
Análisis de la encuesta: Postres/Dulces/Bebidas.....	72
Pregunta 10: ¿Cuáles son los platos tradicionales que conoce, que pertenecen a la gastronomía de sector?.....	74
Análisis de la encuesta: Entradas Frías/Calientes.....	75
Análisis de la encuesta: Platos Principales.....	77
Análisis de la encuesta: Postres/Dulces/Bebidas.....	79
Pregunta 11: ¿Cuáles son los platos que conoce, pertenecen a las fiestas tradicionales?.....	80
Análisis de la encuesta: Entradas Frías/Calientes.....	81
Análisis de la encuesta: Platos Principales.....	82
Análisis de la encuesta: Postres/Dulces/Bebidas.....	84
VI. RECETAS ESTANDAR.....	85
PASOS SEGUIDOS PAPA LA ELABORACION DE RECETAS	
ESTANDAR.....	85
VII. CONCLUSIONES.....	98

VIII. RECOMENDACIONES.....	100
IX. PROPUESTA.....	102
<p style="text-align: center;">REVISTA INFORMATIVA SOBRE LOS ATRACTIVOS GASTRONÓMICOS DE LA PARROQUIA SAN JUAN</p>	
BAUTISTA DE SANGOLQUÍ.....	102
1. Problematicación a superarse.....	102
2. Justificación.....	103
3. Objetivos.....	104
Objetivo general.....	104
Objetivos específicos.....	104
4. Contenido de la propuesta.....	105
5. Consideración final.....	105
X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	92
XI. ANEXOS.....	95

INDICE DE CUADROS

Pregunta 1:	Tabla de frecuencia N1.....	57
Pregunta 2:	Tabla de frecuencia N2.....	59
Pregunta 3:	Tabla de frecuencia N3.....	60
Pregunta 4:	Tabla de frecuencia N 4.....	62
Pregunta 5:	Tabla de frecuencia N 5.....	63
Pregunta 6:	Tabla de frecuencia N 6.....	64
Pregunta 7:	Tabla de frecuencia N 7.....	65
Pregunta 8:	Tabla de frecuencia N 8.....	66
Pregunta 9:	Tabla de frecuencia N 9.....	68
	Tabla de frecuencia N 10.....	70
	Tabla de frecuencia N 11.....	72
Pregunta 10:	Tabla de frecuencia N 12.....	74
	Tabla de frecuencia N 13.....	76
	Tabla de frecuencia N 14.....	78

Pregunta 11: Tabla de frecuencia N 15.....	80
Tabla de frecuencia N 16.....	80
Tabla de frecuencia N 17.....	82
Receta estándar N 1.....	89
Receta estándar N 2.....	90
Receta estándar N 3.....	91
Receta estándar N 4.....	92
Receta estándar N 5.....	93
Receta estándar N 6.....	94
Receta estándar N 7.....	95
Receta estándar N 8.....	96
Receta estándar N 9.....	97

INDICE DE GRÁFICOS

Pregunta 1: Grafico N 1.....	57
Pregunta 2: Grafico N 2.....	59
Pregunta 3: Grafico N 3.....	60
Pregunta 4: Grafico N 4.....	62
Pregunta 5: Grafico N 5.....	63
Pregunta 6: Grafico N 6.....	64
Pregunta 7: Grafico N 7.....	65
Pregunta 8: Grafico N 8.....	66
Pregunta 9: Grafico N 9.....	68
Gráfico N 10.....	70
Gráfico N 11.....	72
Pregunta 10: Grafico N 12.....	74
Gráfico N 13.....	76
Gráfico N 14.....	78

Pregunta 11: Grafico N 15..... 79

Gráfico N 16..... 81

Gráfico N 17..... 82

I. INTRODUCCIÓN

La región andina posee una gastronomía envidiable, sus platos son muestra de la deliciosa y fresca comida serrana; la gastronomía junto a la cultura son el principal sello de la identificación de un sector.

Se debe reconocer al Ecuador como un país rico en manifestaciones culturales, siendo la gastronomía, una de las más representativas desde el punto de vista cultural, ya que de ello depende la influencia sobre el uso de ingredientes en las comidas y bebidas típicas del sector, puesto que algunos ingredientes sólo se encuentran en ciertas regiones siendo más o menos como una exclusividad.

De la misma manera la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí, posee una gran diversidad gastronómica que caracteriza al país; siendo un elemento muy importante para la identidad cultural, capaz de transmitir una imagen simbólica del lugar que visitamos.

Gracias a los moradores y a su gran innovación se ha creado esta gastronomía variada y representativa, la cual ha sido un lazo por el cual, se ha conformado un grupo de personas unidas que representan a una cultura más en nuestro hermoso país.

La gastronomía de Sangolquí se caracteriza por platos elaborados a base del cerdo, como el hornado entre otros, el maíz, como las tortillas en tiesto, y más; por ser productores del mismo, constituyen una oferta de muchos sabores, que

habitualmente se combinan con un aromatizado vaso de chicha de jora o de morocho elaborado con el mismo maíz que se produce en el sector.

La variedad de los platos que representan a la parroquia conforman un menú sustancioso y muy apetecido por cada turista que visita la parroquia, haciéndose conocer cada vez más, tanto a nivel nacional como internacional.

Por tanto la presente investigación, ha permitido conocer las técnicas gastronómicas, cuyo objetivo fue el determinar cada uno de los platos típicos - culturales que posee la Parroquia San Juan de Bautista para mostrarlo a través de una herramienta de fácil difusión como es la revista informativa gastronómica, con la finalidad de distribuirla y fortalecer la verdadera gastronomía típica – cultural del sector.

II. OBJETIVOS

C. GENERAL

Revalorizar la gastronomía típica-cultural de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí del Cantón Rumiñahui

D. ESPECÍFICOS

- Determinar las características socio demográficas.
- Describir la cultura gastronómica.
- Identificar las preparaciones tradicionales características del sector.
- Elaborar una revista informativa sobre los atractivos gastronómicos de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

GASTRONOMÍA

A pesar de estar vinculada casi de manera exclusiva con la comida, en realidad, la gastronomía es la conjunción de aspectos culinarios con aspectos culturales que hacen a cada sociedad o comunidad.

Es por esto que la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual obtienen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen que ver con la consumición de las preparaciones culinarias.

La gastronomía siempre se caracteriza por ser particular y casi privativa de una región en especial, ya que el modo en que algunos platos se preparan en un país puede ser completamente diferente en otro país.

Muchas veces las diferencias pueden darse dentro de regiones de un mismo país dependiendo del tipo de recursos con los que se cuente. Es por esto que la gastronomía se relaciona directamente con el medio ambiente natural, pero a su vez con aspectos sociológicos, históricos, filosóficos y antropológicos de cada región.

En algunos casos, la gastronomía también puede ser comprendida desde el lugar de las matemáticas, física o química de acuerdo a los eventos que se den en cada situación culinaria.

Mientras que para las artes culinarias el rol de cocinero es de gran importancia, para la gastronomía no lo es tanto, sino que tal lugar lo ocupa el gourmet. El gourmet es alguien que, además de contar con las técnicas y herramientas para cocinar, también cuenta con capacitación cultural e intelectual relativa a la producción de platos y su vínculo con la cultura o medio en el cual se elaboran.

El gourmet no repite recetas si no que busca relaciones entre el uso de ciertos ingredientes, sus sabores, sus métodos de cocción y las situaciones sociales en las que tales comidas se disfrutan.

El planeta nos ofrece un sinfín de diversos tipos de gastronomía. Mientras que las gastronomías europeas o norteamericanas son quizás las más ampliamente difundidas, también se puede reconocer fácilmente la gastronomía de tipo asiática, mexicana, sudamericana y árabe. Cada una de ellas cuenta con un tipo especial de ingredientes, así también como preparaciones, métodos de cocción y con situaciones características en las cuales cada tipo de plato se disfruta socialmente.

LA GASTRONOMÍA COMO IDENTIDAD CULTURAL.

Es el conjunto de características, manifestaciones y costumbres plenamente auténticas que reflejan, identifican y dan a conocer a una sociedad ante todo su

entorno exterior. Podemos decir que, cultura, son todas aquellas expresiones del hombre, que engloban: modos de vida, modas y costumbres, invenciones, tradiciones, creencias, entre otras más; pero dentro de las cuales resalta su historia, la propia de cada sociedad.

Es en medida que se acumula conocimientos y se domina la capacidad de transmitirlos, que se llega a dar vida a la cultura; y es el afán de conquista natural en el ser humano el que nos lleva a querer alcanzar una madurez cultural, creando la necesidad de proteger nuestra identidad universalizando nuestras manifestaciones culturales.

El concepto de cultura es muy amplio, y abarca manifestaciones de todo ámbito, por lo que podemos concluir que todo aquello que provenga del resultado del trabajo o creación del hombre es reflejo de cultura y son todas estas expresiones las que construyen nuestra identidad cultural.

La diversidad cultural favorece el desarrollo del país debido a las características que presenta, como recursos étnicos, sociales, tradiciones, regiones, fauna, flora y paisajísticos. Hecha la observación anterior, podemos decir que, la diversidad cultural en el Ecuador colabora con el desarrollo de la nación, ya que gracias a las bondades que presenta, así como recursos, costumbres y toda expresión cultural; enriquece la identidad cultural de sus ciudadanos y de la región.

La gastronomía es una de las muestras de cultura más perceptible y delicada, y además, aquella que nos caracteriza mejor como ecuatorianos. La sensibilidad de

la gastronomía ecuatoriana, es la cualidad que permite que la misma tenga la oportunidad de crear proyectos que resulten exitosos; y que incluso en la cocina popular, sea reflejo de excelencia, calidad y espíritu artesanal. Nuestra gastronomía es muy bien admirada, y permite la gestión del talento y creación de modelos de negocio; donde cada empresa de restauración o restaurante sea una verdadera experiencia gastronómica; de modo que, se exalte la identidad cultural y surja el orgullo en los ecuatorianos.

Además, se puede decir que hoy vivimos sumergidos en la revolución gastronómica ecuatoriana; la cocina está de moda en los medios de comunicación masivos; además, este desarrollo actual de nuestra culinaria hubiera sido imposible sin el aporte de las cocinas regionales y la tradición popular que se transmite de generación en generación, originando a su vez el desarrollo del turismo gastronómico.

Gastronomía ecuatoriana se destaca por su originalidad, diversidad, fusión de sabores, mixtura de aromas y texturas; demostrando ser una de las mejores expresiones culturales a nivel mundial; ya que se basa en una rica cultura histórica, fruto del característico mestizaje en el país.

Las recetas ecuatorianas reflejan miles de años de creación cultural, y es por ello que tienen gran valoración, y reflejan nuestra tradición. Se debe reconocer que nuestra cultura gastronómica no es pura, sino “mestiza”, es fusión cultural, y perfecta combinación entre las mejores expresiones de variadas culturas.

Nuestra gastronomía es muestra de identidad cultural, y llama la atención por su diversidad, no sólo en cuanto a recursos, sino pueblos, geografía, flora, y fauna, que aunque no parezca, repercuten sobre la culinaria ecuatoriana. Cada elemento de nuestra cocina es muestra de identidad, y los pobladores, se sienten verdaderamente identificados con sus alimentos y su sazón.

Podemos decir que la gastronomía va más allá de un placer culinario, es una expresión artística, y refleja sentido de identidad y colectividad ecuatoriana.

El mestizaje ecuatoriano es el que permitió que nuestra cocina sea el punto de encuentro de culturas; y que hoy en día, luego del proceso de globalización, haya logrado la preservación de la identidad cultural y su redefinición; así como el enriquecimiento de la diversidad cultural.

GASTRONOMÍA TÍPICA

La Gastronomía ecuatoriana es también conocida como comida típica y es muy común ver entre sus platos al Churrasco que se sirve con una buena ración de arroz, acompañado de dos huevos fritos, se trata de un plato muy fuerte pues también se acompaña con papas fritas y ensalada de verduras. La influencia española logró que animales como el cuy fueran apartados de la dieta para reemplazarse por la carne de res, o de cerdo. Pero todavía se preparan platos así, en la parte de la Sierra ecuatoriana podrás encontrar Cuy Asado, que es considerado un plato fino de la región.

El concepto de comida típica es aquel que se aplica a la comida particular y específica de una región o comunidad del planeta. Por lo general, si bien el concepto es completamente abarcativo, se lo suele utilizar para hacer referencia a comidas o gastronomías que quedan por fuera de la típica comida rápida popularizada por Estados Unidos (aunque este tipo de comida también sea comida étnica al pertenecer a ese país). Así, las gastronomías de culturas no dominantes a nivel mundial como lo pueden ser la comida hindú, la peruana, la mexicana, la marroquí, la argentina, la brasileña o la china son todas consideradas étnicas y diferentes a la comida tradicional occidental.

SABORES ÚNICOS, ANDINOS

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido o, mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

Nuestros antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, cacería abundante.

El medio equinoccial atrapó al hombre, se prodigó hasta hacerlo sedentario y le imprimió carácter y costumbres. Este, a su vez, se integró mansamente a la

naturaleza y se contagió pronto con su sensualidad y exuberancia. Su herencia arqueológica revela claramente esa sensualidad forjada por el medio, abundante de formas y de gozo vital, plagado de usos múltiples.

Pero en donde se muestra más espléndido ese realismo mágico es en sus instrumentos de cocina: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, arríbalos, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos iridiscentes para iluminar caldos, compoteras que se alzan sobre senos femeninos, vasijas musicales que endulzan las tareas y aligeran cansancios.

En base a tres productos de la tierra, maíz, papas, porotos los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamorra y tortillas.

Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

En realidad, las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Sin embargo, su variedad no era desdeñable: llamas, guanacos, venados, corzas, cuyes, conejos, dantas, pavas, tórtolas, perdices, codornices, garzas, patos y gallaretas.

Contra lo que podría suponerse, hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la chicha de maíz, elaborada con un proceso parecido al de la cerveza. También se producía chicha de frutas como el molle y las moras. Lugar aparte y valor especial tuvo el chaguarmishqui, equivalente ecuatoriano del pulque obtenido del zumo del maguey.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados. Normalmente era simple y dependía de la caza o de la temporada de los frutos, pero tenía fechas especiales que le brindaban la oportunidad de mostrar su esplendor.

La ocasión más fastuosa de la cocina indígena la daban las cosechas. Junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas estaba el lujurioso ají de cuy y hacían acto de presencia los variados potajes de la quinua, el aguamiel de maguey y la chicha madura en rincones secretos.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, fue los saborizantes por antonomasia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes.

El dio nombre o apellido a viandas y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco.

Con el llamado tomate de árbol formó indisoluble pareja gastronómica y dio por descendencia una salsa rosada digna de los paladares más exigentes. Desde entonces y para siempre, el ají y su cohorte se convirtieron en el non plus ultra del buen gusto popular. Y como el amor entra por el estómago, sabio aforismo de nuestras abuelas, el requerimiento femenino vino a sintetizarse en una tierna oferta gastronómica: Ají de queso, ají de cuy, papas enteras yo te he de dar.

Por detrás del ají, y casi siempre próximo, se mantuvo el achiote. Y ahí donde el ají puso su sabor exultante, el achiote llegó con su color espléndido. Los abuelos indígenas le destinaron usos superiores: amuleto contra enfermedades y brujerías, filtro de amor para obtener favores femeninos, elixir proveedor de fuerza y resistencia.

Con toda esta riqueza de elementos, ¡qué de mezclas y de combinaciones pudieron y debieron producirse en las ollas, cazuelas y tiestos aborígenes! En verdad ni siquiera debemos fatigar a la imaginación sino tan solamente atrincheramos en los buenos recuerdos familiares, para encontrar la huella y la presencia de la cocina indígena: locros de todo tipo, ajíes succulentos, tortillas, humitas, llapingachos, turrone, cazuelas sustanciosas, y tras de todo el ají sabrosón y mordisqueante.

SAN JUAN BAUTISTA DE SANGOLQUÍ

Apodo: Corazón del Valle

Altitud..... 2500 msnm

Superficie..... 137 km2

Población..... 75.080 hab.

Gentilicio..... Sangolquileños

Idioma predominante..... español

Alcalde..... Ing. Héctor Saúl Jácome Mantilla

1. Origen

Se desconoce cuál es el origen de su nombre; sin embargo, entre tantas versiones que hay, que son más de doce; hay tres que se acercan más a la verdad. Antes de explicarse debe indicar que todo nombre que lleve el sufijo "qui" será término de origen quechua.

Sangolquí como originalmente fue su nombre fue elevado a la categoría de parroquia mediante la Ley de División Territorial EL 29 de mayo de 1861; separándola de Quito y perteneciendo a el cantón Rumiñahui

Sangolquí es considerada como una de las urbes con mayor desarrollo en el país, este sector está ubicada a aproximadamente una hora de Quito, ciudad con la que mantiene vínculos geográficos, históricos y poblacionales. En la presente forma parte de la aglomeración urbana de Quito más allá de la conurbación urbana que podría denotar, pues su actividad económica, social y comercial está fuertemente ligada a Quito

2. Población

Si Sangolquí incluye la población urbana y rural de ella, La población es de 85.852 que en realidad es la población total del cantón Rumiñahui donde es cabecera cantonal y donde abarca una superficie totalizada en 139 km². Ahora si Sangolquí excluye los centros poblados rurales, entonces la población sangolquileños sería de 75.080 habitantes.

3. Historia

Los primeros pobladores del actual Sangolquí se habrían asentado en la zona de El Inga, que comprendía el actual cerro Ilaló, hace más de 11.000 años A.C... Avanzando el siglo XV aproximadamente, los Quitu-Cara, amos y señores de la antigua ciudad de Quito, emigraron al valle, debido a las bondades de su clima y sobre todo a la riqueza de su suelo.

Para el año de 1460, empezaron a llegar los incas denominados "Mitmakunas" (indígenas desterrados de su tierra cuando se oponían a la conquista incaica). Se

dedicaban principalmente al comercio. Los indígenas dividieron a esta región en Anan Chillo o chillo alto, que es la actual Amaguaña y Urin Chillo o Chillo bajo, que ahora es Sangolquí.

En 1534 en la lucha contra los conquistadores y junto a Rumiñahui muere el cacique Quimbalemba de Chillo al defender su valle. Juan Sangolquí fue el cacique sucesor y una de las más ilustres personas indígenas de principios de la época colonial alrededor de 1580, las órdenes religiosas de la Compañía de Jesús, la Merced y San Agustín, adquirieron extensas tierras en Chillo convirtiéndolas en haciendas, muchas de las cuales se conservan en la actualidad.

El poblado central de Urín Chillo creció hasta convertirse en San Juan Bautista de Sangolquí, nombre español dedicado a Juan el Bautista y al cacique Sangolquí.

La región se dedicó a la producción del afamado "maíz de chillo" (de grano grande y amarillo), por lo cual recibió el calificativo del "Granero de Quito". Luego de la expulsión de los Jesuitas de América a finales del siglo XVIII, muchas de las haciendas pasaron a manos de familias adineradas.

Es el caso de la Hacienda de Chillo Compañía, propiedad de Juan Pío Montufar, conocido como el Marqués de Selva Alegre y héroe de la independencia ecuatoriana, oriundo de Sangolquí. Otras tierras fueron adquiridas por el español Pablo Sosa quien decidió instalarse en la zona después de las guerras de independencia, aún tiene descendientes en la zona.

Fue en este valle donde en 1809 se reunieron los patriotas para conspirar contra la corona española y el sitio donde las tropas del mariscal Antonio José de Sucre tuvieron algunas batallas preliminares, gracias a la ayuda del indígena Lucas Tipán, que finalizaron con la Batalla de Pichincha de Quito, el 24 de mayo de 1822.

4. Geografía

La ciudad se encuentra ubicada sobre el valle de Los Chillos, que forma parte de la Hoya de Guayllabamba, a una altitud promedio de 2500 msnm.

5. Clima

El Valle de Los Chillos, en el que se asienta Sangolquí, corresponde al subtropical de tierras altas , con una temperatura muy agradable a lo largo de todo el año. La media oscila entre los 10 y 29 °C; siendo los meses más calurosos Julio y Agosto.

El valle de los Chillos es mucho más lluvioso que los valles de Tumbaco, Quito, Pomasqui y Guayllabamba; por esta razón es mucho más verde que estos.

6. Ocupación poblacional

A Sangolquí se accede por la "Autopista General Rumiñahui", desde Quito y San Rafael. Los pobladores de este lugar basan su economía en la agricultura, ganadería, el turismo y las actividades que desarrollan en Quito.

La mayoría de habitantes pertenece a un estrato popular, con un importante componente mestizo e indígena. También se puede encontrar gente de clase media alta y alta en sectores como: Fajardo, Club Los Chillos, San José del Valle, San Rafael y Capelo.

7. Turismo

Las condiciones turísticas de Sangolquí son de carácter tan variado y de alta calidad, que nos dan la evidencia de que tiene que convertirse en uno de los primeros centros turísticos del Ecuador.

En cuanto a la expresión misma de su geografía, entre sus principales características están la benignidad de su clima, el verdor de sus campos, lo pintoresco de sus paisajes; adicionalmente se destaca el espíritu hospitalario de sus gentes, factor que, conjugado con lo anterior, convierte al cantón en un gran atractivo ideal que invita al extranjero a concurrir en todo momento y oportunidad

Las corridas de toros populares, que por tradición se celebran el 8 de septiembre en las fiestas denominadas de “el turismo”, se constituyen, sin lugar a dudas, en un espectáculo de tan viva emoción y colorido que no podrá observarse en ningún lugar del Ecuador otro similar.

Otra atracción han sido las peleas de gallos que han traído muchos turistas nacionales y extranjeros, por sus populares concursos.

En el aspecto folklórico, las danzas y bailes de los indígenas, especialmente los grupos de Cotogchoa, San Pedro, Curipungo, etc., han alcanzado mucho renombre. Estas danzas son la culminación de las festividades religiosas de Corpus Christi. La majestad de las procesiones religiosas es proverbial, siendo el único lugar de la patria donde se conservan intactas las tradiciones que se remontan desde la colonia. Ocasiones con, Domingo de Pascua, donde la fe religiosa del pueblo es la exposición más hermosa que se puede ver, hacen de Sangolquí una ciudad generosa.

La iglesia matriz y la capilla del Señor de los Puentes son edificaciones llenas de un gusto artístico notable que obligadamente atraen la atención del turista.

También atraen las casas de hacienda, llenas de historia y leyendas, que aún conservan la riqueza arquitectónica colonial.

Para ir a Sangolquí es aconsejable llevar ropa ligera (para los hombres: camisa manga corta, pantalones ligeros, calcetines delgados y zapatos informales) (para las mujeres: Blusa manga corta, falda o pantalones ligeros, chancletas). La cámara de fotos es indispensable. Existen excursiones como la visita a la cascada del río Pita, uno de los ríos más conocidos de Pichincha y también existe un hermoso mirador a los volcanes de la región Sierra.

Los numerosos atractivos han obligado a los empresarios a impulsar la infraestructura turística. Hoy, Sangolquí cuenta con modernos sitios de hospedaje, entre los que se destacan las hosterías El Río, La Carriona.

8. Naturaleza

En el entorno se destacan algunas cascadas a lo largo del río Pita, entre las que resaltan La Chorrera, Vilatuña, Cóndor Machay, Rumibosque y Padre Urco.

Para ir a Sangolquí es aconsejable llevar ropa ligera. La cámara de fotos es indispensable. Existen excursiones como la visita a la cascada del río Pita, uno de los ríos más conocidos de Pichincha y también existe un hermoso mirador a los volcanes de la región sierra.

9. Producción

En las distintas variedades de terrenos se siembra toda clase de cereales, hortalizas, leguminosas forrajeras, leguminosas arenosas, plantas frutales; asegurando que se produce todo lo que se siembra si el trabajo y el cálculo de tiempo son adecuados.

El principal producto que constituye la primera línea de exportación es el maíz en sus diferentes variedades; en orden de importancia tenemos luego la cebada, de la que se puede obtener hasta dos cosechas en el año.

En las faldas de la cordillera están las haciendas denominadas altas, destinadas con preferencia al cultivo de papas y trigo con rendimiento satisfactorio. Otro renglón de gran importancia en la productividad agrícola del Valle es el cultivo de oca, camote y zanahoria.

En cuanto al aspecto forestal, los bosques de eucalipto han dado margen al desarrollo de la industria de construcción y de los combustibles.

En la actualidad, la producción de las haciendas ha ido disminuyendo, convirtiéndose sus espacios físicos en hosterías, y otras en conjuntos habitacionales debido a la gran cantidad de habitantes que tenían.

10. Bienes culturales

Si bien Sangolquí no posee sitios arqueológicos o históricos (salvo la iglesia parroquial y el parque central), los paisajes que ofrece, la actividad comercial, culinaria y las esculturas de grandes maestros, como Guayasamín o Endara Crow, embellecen los rincones de la ciudad. Es recomendable asimismo un paseo por su parque lineal.

En el año 2004 se inauguró RiverMall, el primer Centro Comercial de Sangolquí y del Valle de los Chillos, convirtiéndose en un polo de desarrollo comercial de la región, donde la cultura y la tradición se juntan para brindar a sus visitantes sano esparcimiento en sus amplias instalaciones, espacios verdes siendo un lugar agradable para propios y extraños.

11. Monumentos principales

Monumento al maíz: Fue construido por el afamado pintor y escultor ecuatoriano Gonzalo Endara Crow, como gesto de inmenso aprecio por este terruño. Realiza la

entrega de este monumento en el año de 1989, el pueblo de Sangolquí recibió la gran ofrenda de hierro, hormigón y cerámica, de 10m de alto y 4m de diámetro, con aprecio y lo ha hecho parte de su identidad.

Endara Crow supo plasmar en este monumento el dorado manjar de los dioses utilizando su característico y optimista estilo naif, recordando en esta obra la fertilidad del Valle de los Chillos. Obra artística realizada por el maestro en respuesta a su permanente búsqueda de vitalidad existente en las cosas sencillas.

Monumento al colibrí: Otra creación escultórica del artista Endara Crow reúne en un espacioso redondel inmensos huevos destinados a convertirse en la morada eterna de un colibrí que despliega sus alas, no para volar sino para protegerlos.

Frágil y delicado, el pequeño colibrí refleja en su plumaje toda la riqueza de las regiones andinas. Viste su cuerpo con tonos multicolores: el verde que refleja la constante renovación de la madre naturaleza; el color negro que retrata a la tierra; la solemnidad del sol que se refleja en el amarillo, el anaranjado y el oro; el gran símbolo de lucha, esfuerzo, guerra y sangre; y con el azul oscuro, energía y salud.

Monumento a Rumiñahui: Obra del genial maestro de las artes plásticas Oswaldo Guayasamin de raíces sangolquileñas. La obra duro nueve años de construcción, mide una altura promedio de 18,30 m. y esta realizada en bronce repujado, hierro, y hormigón.

El 11 de noviembre de 1978 se firma el convenio para iniciar esta construcción, el maestro Guayasamin realizó los planos generales de este colosal monumento del héroe indio “RUMIÑAHUI”, defensor de la nacionalidad ecuatoriana.

La inauguración de este monumento se la realiza el mes de mayo de 1994. Está compuesto por: la base, de cerámica de color rojo que representa la quema de Quito, pues Rumiñahui pregonaba a sus tropas: “Solo fuego y cenizas para los invasores”; Las lanzas simbolizan al pueblo indio en pie de lucha; los brazos extendidos significan la victoria y resistencia de nuestra cultura indígena.

12. Actividades laborales

Este sector se caracteriza principalmente por actividades laborales relacionadas con el comercio. Se evidencia que la mayor parte de la población se dedica a la transportación pública, artes plásticas y obreros del caucho. Seguido del grupo de zapateros, artesanos, relojeros, mecánicos, electricistas y joyeros.

En el Ecuador existen muchas poblaciones que preparan el chancho de diversas maneras, como en Tulcán que es un hornado con bastante líquido y se acompaña con mote y papas con cáscara, así también en Riobamba, con mote, en Guaranda, es más rojizo también se lo acompaña con mote y se vende por libras, en Cuenca de igual forma, todos son muy exquisitos, pero el de Sangolquí es muy especial, que llama la atención de todos los turistas que llegan y no pueden regresar sin probar este succulento plato criollo ecuatoriano.

Cada año en Sangolquí, en sus fiestas cantonales, se organizan grandes eventos, como los toros populares, el paseo del chagra, bailes populares en los que no pueden faltar los festivales gastronómicos, en donde se exhiben comidas, coloridas y deliciosas como el cuy, los caldos de gallina, fritadas, etc. siendo el más importante el hornado, por lo que se le ha denominado merecidamente La Capital Mundial del Hornado.

13. Principales festividades

Fiestas cantonización:Cada 31 de mayo se conmemora el aniversario de cantonización. Durante las fiestas de mayo, se desarrollan eventos de gran trascendencia cultural como el Desfile Cívico Militar, la Posta del Camino del Inca, la elección de la Reina y su Corte de Honor.

Otra celebración importante es la Cabalgata de Identidad Rumiñahuense que recorre todas las parroquias del Cantón y demuestra la habilidad del Chagra a la hora de Cabalgar.

Fiestas patronales: El 24 de junio por San Juan Bautista patrono de Cotogchoa, se realiza una gran procesión en la cual se acarrea “la chamiza”, se quema, mientras los músicos de la banda de pueblo entonan ritmos tradicionales, el colorido lo ponen los disfrazados y juegos artificiales.

Además se organizan corridas de toros populares, se ofrece hornado de chanco, cuyes con papa y chicha de jora.

El 29 de junio por San Pedro y San Pablo patrono de San Pedro de Taboada, se realizan las fiestas que inician con las vísperas el 28, con animación de banda de pueblo, se quema la chamiza y se lanzan juegos pirotécnicos, iluminando el cielo que en esas épocas suele estar despejado.

El día principal de la fiesta, lo rucos (personajes que portan sombreros negros, máscaras de red, pelucas y una figura de madera en la mano que bien puede ser un toro, un choclo, una serpiente, una flor; llevan cascabeles en sus pies resultando “Instrumentos musicales vivos” mientras bailan en torno a la “Palla” una princesa de carrizo vestida de blanco que simboliza las cosechas, a quien rinden homenaje con su danza) y los diablos se toman la plaza central y las calles llenándolas de alegría.

El número principal es la misa a San Pedro, a la salida de la iglesia los sacerdotes cargan la imagen y la pasean por las calles de la parroquia. En los últimos años a estos festejos se han aumentado la elección de la Reina y los toros de pueblo.

El 24 de Octubre se celebra a San Rafael, con el mismo tipo de homenajes. El patrono del cantón Rumiñahui, es el militar inca del mismo nombre y cada primero de diciembre se conmemora la fecha de su muerte con sendos actos cívicos en Sangolquí.

En todas estas festividades uno de los atractivos es de hecho la amplia gama gastronómica del cantón, donde vuelve a ser el hornado de choncho, el caldo y el seco de gallina los platos fuertes más consumidos, el mote con chicharrón, el choclo con queso y varios tipos de empanadas, ofrecidos al paso.

De las festividades impuestas por los españoles, los indígenas habían aceptado la fiesta del Corpus con verdadero entusiasmo, probablemente por coincidir con el tiempo de solsticio y su fiesta mayor, en que comienzan a madurar los cereales y se inician las cosechas, fiesta que se conserva hasta hoy.

Aprovecharon de la solemnidad cristiana de Corpus para introducir sus costumbres, sus creencias ancestrales y sus prácticas supersticiosas, escuchan la Misa, realizan procesiones, brindan comida y bebida, y no faltan los regocijos folklóricos como el baile de danzantes, el palo encebado, y la banda de música.

Sobre el festejo local de Corpus Cristi, hace reseña Doña Blanca Margarita Díaz Montufar, de 84 años, hija de Isabel Montufar que empezó con la panadería “La Abueli”, hace más de cien años y el de mayor fama en Sangolquí, cuenta que en esta fiesta hace unos 70 u 80 años se hacía la “La toma de la Plaza”, disfrazados de yumbos, los moradores de cada parroquia venía con danzantes y bailes trayendo lo que producía la tierra, como ofrenda y agradecimiento a Dios y se tomaban la Plaza Central posteriormente había la misa y la bendición a los frutos de la tierra.

Toda esta conjunción de gastronomías, fiesta, paisaje, personajes y tradiciones, da la identidad cultural a este pueblo, base sobre la cual trabajan incansablemente para su desarrollo y progreso.

Fiestas del maíz y el turismo: Quito. 10.09.94. Septiembre es el mes donde diversas regiones de la serranía ecuatoriana celebran sus tradicionales fiestas: las de la cosecha.

Como un ejemplo de esas celebraciones está Sangolquí, hermoso rincón de la provincia de Pichincha ubicado en el Valle de Los Chillos.

Para conmemorar de la mejor forma los 56 años de cantonización, el Comité de Fiestas del Municipio de Sangolquí ha programado una serie de actos tendientes a rescatar las tradiciones, costumbres y el folclor nacional.

La celebración será un testimonio más del espíritu de unión y amistad de la población sangolquileños hacia todos los ecuatorianos.

Contando como escenario el tradicional parque Juan de Salinas, el cantón Rumiñahui da inicio a las fiestas del "Maíz de y del turismo" que cada año cuenta con una extensa programación de carácter costumbrista y popular.

El presidente del comité de fiestas, concejal Jaime Ayala, y los miembros del comité organizador, concejales Rubén Larco y Mario Molina, junto al presidente del Concejo Cantonal, Dr. Luis Alfredo Zúñiga, todos los años hacen una cordial invitación a todos los moradores del sector y del país en general para con unción cívica y espíritu de confraternidad disfrutar de las fiestas septembrinas que son el testimonio de la presencia geopolítica e histórica del cantón en el contexto nacional.

El doctor Zúñiga enfatiza que el programa de festividades ha sido concebido con el propósito de rescatar las tradiciones, costumbres y el folclor ecuatoriano, revitalizar la fiesta de los toros populares, el concurso de lazo, la doma de potros, el desfile del Chagra, es decir todo aquello que ha identificado a Sangolquí con su raigambre.

Esta celebración es un testimonio más del espíritu de unión y amistad de los habitantes y la ratificación del sentimiento de trabajo común que mueve a sus autoridades.

Estas tradicionales fiestas se inician el 29 de agosto con un encuentro cultural cubano-ecuatoriano. Sin embargo cuando la fiesta se encienda en el Parque Juan de Salinas, en donde se lleva a cabo el pregón de fiestas Turismo 93, a partir de las 19h00, se realiza un baile popular en el parque El Turismo a eso de las 21h00.

El 4 de septiembre, desde las 09h00, la ciudadanía puede deleitarse con el criollo Paseo del Chagra, que recorre la avenida Gral. Enríquez, las calles Venezuela, Riofrío, Eloy Alfaro, Bolívar, Montufar, Espejo, Avda. Abdón Calderón, hasta la Plaza de Toros. Adicionalmente hay corridas de toros populares, y la Verbena Popular a las 19h00.

Los actos conmemorativos continúan con la realización de concursos de lazo, doma de potros y doma de toros; presentación de danzantes y retreta en el parque Juan de Salinas; certamen de bicigrós en la pista El Ejido; concurso de comidas típicas en el mercado cerrado; y; corridas de toros.

El programa de fiestas se extiende hasta el 6 de septiembre próximo con diversos actos que se desarrollarán bajo la responsabilidad de entidades y organizaciones de Sangolquí.

Carnaval: La identidad de Sangolquí imprime a la celebración ya tradicional, en distintos rincones de todo el territorio nacional, es la de una gran convocatoria al Desfile de Comparsas y Carros Alegóricos, donde especialmente los niños y niñas de las escuelas y colegios del Cantón, lucen el brillo de una ciudad integrada, pujante y entusiasta.

14. Tradiciones

Las tradiciones de Sangolquí se constituyen en una mezcla de las costumbres españolas y las costumbres indígenas; a continuación se detallan algunas de las tradiciones que caracterizan a la Parroquia San Juan de Sangolquí dentro su riqueza cultural.

Los toros populares: Sangolquí siempre se ha caracterizado por ser una parroquia alegre y festiva que plasmaba esas virtudes sobre todo en los famosos toros populares; este evento taurino tenía lugar en la Plaza Central que actualmente es el parque Plaza Central.

Ahí se construía las chinganas donde los moradores acudían para desbordar su alegría y aplaudir a los jóvenes que fungían de hábiles toreros y querían llevarse el trofeo consistente en hermosas colchas adornadas de monedas de plata y hábilmente bordadas con alusiones taurinas, colchas que se ataban al lomo del toro.

Sangolquí siempre se caracterizó por ser un pueblo alegre y festivo que plasma esas virtudes especialmente en los famosos toros populares.

Este evento taurino en sus inicios tenía lugar en la Plaza Central que actualmente constituye el parque Juan de Salinas.

Al ruedo ingresan varias personas a la vez, donde los más osados y valientes se ponen frente a frente con el toro para realizar lances con capas improvisadas.

Los mejores ejemplares de las ganaderías de los alrededores salen con colchas hermosamente adornadas, sus bordados alusivos al evento llaman la atención de los presentes.

Las peleas de gallos: Esta tradición inicio en el siglo XIX, cuando Serafín Salazar dedicaba sus esfuerzos al cuidado y crianzas de los gallos.

Lo acentuado de su afición llevo a la familia Salazar a construir en la calle Montufar la primera de las contadas galleras que hubo en Sangolquí.

Pasados alrededor de cuarenta años esta gallera desapareció para dar paso a la casa en donde actualmente vive la familia Salazar.

No conforme con la desaparición de la gallera la Señora Luz María Díaz, viuda de Juan Pío, dio impulso a la construcción de otra gallera provisional que se levantó en la calle Juan Montalvo.

Los encargados de la construcción de esta gallera improvisada fueron: el Ing. Perico Cevallos y el Señor Gonzalo Salazar quien ofreció sus conocimientos sobre la materia para apoyar a la construcción de la misma.

Al pasar el tiempo, las estructuras de esta improvisada gallera sirvieron de base para la construcción de una gallera definitiva que se ubicaría cerca del parque.

15. Gastronomía

El cantón es famoso, sobre todo, por su rica y variada gastronomía, entre la que se destaca el hornado, el plato típico de Sangolquí, famoso a escala nacional.

Es más, se la conoce como la 'Capital mundial del hornado'.

Otras delicias de la cultura gastronómica local son el caldo y seco de gallina, el mote con chicharrón, la fritada, el cuy asado, viche, morocho, la chicha maíz y el menudo, entre otros.

Existen también opciones de comida gourmet con el Restaurante La Provence, que viene desarrollando una nueva cocina de autor con insumos de la región.

Mote con chicharrón: Este plato se inicia con el ingenio de las mujeres que lavaban el chanco para hornado, en la cual al momento de cecinar la carne para aliñar, veían la necesidad de despojarle de la grasa en exceso para que en el horno no se riegue la manteca derretida, de esta manera obtenían la lonja en cantidad, la cual con el tiempo la comenzaron a sazonarla y freírla hasta que quedaba crocante; para que no sea empalagoso lo acompañaban con una buena porción de mote, de esta manera, con el pasar del tiempo comenzó a hacerse costumbre de prepararlo para aprovechar la lonja.

Ville: Es un plato muy nutritivo por su alto contenido de proteína, no es tan famoso a nivel nacional pero en el valle de los chillos es un plato saludable y medicinal.

El ville nada más y nada menos que el feto de la vaca, el cual lo aliñan muy bien y lo hornean, para servirlo con mote y un agrio; se caracteriza por tener una carne muy suave y un sabor característico.

Sangolquí Tierra del Hornado

Entre los años 1900 a 1915, Sangolquí fue el imperio del maíz, producto que por su calidad y cantidad era muy apreciado y solicitado en la capital y en las poblaciones vecinas.

Se decía que el grano de maíz era de la dimensión de un diente de caballo y su suavidad, sabor y dulzura (mishqui) eran cualidades para elaborar el tostado seco que se cocía en tiestos de barro.

El maíz más pequeño y que era duro, le consideraban como rezago, que era destinado como alimento para los chanchos. Por este motivo comienza a fomentarse la crianza del ganado porcino, para despostándolos elaborar diferentes platos típicos, como las morcillas, la carne propiamente dicha que se le preparaba como estofado o frita y el caldo de morcilla.

Cuando había grandes fiestas, por la cantidad de comensales, se brindaba el puerco o chancho al que con la debida preparación se le asaba en los hornos confeccionados de barro y con materiales e ingredientes especiales.

Al chancho le adobaban su carne después de sacarle toda su menudencia, previamente chamuscándole las cerdas de su piel.

La fana de este plato horneado y más o menos emulando a la forma de asar el cuy, le dio cierta tipicidad a Sangolquí, que se comenzó a hablar del hornado de Sangolquí.

Si bien es cierto no existe en el léxico la palabra hornado, su nombre tiene la siguiente explicación, que ha sido manifestado por los más antiguos.

Pues cuando se elabora el pan, suele a introducirse algunas latas y de acuerdo al porte del horno, se hablaba de que una hornada lleva tantas latas de pan; pero cuando se ponía al chancho en el horno había que ponerle uno solo y en una sola lata, ya que esta obviamente era más grande y se necesitaba que el calor se concentraromás.

Al inicio no era comercializado sino que uno solo bastaba para satisfacer a los invitados; por lo consiguiente ya no se hablaba de hornada sino de un hornado.

Por tal motivo se diferenciaba la hornada del hornado: hornada era para el pan y hornado para el chanco. De este modo, se estableció, por la costumbre, el nombre de hornado.

Al hablar de las hornadas de pan; en ese tiempo eran de fama las empanadas de mejido, pan de sal con relleno de dulce elaborado basándose en miel, de las hermanas Rosario y Soledad Guayas amín, a las que las decían las borregueras, (porque tenían muchos borregos).

El plato de hornado comenzó a ser requerido, ya no solo en las fiestas familiares o de priostazgos religiosos, sino que fue solicitado para la venta, por lo que hubo la iniciativa de elaborarle en los fines de semana y vender los platos de hornado a los solicitantes que después de acudir a las aguas medicinales de El Tingo o La Merced, llegaban a Sangolquí, para degustar tan apetecible plato.

Más o menos en los años 1925 a 1930 había la única picantería que vendía el hornado, de propiedad de la Sra. María Guadalupe Vda. Atapuma, madre de Bernarda, Manuela y Mercedes Atapuma a las que les decían Las Pías, porque su padre se llamaba Pío Atapuma. Ellas tenían su picantería en el parque Central, frente a la iglesia parroquial, llamada María Guadalupe.

Al mismo tiempo, en los zaguanes, no en picantería, también vendían el hornado las hermanas Rosa y María Atapuma; les proveían los chancos a estas señoras que vendían en estos puestos.

Para ellas sus hijos tenían que madrugar a las 3 de la mañana para ir a comprar a Amaguaña donde la familia Fernández, como también a Uyumbicho donde la familia Aguirre, tenían que ir a pie. El regreso a Sangolquí también era a pie, e iban arreando a los chanchos.

Como el negocio de la venta de este plato típico fue creciendo cada vez mas y más, y ante la divulgación del famoso hornado, se comenzó a vender en la feria popular, de la plaza Cesar Chiriboga, plaza de tierra donde se concentraban las ventas, solamente los días domingos.

A medida que asomaban más negociantes del famoso hornado, comenzó cierta emulación en la preparación.

Cada cual decía que la sazón lo hacía con especerías especiales mezcladas en calidad y cantidad que le daban mejor sabor.

Actualmente los consumidores ya tienen su casera de acuerdo al gusto de cada cual y de acuerdo a su presentación con el cuero bien reventado y suave, dorado y crujiente.

Se comenta que los chanchos adquiridos en la costa, por tener el cuero más delgado, se levanta más, se revienta mejor y es másabizcochado.

El plato de hornado le acompañaba el mote y las tortillas de papa con condumio de mucho queso, una ensalada de lechuga, zanahoria remolacha, etc. Y una pócima

de chicha de jora a la que se le añadía cebollas, ají, sal y otros ingredientes que por tener un sabor agridulce, le llamaron el agrio. Hasta ahora sigue la costumbre.

La fama del plato le dio cierta tipicidad a Sangolquí, que se comenzó a hablar del hornado de Sangolquí. De esta manera va creciendo el expendio del hornado que comienza a trascender los linderos de la población.

En otras partes han querido emular el hornado de Sangolquí; así por ejemplo en Cotacollao y algunas poblaciones de la provincia y fuera de ella, pero no han podido conseguirlo por lo que, los consumidores han manifestado que no hay como el hornado de Sangolquí.

El hornado ha llegado a traspasar los linderos de la ciudad, e incluso de la Provincia, por que expresamente a sido solicitado a ciudades de la costa, viajando por habían a Guayaquil, Manta, etc. Para servirlo en las fiestas, en recepciones de matrimonio, de tal manera que este plato ha sido servido del horno a la mesa, o como decían los antiguos: de la mata a la olla.

Mataban con lanzas a los chanchos: Después de la cantonización, en este nuestro terruño, sus habitantes vivían un proceso de desarrollo socioeconómico, motivado por la producción agrícola que le diera el título de Granero de Quito. Su principal producto era el maíz, cuya calidad era muy apreciada.

Justamente en esta actividad económica, hizo ver la conveniencia de que Sangolquí pueda canonizarse, lo que sucedió el 31 de mayo de 1938.

En medio de este contexto, con las primeras administraciones municipales, se planifica el trabajo en las diferentes áreas.

En lo que respecta a la salud y salubridad ambiental se crea un equipo integrado por el medio municipal y colaboradores sanitarios que ejecutan sus planes de salubridad.

En el año 1946 estuvo de medico municipal un galeno que llevo a identificarse como la población y con sus requerimientos sanitarios, se llamaba marco Zurita, al que todos le conocían cariñosamente como El Dr. Zurita, colaboraba en él, el Sr. Gerardo Coronel, al que le conocían afectuosamente como El señor Sanitario, y como enfermera la Sra. Julia Pérez de Silva.

La población en esa época se centraba en derredor del parque central en la iglesia; los terrenos cercanos eran extensiones agrícolas donde se producía particularmente el maíz; o haciendas tan cercanas al centro como Santa Barbará, San Sebastián, Carriona San Nicolás, etc., donde había ganado vacuno y caballar, como también se producía el maíz.

En este ambiente nace ya el interés de fomentar el ganado porcino, por que comienza a tener una fama un plato típico llamado hornado, que hasta los años treinta era solo prerrogativa del pueblo.

Los chanchos, por su alimentación en esa época consistente en la papacara y el chaquizara, y en general todo desperdicio comestible (agua sucia), pacían en

chancheras confeccionadas rudimentariamente, por lo que con frecuencia se escapaban y salían a las calles buscando desperdicios comestibles.

El departamento de saneamiento, del que se ha hablado, citaba a los dueños para sancionarles por este descuido; pero estas regulaciones no dieron resultados y los chanchos eran viandantes comunes en las contadas calles céntricas; por lo que surgió la idea sui generis, de matarles a los chanchos atravesándoles una lanza, para erradicar este descuido de los dueños de los animales.

Con las lanzas confiscadas a los danzantes de Fajardo, el Señor Sanitario, con tres policías municipales, los Señores medina y Taboada, y otro policía que lo apodaban el Vocero, (ya que antes vendía el comercio con voz fuerte y sonora), salían a las calles y chanchos que encontraban eran lanceados, dejándoles muertos en la vía, para que sus dueños los recogieran.

Así no quedaba otra alternativa que llevarles al horno, para hacerles hornados, plato típico, que por esta razón fue aumentándose en calidad y cantidad, creándose una competencia, que en el decurso de los años se ha convertido en una verdadera industria, hasta tal punto, que las familias que se dedican a este negocio honroso y laudable, tienen que salir fuera del Cantón para conseguir los chanchos para el famoso hornado de Sangolquí, que se ha convertido actualmente en una atracción turística.

Sangolquí, productores de hornado: Sangolquí, en donde numerosas familias se han dedicado a la preparación, distribución y venta del hornado que es el plato

típico de esta ciudad, en donde se asientan gran cantidad de balnearios de aguas termales y lugar de descanso para las familias quiteñas, durante los días feriados y fines de semana , ya que además tiene un clima cálido agradable, propicio para los paseos en grupo que se complementan con este delicioso plato, que no es sino el chancho hornado acompañado de llapingachos o tortillas de papa, encurtido de cebolla agridulce que es el llamado agrio, y una taja de aguacate y como bebida una cerveza o un vaso de chicha, ya sea de maíz. De arroz o de avena, que satisface a los paladares más exigentes tanto de propios como de extraños.

En el Ecuador existen muchas poblaciones que preparan el chancho de diversas maneras, como en Tulcán que es un hornado con bastante líquido y se acompaña con mote y papas con cáscara, así también en Riobamba, con mote, en Guaranda, es más rojizo también se lo acompaña con mote y se vende por libras, en Cuenca de igual forma, todos son muy exquisitos, pero el de Sangolquí es muy especial por su excelente combinación que hace con el famoso agrio de chicha , que llama la atención de todos los turistas que llegan y no pueden regresar sin probar este succulento plato criollo ecuatoriano.

La sazón del chancho hornado es muy especial y apetitoso, pues se lo prepara con los aliños: ajo, cebolla, sal, comino, y especias, luego se lo deja macerar durante dos días en que absorbe los ingredientes y luego durante una noche se lo hornea en el horno de leña, al siguiente día el chancho sale dorado y el cuero reventado y crujiente, que despierta al apetito a cualquier persona. Se distribuye en plazas, mercados, restaurantes balnearios y hasta en los paraderos de las carreteras.

Gastronomía relacionada a las fiestas

Durante todo el año se encuentra la extensa variedad de platos de la gastronomía típica y aún más de la importada de otros lugares del país.

Definitivamente para días de feria y fines de semana, en fiestas locales y nacionales, la cantidad de sitios que ofrecen la comida parecen multiplicarse y de hecho los restaurantes y picanterías existentes, aumentan su oferta a un trescientos por ciento, por un lado, la gran población que transformó a Sangolquí en una zona reconocida, en estas fechas u ocasiones, la gran mayoría, permanecen en el Valle; y por otro lado, está la gran afluencia turística que recibe el sector.

La calidad de platos típicos se refiere a que se preparan con ingredientes de la zona, lo cual en el caso del cerdo y el maíz, en principio de los tiempos en efecto fue así, y la calidad de tradicionales se refiere a su permanencia a lo largo de siglos, como veremos más adelante, sobre el maíz

Si queremos hablar de ritual del hornado, probablemente este se da en su preparación, en sus inicios, algunos años antes de la cantonización, empieza con la crianza del cerdo, que lo hacían directamente los hornaderos, la alimentación a base de chaquisara (maíz viejo) y cuchimicuna (desperdicios caseros), a la que le aumentaba un chapo (harina más agua) de harina de maíz y haba, a la que la denominaban chaquirahua, con la que conseguían que la manteca sea “arenosa”, posteriormente lo castraban para el engorde.

Cuando está en su edad, se trasquilaba el lomo del animal al que le untaban maneca de color para finalmente faenarlo. Después del proceso de limpieza desgrase tal como lo indicamos anteriormente, lo aliñaban pero lo mantenían por un día para que agarre sabor.

Lo meten al horno con la temperatura apropiada (400° 420° C.), por espacio de ocho a diez horas, entre las 7 y 12 pm, lo sacan, lo dejan enfriar, el horno también baja de temperatura, sacan de la lata la manteca que ha echado en la primera hornada, lo meten nuevamente al horno a las 03.00 am hasta que reviente el cuero, a las 05:00 está listo para sacarlo a la venta. Esta última parte la realizan de la misma forma hasta ahora.

El hornado con todos sus adornos, es el plato típico, que está siempre presente para acompañar cualquier celebración grande o pequeña; de cualquier estrato socioeconómico, lo brindan los priostes en las fiestas religiosas, las instituciones en sus festejos, los grandes hoteles lo compran para determinados eventos, la capital para sus fiestas y a nivel familiar en diversas ocasiones, tanto así que las grandes productoras hornaderas poseen servicio para eventos.

El escuchar a los pobladores la forma emotiva con la que hablan del hornado, nos lleva a pensar que el ritual está en su preparación y venta y el simbolismo probablemente en lo que este plato ha representado en el desarrollo económico y en consecuencia cultural, para una gran parte de pobladores del cantón.

Menudo: Al igual que el hornado, el plato de menudo también se lo ofrece en variedad de sitios y siempre, excepto dos o tres puestos que salen solo para las ferias, jueves, sábado y domingo o determinados días, tal es el caso de la Sra. Laura María, Marcillo Quishpe, que solo sale los viernes y cuenta inclusive que ya se retiró porque el trabajo es muy duro para su edad, pero volvió a pedido de muchas personas que como ritual el viernes, después de su trabajo, de regreso a sus casas, y mucha gente que se da cita a las cinco de la tarde.

La exquisitez de este plato también está en el proceso de elaboración, el secreto está en el lavado de las vísceras, dicen ellas; convirtiéndose en todo un ritual, lo lavan con hierba buena, sal y limón para eliminar el mal sabor y olor, hierven luego por algún tiempo, y desechan este caldo inicial, eliminando así el tufo de las vísceras. El caldo definitivo es hecho en pura leche, más los condimentos que difieren de una a otra y su personal secreto.

Fritada: Este plato tan característico y reconocido a nivel nacional, nace conjuntamente con el hornado, con no mucha acogida como el hornado, pero si como en plato de consumo ocasional y frecuente.

Este plato comúnmente se lo sirve con mote, maduro, tostado, encurtido, aguacate y papa dorada acompañada con un vaso de chicha de jora, morocho o en algunos casos con una botella de cerveza.

Este plato se lo encuentra con más frecuencia en los fines de semana en algunos paraderos de Sangolquí en los mismos lugares en donde venden el hornado.

Platos elaborados a base del maíz

El maíz es el cultivo más importante de América India, su presencia data desde aproximadamente 60.000 años antes de Cristo.

Nuestros antepasados, mucho antes de la conquista de los Incas, ya organizaban su vida en torno al maíz. Respecto a las fiestas, los incas impusieron uniformidad en ellas y todos los meses tenían fiestas, pero las más grandes eran 4 que coincidían con épocas de clima: la primavera en marzo, verano en junio, otoño en el equinoccio otoñal e invierno en diciembre, y mucho tenían que ver con el crecimiento del maíz. A estas fiestas le precedían el ayuno, le seguían sacrificios, luego banquetes, música y bailes. Su año comenzaba a contar a partir de diciembre y coincide con una de las grandes fiestas.

A partir de enero, las fiestas eran en honor del crecimiento del maíz hasta Abril, que era la fiesta de las mazorcas maduras, en que se incluían juegos; en mayo se conmemoraba el acarreo del maíz a sus trojes; junio fiesta grande; julio fiestas de los militares; agosto fiesta más brillante, continuación de la fiesta de los guerreros; septiembre fiesta de los cabeza de familias en el que se casaban en un solo día; octubre el mes de los difuntos; noviembre fiesta solemne después de la siembra del maíz en que se hacían juegos y comedias. Como se ve, la vida giraba alrededor del maíz, tanto para la alimentación diaria como para las ofrendas y en grandes fiestas.

Según los cronistas españoles, el maíz, es el trigo de los indios, con el que hacen bebidas como:

La chicha de jora: Esta bebida presenta diversas variedades según la región pero su preparación se compone principalmente del maíz de jora. Es elaborada desde la época pre incaico siendo una bebida sagrada utilizada en actos ceremoniales y fiestas de todas las culturas prehispánicas de la zona central andina.

La chicha de morocho: Al igual que la chicha de jora, la chicha de morocho es muy representativa siendo una bebida simbólica, que identifica la el tipo de cultura dentro de un sector determinado.

Esta bebida ancestral tan poco reconocida a nivel nacional, es muy famosa en sectores pequeños que producen el morocho como Sangolquí, ya que las mismas personas tuvieron el ingenio de preparar esta bebida que es tan parecida a la de jora con la diferencia de que esta chicha se la consume más sin fermento que con fermento.

Respecto a las costumbres, fiestas y supersticiones, en las que por doquier aparecerá el maíz, el Padre Vargas, cuenta que el Concilio Provincial celebrado en Lima en 1567 se reunió para formular la legislación eclesiástica de las Diócesis de la América del Sur, para lo cual les obligó a un análisis de las creencias y ritos de los indígenas.

Para contrarrestar a las supersticiones indígenas, los españoles introdujeron el culto a la Santa Cruz, las autoridades Coloniales, definieron un calendario de fiestas y costumbres católicas haciendo coincidir con algunas fiestas indígenas, para su mejor aceptación y vivencia. Muchas de las fiestas comenzaban con misas y actos

litúrgicos y procesiones, terminando con bailes y comidas, se preparaban platos de la mejor carne, gallina, cerdo, oveja, lluspas, tamales de maíz, con chicha de jora, piña, molle o hierbas aromáticas que era la más comúnmente utilizada, para beber y emborrachar.

Los indígenas creían que los malos efectos provenían del diablo, a través de sus ídolos, por eso especialmente para el tiempo de la siembra y cosecha del maíz, hacían sacrificios, para la lluvia y contra las heladas.

Entre los ritos y costumbres las mujeres ponían sobre el sepulcro de sus difuntos comidas y bebidas previamente adobadas y maceradas con días o semanas de anticipación, de aquí surgirá luego el recordatorio del Día de los Difuntos.

Pan de maíz: Este pan de textura suave es muy conocido en el tiempo de los difuntos, sus familiares acostumbran a hacer las famosas guaguas de pan, en ese preciso momento también son elaborados estos delicados panes, el cual lo consumen conjuntamente con otros alimentos en el lugar en donde se encuentran sus familiares queridos que han fallecido.

Tortillas de maíz: Las tortillas de maíz han sido alimento apetecido en todo el cantón Rumiñahui especialmente en las comunidades indígenas, en Sangolquí de igual forma, todavía es una suerte conseguir personas que aun las elaboren como donde Rosa Navarrete, Sangolquileña que tiene un local en el Mercado central.

Este entremés nace desde el momento que se comenzó a producir el maíz chillo por ende es un alimento ancestral que ha venido acompañando a la comida que caracteriza a la parroquia de Sangolquí.

Maíz tostado con ubre: Este plato tan antiguo e inusual se ha convertido en un entremés muy apetecido por unos y no tanto por otros, puesto que las personas de edad avanzada dan su testimonio de que es un plato además de rico muy nutritivo y por ende lo consumen, a diferencia de los jóvenes simplemente no a todos les llama la atención para consumirlo.

Este plato además de ser típico es ancestral puesto que los antiguos pobladores lo preparaban y lo guardaban en una funda de papel o simplemente lo envolvían en un trozo de papel para llevarlo como un cucayo en sus largas caminatas hacia la ciudad o a los campos, convirtiéndose el sustento alimenticio de todo el día.

Cuy asado: Este plato tradicional, tan reconocido no solo a nivel parroquial sino a nivel nacional; según ha pasado el tiempo las personas lo han dejado de preparar, pero no por eso significa que se haya perdido su valor cultural, refiriéndonos a que este plato aun forma parte de las exclusividades gastronómicas en cualquier festividad, y no tan solo eso sino que es representativo, como por ejemplo en un matrimonio, a los padrinos le obsequian como una muestra de agradecimiento y de respeto el afamado mediano que es, en una bandeja adornada con papas, mote, salsa, lechuga y por supuesto encima de todas estas guarniciones el cuy asado.

Conejo asado: Este animalito muy primitivo es considerado como uno de los animales más antiguos, conociéndose desde la prehistoria.

En Sangolquí al igual que el cuy se lo entrega asado con papas y salsa de maní a personas respetadas o por agradecimiento, este plato en la actualidad ya no se lo prepara para la venta al público o por lo menos en la parroquia de Sangolquí por su poca producción, pero si se lo consume a nivel familiar, convirtiéndose en un plato exótico y curioso.

Caldo de gallina: Las clásicas 'Leyendas Urbanas' indican que se trata de una sopa que reconstruye las energías perdidas durante el día. Su presencia origina algunos cambios de ánimo en quienes tienen la suerte de probar su sabor. También es considerado dentro del folklore de un pueblo. Lo cierto es que el Caldo de Gallina es desde hace mucho tiempo, parte de nuestra Cocina Ecuatoriana gracias a sus múltiples bondades.

Seco de gallina: Para algunos estudiosos de la comida ecuatoriana, el seco de gallina tiene origen hispánico y vino con los colonizadores españoles.

De igual manera para muchas personas el seco de gallina es un guiso muy antiguo al que le caracteriza una larga cocción, originalmente de cuatro horas, antiguamente en todas las casas ecuatorianas a este plato se lo cocinaba en ollas de barro con leña, lo cual hacía que la carne se vuelva tierna, solo de esta manera se lo podía consumir a más de ser un plato casero se lo caracterizaba como comida del pobre

por su larga preparación y por la textura y color de su carne, algo que no era del agrado de las personas de clase alta.

Con el tiempo este plato ha ido convenciendo a todo tipo de paladar por más exigente que sea, llegando a caracterizarse como un plato típico tanto en Sangolquí como a nivel nacional.

López de Atienza, en su obra de 1575 Historial de los Indios del Perú, dice entre otras cosas que los indios del actual Ecuador adoraban al sol y a la luna y su ofrenda consistía en sacrificar animales vivos, como venados, carneros y cuyes, comían luego la carne cruda y con la sangre y maíz blanco molido y con la coca untaban las paredes de la casa, esta ceremonia garantizaría la duración de la vivienda inaugurada.

A nivel de toda la zona de Los Andes, en Sudamérica y principalmente en Ecuador, Perú y Bolivia, las fiestas, ceremonias y oficios transfigurarte están relacionados a la siembra, el desyerbe, la cosecha, la lluvia, las fases lunares y por supuesto, al Equinoccio. La tierra para el indígena es el origen de la vida, y conciben la vida misma a partir de ella. Sin tierra no es posible imaginar la vida. La denominan PACHAMAMA (Madre Tierra) y todo en ella tiene vida y explica la existencia del ser humano, y todo lo que hay sobre ella.

El Valle de los Chillos, donde está asentada la Parroquia de Sangolquí, en toda su extensión fue la tierra del maíz desde tiempos pre-incásicos. Su altitud de 2500 msnm, con una temperatura promedio de 20º C, precipitaciones de 800mm/año y

con suelos profundos, hicieron estas tierras fértiles para la producción de muchas variedades de maíz, llegando a producir cosechas de excelente maíz hasta veinticinco años consecutivos sin necesidad de abonarlos. Sobre este producto se especializaron y de él se formó un gran mercado de intercambio. Con este ingrediente se hacen los tamales de maíz, las empanadas de morocho, las chichas de jora y morocho, el morocho de sal y de dulce, tortillas de maíz, la sopa de lluspas, las tortillas de maíz, las humitas el tostado, y con el choclo, el choclo tierno con queso, la sopa de choclo, y tantas otras delicias, gastronomía casera y para el turismo.

El prestigio de todos estos platillos ha sido la calidad de la harina, lo cual se va haciendo difícil mantener, pues en el Valle de los Chillos, prácticamente ya no se produce el maíz de Chillo con la misma intensidad de antes.

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El lugar en el que se realizó la investigación es en la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí del Cantón de Rumiñahui.

B. VARIABLE

1. Identificación

Las variables en estudio de la presente investigación son:

- Características socio demográficas

- Cultura Gastronómica
- Preparaciones tradicionales

2. Definición:

- **Características socio demográficas**

Las características socio demográficas de los individuos, como su edad, estado conyugal, entre otros, pueden incidir en los patrones demográficos de la población a la cual pertenecen.

Con esta variable se pretende conocer la situación socio demográfica de las personas de la parroquia San Juan Bautista de Sangolquí que participaran en la investigación

- **CulturaGastronómica**

La palabra típico-cultural gastronómicamente es la identidad propia de un pueblo, siendo una especie de tejido social que abarca las distintas formas y expresiones de una sociedad determinada.

Esta variable nos ayudó a determinar los alimentos que identifican a la parroquia de San Juan Bautista de Sangolquí, permitiéndonos conocer sus cambios y el porqué del mismo.

- **Preparaciones tradicionales**

La palabra ‘tradicional’ se utiliza cómo adjetivo a ser aplicado a todo aquello que tenga que ver con la o las tradiciones de un pueblo, comunidad o sociedad. Estas tradiciones son por lo general traspasadas de generación en generación como parte del legado de los antepasados y pueden incluir todo tipo de valores, costumbres, formas de pensamiento, creencias y prácticas.

Con esta variable se identificó tanto los alimentos tradicionales según la temporada en el sector como sus cambios en la actualidad dando cabida a las nuevas innovaciones.

3. Operacionalización

VARIABLE	INDICADOR	ESCALA
Socio demográficas	Edad	65 – 70 (%) 71 – 75 (%) 76 – 80 (%) + De 80 años (%)
	Sexo	Masculino (%) Femenino (%)
	Ocupación	Agricultura (%) Comercio (%) Agroindustria (%) Ganadería (%) QQ.DD (%) Otros (%)

Cultura Gastronómica	Tiempos de preparación de alimentos	30 minutos (%) 30 min – 1h (%) 1h – 3h (%) 3h – 5h (%) + De 5 horas (%)
	Técnicas de cocción	Cocción a medio liquido (%) Cocción seca (%)
	Frecuencia de uso Equipos/Utensilios	Siempre (%) Casi siempre (%) A veces (%) Nunca (%)
	Conocimiento de la cocina tradicional	Alto (%) Medio (%) Bajo (%)
	Identidad gastronómica	Rituales gastronómicos: Adobos (%) Maceraciones (%) Lavado de granos (%) Otros (%)

Preparaciones tradicionales	Platos típicos	Entrada fría/caliente (%) Plato principal (%) Postres/dulces (%) Otros (%)
	Platos tradicionales del sector	Entrada fría/caliente (%) Plato principal (%) Postres/dulces (%) Otros (%)
	Comida para fiestas tradicionales	Entrada fría/caliente (%) Plato principal (%) Postres/dulces (%) Otros (%)

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

La presente es una investigación de diseño descriptivo de corte transversal.

- **Métodos a utilizar:** El método histórico
- **Técnicas a utilizar:** Encuesta

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

UNIVERSO Y MUESTRA

El trabajo de investigación se lo realizó en la Parroquia de San Juan Bautista de Sangolquí, la misma que cuenta con 9889 habitantes adultos mayores, de los cuales se tomó una muestra representativa de acuerdo al método estadístico, aplicando la fórmula del tamaño de la muestra.

TAMAÑO DE LA MUESTRA:

$$n = \frac{m}{e^2(m-1)+1}$$

m = tamaño de la población

e= error admisible

Dónde:

n = tamaño de la muestra

n = 9889(población actual)

$$(0.05)^2 (9889-1) + 1$$

n = 9889 _____

$$(0.0025) (9888) + 1$$

$$n = \frac{9889}{\quad}$$

$$24.72 + 1$$

$$n = \frac{9889}{\quad}$$

$$25.72$$

$$n = 384$$

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

A continuación se describe los procedimientos que se efectuaron para la recolección de la información necesitada para procesar y analizar cada variable

Para la recolección de información:

- Se recopiló la información de las encuestas para tener una clara información de las diferentes repuestas.
- Se procedió a realizar una tabulación de las distintas respuestas
- Se hizo un análisis de cada respuesta.
- Se obtuvieron conclusiones de acuerdo a los resultados.
- Se realizó una discusión general de los resultados.
- Se elaboró alternativas según los resultados.

Para el procesamiento y análisis de la información:

- Para el procesamiento de la información se realizó un análisis profundo de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los habitantes de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí, enfatizando preferencias o relaciones primordiales que nos conlleven a los objetivos de la investigación.
- Consecutivamente interpretamos los resultados, para las respectivas conclusiones y recomendaciones contando con la información recopilada del marco teórico, que fue la base para nuestro análisis.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Información recopilada de la gastronomía de la parroquia San Juan Bautista de Sangolquí

La investigación de campo con una muestra de 384 encuestados, reveló los siguientes datos con respecto a las siguientes preguntas:

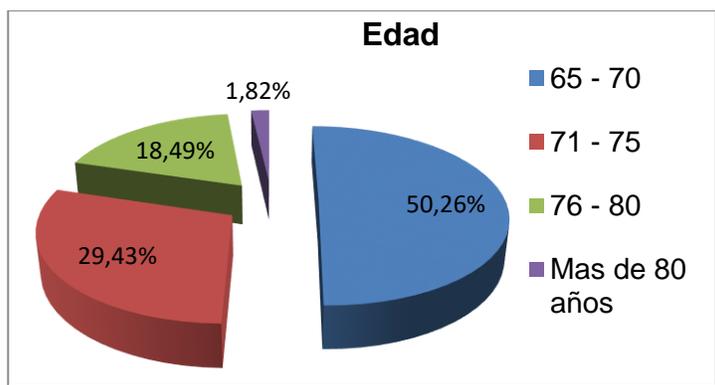
Pregunta 1: Edad

Tabla de frecuencia N1

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
65 – 70	193	50.26 %
71 – 75	113	29.43 %
76 – 80	71	18.49 %
+ De 80 años	7	1.82 %
TOTAL	384	100 %

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 1



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta

De acuerdo a las personas encuestadas del grupo de adultos mayores, las edades entre 65 a 75 años cubren un primer lugar, por lo consiguiente se puede determinar que en este grupo hubo mayor interés por colaborar con la presente investigación.

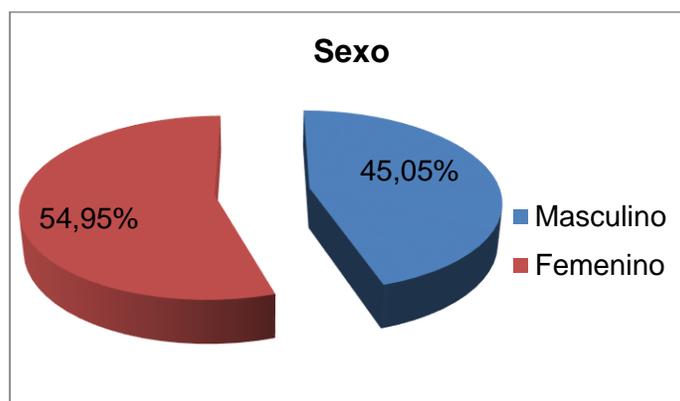
Pregunta 2: Sexo

Tabla de frecuencia N2

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	173	45.05%
Femenino	211	54.95%
TOTAL	384	100 %

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 2



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta

La mayor parte de las personas encuestadas son mujeres por que se encuentran en sus hogares, en lugares de trabajo como tiendas, puestos de comida entre otros

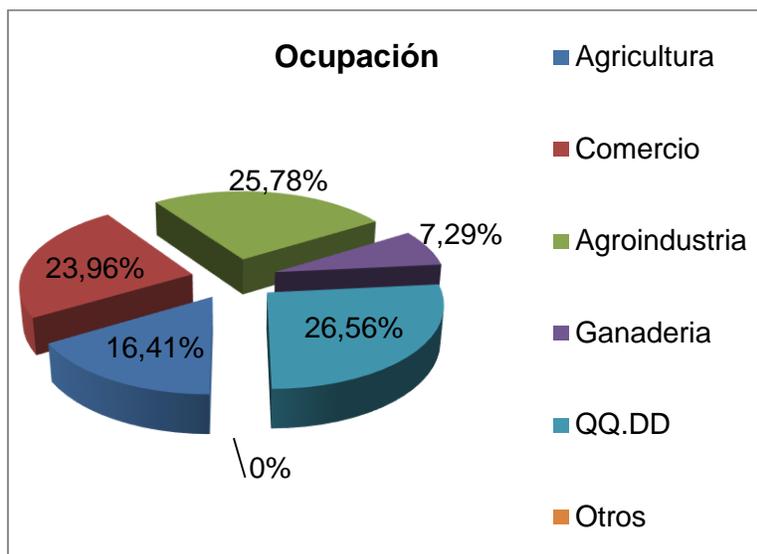
Pregunta 3: Ocupación

Tabla de frecuencia N3

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Agricultura	63	16.41 %
Comercio	92	23.96 %
Agroindustria	99	25.78 %
Ganadería	28	7.29 %
QQ.DD	102	26.56 %
Otros	0	0%
TOTAL	384	100 %

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N3



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta

Con respecto a la ocupación se determina que en su mayoría se encuentra

dentro del grupo de QQ.DD por lo cual se avía mencionado anteriormente que estas personas vendrían a ser en su mayoría mujeres ya que se dedican a sus hogares y negocios en casa

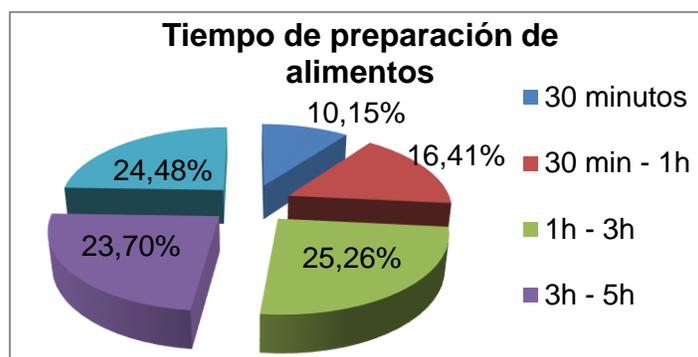
Pregunta 4: ¿En la elaboración de las preparaciones tradicionales; que tiempo estima usted se demora?

Tabla de frecuencia N 4

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
30 minutos	39	10.15 %
30 min – 1h	63	16.41 %
1h – 3h	97	25.26 %
3h – 5h	91	23.70%
+ de 5 horas	94	24.48%
TOTAL	384	100 %

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 4



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta

La mayoría de las personas encuestadas coinciden en los tiempos de preparación más largos como 1h a 3h y con más de 5 horas, por el motivo de que los platos autóctonos toman un tiempo considerable por su proceso,

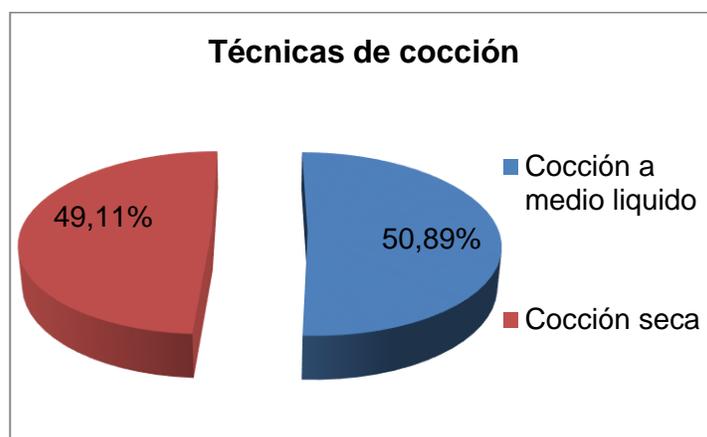
Pregunta 5: ¿Qué técnica de cocción utiliza con más frecuencia?

Tabla de frecuencia N 5

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Cocción a medio liquido	287	50.89 %
Cocción seca	277	49.11 %
TOTAL	564	100 %

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico 5



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta

Con respecto a las técnicas de cocción podemos decir que las dos técnicas son utilizadas casi por igual, es decir según la ocasión diaria, por ende se encuentra predominando la cocción a medio liquido (ejm. Estofados), seguido de la técnica de cocción seca (ejm. Asados).

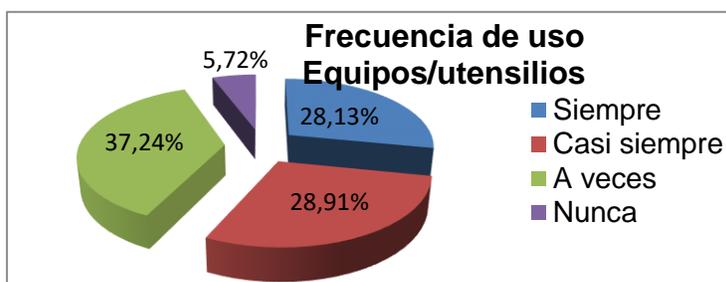
Pregunta 6: ¿Con qué frecuencia utiliza los equipos/utensilios tradicionales? (piedra de moler, molino de mano, ollas de barro etc.)

Tabla de frecuencia N 6

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	108	28.13%
Casi siempre	111	28.91%
A veces	143	37.24%
Nunca	22	5.72%
TOTAL	384	100 %

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Grafico N 6



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta

Los resultados de las encuestas revelan que las personas utilizan a veces los equipos y utensilios en sus hogares y fiestas, porque tal vez en la actualidad ya no se encuentra con facilidad, dando como resultado un uso no tan frecuente en el diario vivir de las familias sangolquileñas sino a veces en ocasiones especiales, ya que se determina que se está perdiendo la costumbre de el uso de estos utensilios que son parte de una cultura que nos identifica.

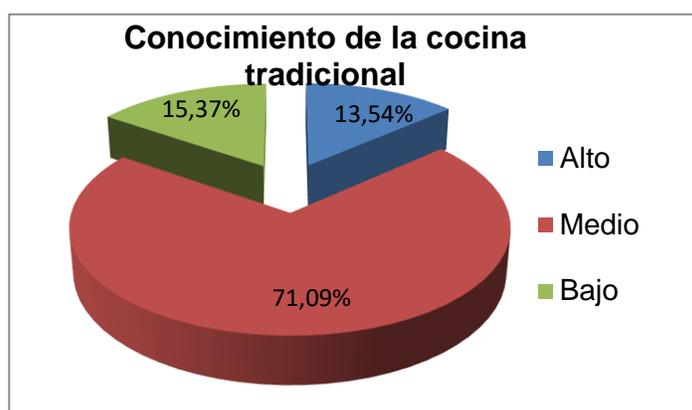
Pregunta 7: ¿Evalué el conocimiento que usted tiene sobre cocina tradicional?

Tabla de frecuencia N 7

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	52	13.54%
Medio	273	71.09%
Bajo	59	15.37%
TOTAL	384	100 %

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 7



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta

En lo que corresponde al conocimiento de la cocina tradicional, se ha pedido a las personas que se evalúen, dando como resultado en primer lugar el conocimiento a nivel medio, lo que significa que las personas, que tienen tanto conocimientos altos como bajos son pocas, por falta de instrucción, de esta manera se siente la necesidad de investigar y dar a conocer más a los moradores sobre nuestras raíces. Lo que se atribuye al nuevo estilo de vida,

esto ha hecho que la mayoría de personas ya no disponen de tiempo necesario, para la elaboración de procesos tradicionales, así como el tiempo para generar un traspaso de conocimientos y heredarlos.

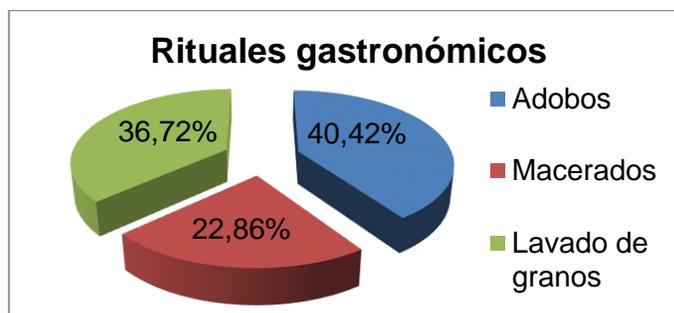
Pregunta 8: ¿Dentro de los rituales gastronómicos se encuentran los siguientes, cual considera más frecuente en la actualidad?

Tabla de frecuencia N 8

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Adobos	159	40.42%
Macerados	99	22.86%
Lavado de granos	175	36.72%
otros	-	-
TOTAL	433	100 %

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 8



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta

Dentro de la identidad gastronómica se considera que los rituales

gastronómicos pertenecen a la identidad cultural, así que se ha considerado encuestar a las personas según los iconos mencionados anteriormente, cuál de ellos son más utilizados; obteniendo como ritual más frecuente, los adobos, se cree que este aun existe por la ausencia de gran producción del hornado en el sector lo cual nos podemos dar cuenta que en la actualidad ya no se utilizan con frecuencia los demás rituales que hacían tan especiales cada comida, ahora son más sencillas y más rápidas ya que se pasa por alto los procesos que antes se realizaba.

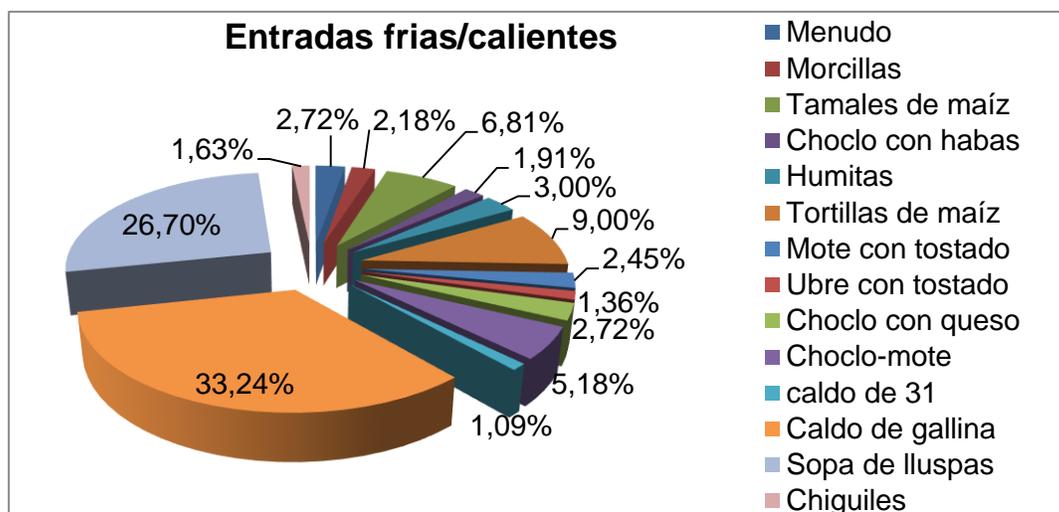
Pregunta 9: ¿Cuáles son los platos típicos que conoce, pertenecen a la gastronomía del sector?

Tabla de frecuencia N 9

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ENTRADA FRÍA/CALIENTE	Menudo	10	2.72%
	Morcillas	8	2.18%
	Tamales de maíz	25	6.81%
	Choclo con habas	7	1.91%
	Humitas	11	3.00%
	Tortillas de maíz	33	9.00%
	Mote con tostado	9	2.45%
	Ubre con tostado	5	1.36%
	Choclo con queso	10	2.72%
	Choclo-mote	19	5.18%
	Yaguar loco	-	-
	Caldo de 31	4	1.09%
	Caldo de gallina	122	33.24%
	Sopa de lluspas	98	26.70%
Otros	Chigüiles	6	1.63%
TOTAL		367	100%

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 9



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta: Entradas Frías/Calientes.

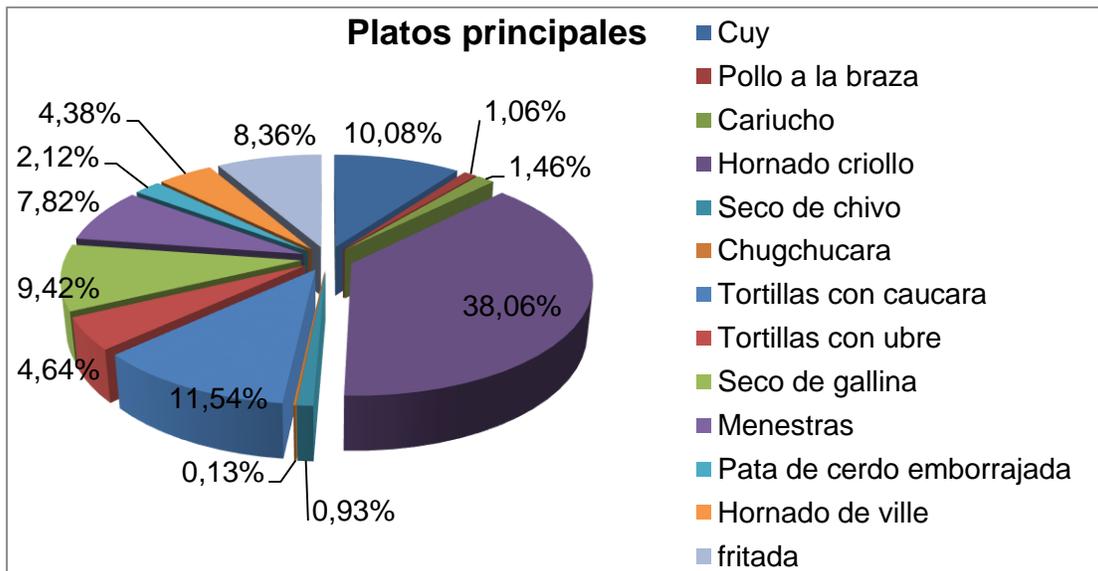
Con respecto a las 14 entradas frías y calientes que se ha mencionado, según las personas encuestadas, los datos revela que el caldo de gallina es el más consumido en todo tipo de ocasión ya sea en reuniones familiares o grandes eventos en el sector, siendo un plato famoso a nivel nacional pero caracterizándose por pequeñas diferencias en cada lugar, ya sea con arroz o sin arroz, picadillo de perejil y cebolla blanca o solo cilantro, o sencillamente con una o dos papas cocinadas enteras, estos acompañantes hacen de este plato una verdadera delicia, llamando la atención no solo de personas internas sino de externas también; Seguido del caldo de gallina se encuentra la sopa de lluspas que nada más y nada menos es la sopa de bolas de maíz rellenas de queso, un plato característico y ancestral del sector que hace años fue creado por mujeres que recogían, tostaban y molían el maíz, este característico plato se destaca más como un plato hogareño para visitas; estos platos han sido escogidos por este grupo de adultos mayores, de acuerdo a sus conocimientos y tradiciones

Tabla de frecuencia N 10

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PLATOS PRINCIPALES	Cuy	76	10.08%
	Pollo a la brasa	8	1.06%
	Cariucho	11	1.46%
	Hornado criollo	287	38.06%
	Seco de chivo	7	0.93%
	Chugchucara	1	0.13%
	Tortilla con caucara	87	11.54%
	Tortilla con ubre	35	4.64%
	Seco de gallina	71	9.42%
	Menestras	59	7.82%
	Pata de cerdo emborra jada	16	2.12%
	Hornado de ville	33	4.38%
	Fritada	63	8.36%
TOTAL		754	100%

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 10



Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta: Platos Principales

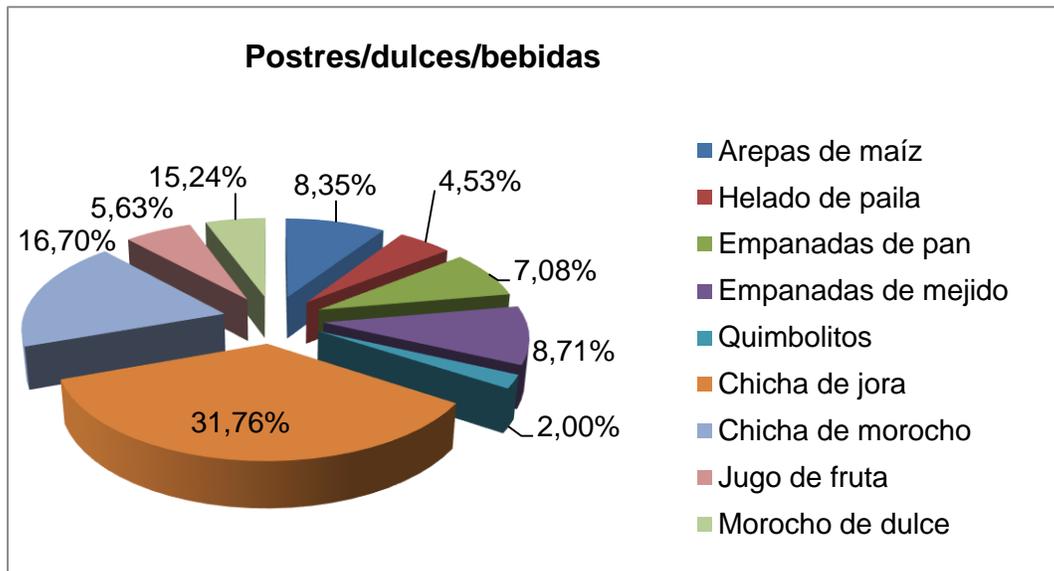
De un total de 13 platos nombrados, el hornado criollo es el que se lo identifica frecuentemente como plato del sector; a pesar de ser un plato nacional, que se lo prepara en muchas ciudades y pueblos de nuestro país, es conocido a nivel nacional e internacional de la buena e histórica fama de los hornados de Sangolquí, por ello se ha dado en llamar a esta ciudad la Capital mundial del hornado; el plato originalmente se lo servía sobre una porción de mote con picadillo (alverja amarilla cocinada, zanahoria amarilla cocinada y picada, cebolla blanca y perejil picado), la carne, el cuero reventado y el “agrio”, un vinagre hecho con chicha de jora. Aunque cada uno de los sitios de expendio dice tener su secreto tanto para los condimentos del hornado, cuanto para el agrio. Últimamente ya no se encuentra con facilidad la verdadera chicha de jora por lo tanto lo elaboran con cerveza; alterando hasta cierto punto la tipicidad del plato en segundo lugar aparecen las tortillas de papa con caucara, este plato lo sirven con lechuga, aguacate y ensalada de remolacha, con el pasar del tiempo ha variado, si el cliente así lo desea, un huevo frito haciéndose llamar el completo; por lo tanto a estos platos fuertes se determina como típicos del sector.

Tabla de frecuencia N 11

TIPO DE PLATO	MOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POSTRE/DULCES/ BEBIDAS	Arepas de maíz	46	8.35%
	Helado de paila (fruta)	25	4.53%
	Empanadas de pan	39	7.08%
	Empanadas de mejido	48	8.71%
	Quimbolitos	11	2.00%
	Chicha de jora	175	31.76%
	Chicha de morocho	92	16.70%
	Jugos de fruta	31	5.63%
	Morocho de dulce	84	15.24%
TOTAL		551	100%

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 11



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta: Postres/Dulces/Bebidas.

De un total de 9 platos mencionados, la chicha de jora, a pesar de ser una bebida reconocida a nivel nacional, es muy famosa en la parroquia de

Sangolquí por su sabor picantón que adquiere después de quedarse en reposo durante 2 a 3 días o más, convirtiéndose hasta en una bebida para emborracharse; otros de los factores principales es que Sangolquí produce el maíz chillo el cual se lo utiliza para la elaboración de la chicha de en segundo lugar se encuentra a la chicha de morocho, una bebida muy propia de la zona, caracterizándose por su color blanquizco y su sabor suave ya que es una bebida de consumo frecuente; estas bebidas se encuentran muy arraigadas en el sector por su valor histórico desde su producción del maíz chillo hasta la elaboración de la misma.

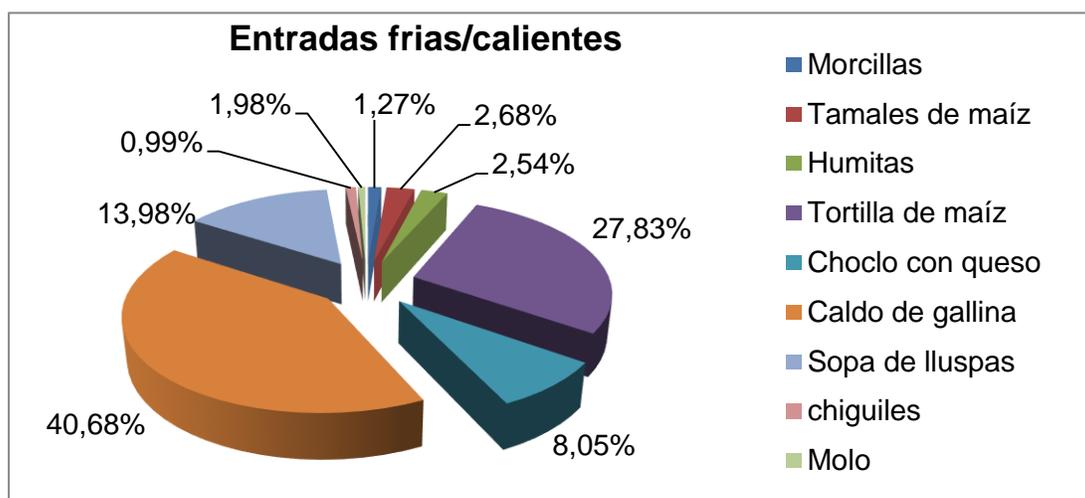
Pregunta 10: ¿Cuáles son los platos tradicionales que conoce, que pertenecen a la gastronomía de sector?

Tabla de frecuencia N 12

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ENTRADA FRÍA/CALIENTE	Menudo	-	-
	Morcillas	9	1.27%
	Tamales de maíz	19	2.68%
	Choclo con habas	-	-
	Humitas	18	2.54%
	Tortillas de maíz	197	27.83%
	Mote con tostado	-	-
	Ubre con tostado	-	-
	Choclo con queso	57	8.05%
	Choclo-mote	-	-
	Yaguarlocro	-	-
	Caldo de 31	-	-
	Caldo de gallina	288	40.68%
	Sopa de lluspas	99	13.98%
	Otros	Chigüiles	7
	Molo	14	1.98%
TOTAL		708	100%

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 12



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta: Entradas Frías/Calientes.

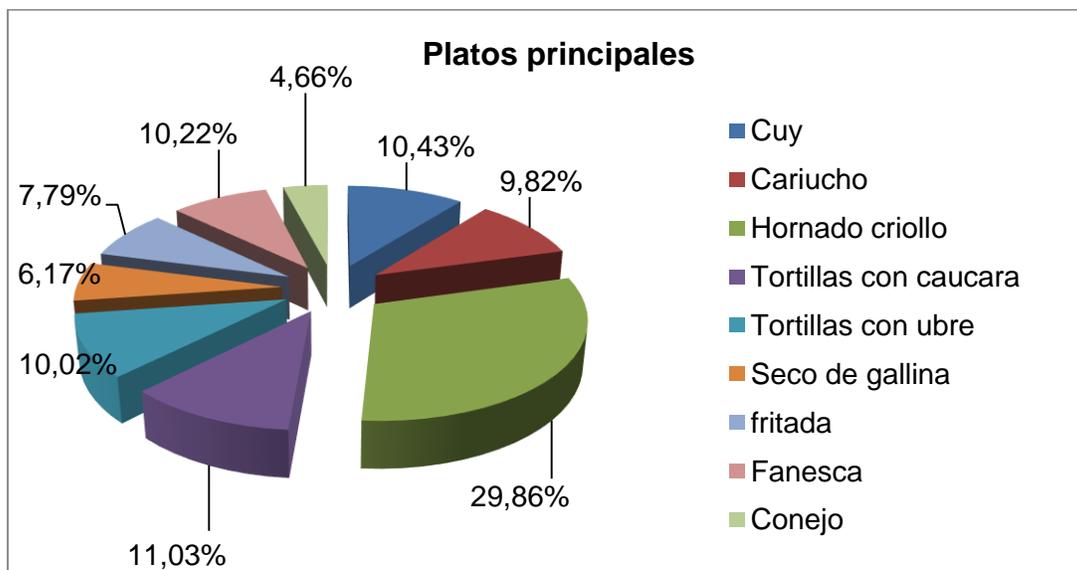
De los 14 platos mencionados según los conocimientos de las personas del grupo de adultos mayores, fueron indicados como típicos del sector, dando nuevamente quedando en primer lugar el caldo de gallina, por ser una entrada ideal para disfrutarlo en todo tipo de ocasión; seguido de las tortillas de maíz; cabe dar a notar que las tortillas de maíz son tradicionales desde hace mucho tiempo atrás, ya que era uno de los primeros alimentos realizados con el maíz chillo, complementado su sabor natural de un tiesto y leña se ha convertido en un alimento sabroso hasta el día de hoy.

Tabla de frecuencia N 13

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PLATOS PRINCIPALES	Cuy	103	10.43%
	Pollo a la brasa	-	-
	Cariucho	97	9.82%
	Hornado criollo	295	29.86%
	Seco de chivo	-	-
	Chugchucara	-	-
	Tortilla con caucara	109	11.03%
	Tortilla con ubre	99	10.02%
	Seco de gallina	61	6.17%
	Menestras	-	-
	Pata de cerdo embarrajada	-	-
	Hornado de ville	-	-
	Fritada	77	7.79%
Otros	Fanesca	101	10.22%
	Conejo	46	4.66%
TOTAL		988	100%

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 13



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta: Platos Principales.

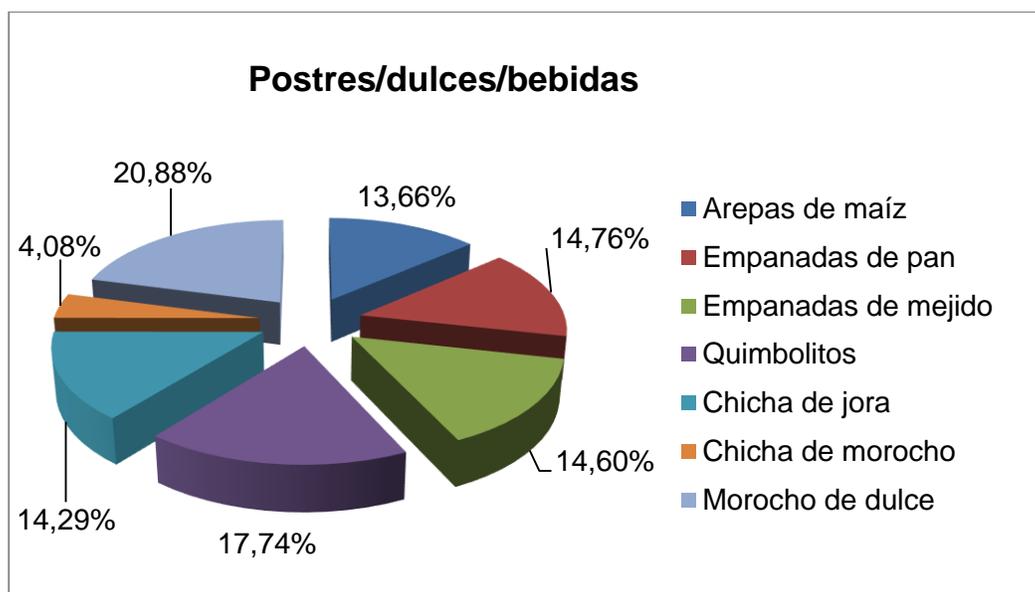
De los 13 platos mencionados, nuevamente se encuentra el hornado, considerándolo como un plato tradicional para ocasiones especiales como en fiestas de bodas, bautizos, confirmaciones, etc. El hornado se caracteriza como un plato además de tradicional ancestral, por su larga y tediosa preparación convirtiéndose en todo un ritual; en segundo lugar se encuentra las tortillas con caucara, un plato que por su colorida presentación es muy conocido y apetecido en el sector, a tal punto que su venta es diaria y se le puede encontrar en cualquier lugar de despendio de alimentos.

Tabla de frecuencia N 14

TIPO DE PLATO	MOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POSTRE/DULCES/ BEBIDAS	Arepas de maíz	87	13.66%
	Helado de paila (fruta)	-	-
	Empanadas de pan	94	14.76%
	Empanadas de mejido	93	14.60%
	Quimbolitos	-	-
	Chicha de jora	113	17.74%
	Chicha de morocho	91	14.29%
	Jugos de fruta	-	-
	Morocho de dulce	26	4.08%
Otros	Colada morada	133	20.88%
TOTAL		637	100%

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 14



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta: Postres/Dulces/Bebidas.

La chicha de jora se encuentra nuevamente en primer lugar como bebida tradicional a pesar de ser una bebida a nivel nacional también está originada en la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí convirtiéndose en la bebida perfecta para los platos del sector; las empanadas de pan también se encuentra como tradicional por su delicado sabor a leña y humo ya que estas son horneadas en horno de leña.

Estos alimentos se han determinado como tradicionales por su valor histórico y por que han enriquecido a la gastronomía del sector dando cierta característica tanto a los moradores como al sector en común.

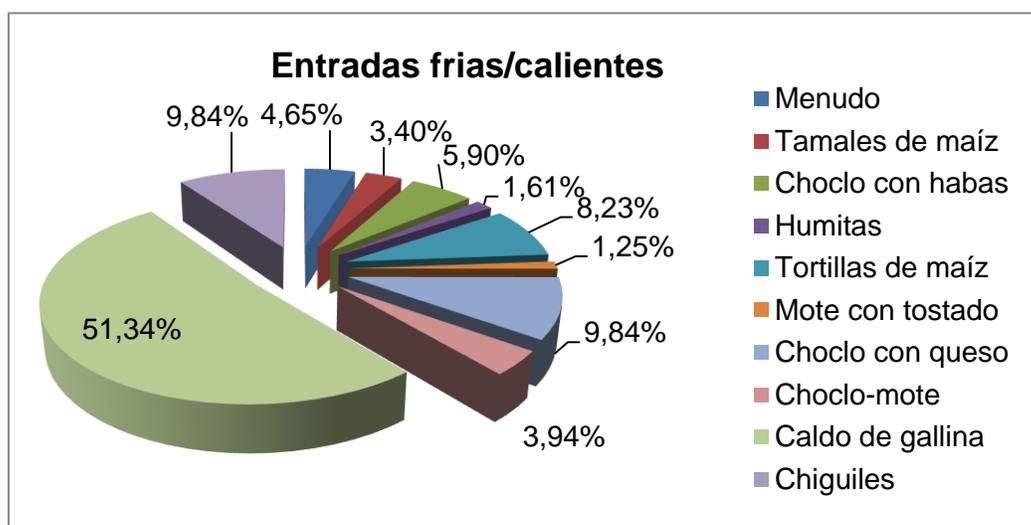
Pregunta 11: ¿Cuáles son los platos que conoce, pertenecen a las fiestas tradicionales?

Tabla de frecuencia N 15

TIPO DE PLATO	NONBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ENTRADA FRÍA/CALIENTE	Menudo	26	4.65%
	Morcillas	-	-
	Tamales de maíz	19	3.40%
	Choclo con habas	33	5.90%
	Humitas	9	1.61%
	Tortillas de maíz	46	8.23%
	Mote con tostado	7	1.25%
	Ubre con tostado	-	-
	Choclo con queso	55	9.84%
	Choclo-mote	22	3.94%
	Yaguarlocro	-	-
	Caldo de 31	-	-
	Caldo de gallina	287	51.34%
	Sopa de lluspas	-	-
Otros	Chigüiles	55	9.84%
TOTAL		559	100%

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 15



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta: Entradas Frías/Calientes.

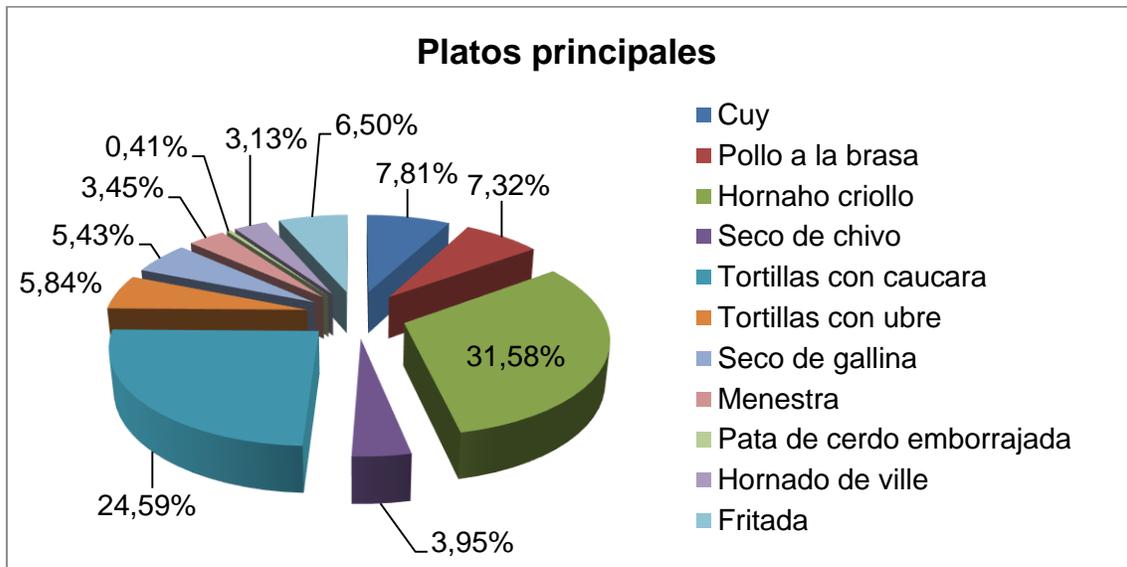
Como anteriormente se había mencionado, nuevamente el caldo de gallina resalta considerándolo como tradicional en fiestas, por tanto este plato sería ideal para todo tipo de ocasión, también encontramos el choclo con queso, un plato sencillo ya que solo es el choclo cocinado con queso y sal al gusto si lo desea de esta manera se considera característico en las fiestas del maíz y de carnaval del sector. Se determina también que se cita a este plato muy presente en las fiestas tradicionales, ya que las personas encuestadas son mayores adultos, los mismos que tienen la costumbre de dedicarse a la crianza de aves de forma casera, teniendo este recurso de ofrenda a sus allegados en las fiestas tradicionales.

Tabla de frecuencia N 16

PLATO TIPICO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PLATOS PRINCIPALES	Cuy	95	7.81%
	Pollo a la brasa	89	7.32%
	Cariucho	-	-
	Hornado criollo	384	31.58%
	Seco de chivo	48	3.95%
	Chugchucara	-	-
	Tortilla con caucara	299	24.59%
	Tortilla con ubre	71	5.84%
	Seco de gallina	66	5.43%
	Menestras	42	3.45%
	Pata de cerdo embarrajada	5	0.41%
	Hornado de ville	38	3.13%
	Fritada	79	6.50%
	TOTAL		1216

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 16



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta: Platos Principales

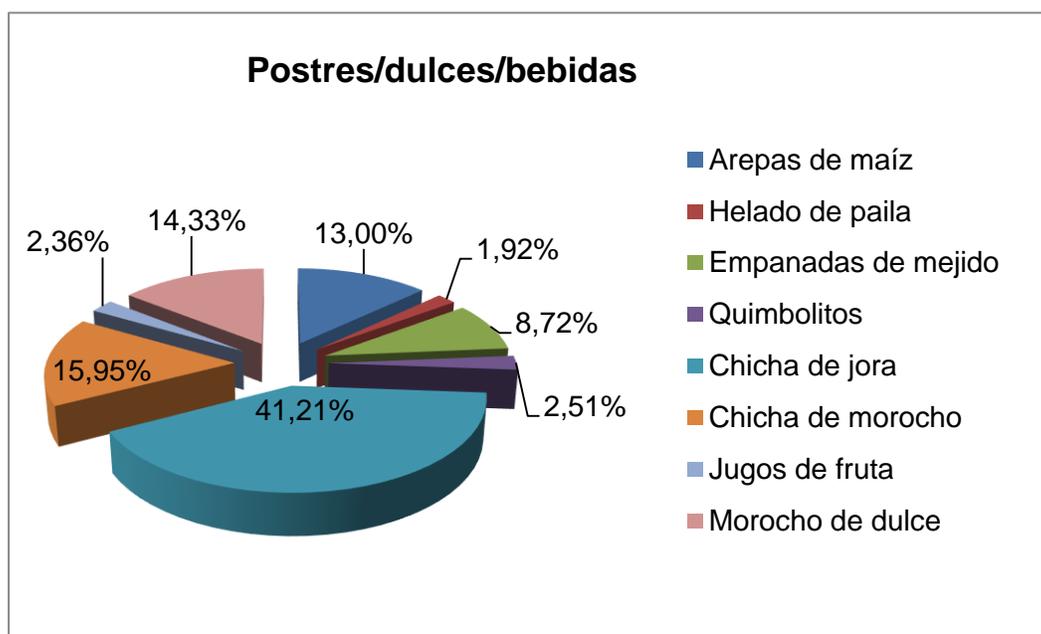
El hornado al igual que la pregunta 9 y 10 se encuentra predominando y al mismo tiempo caracterizándose como un plato para todo tipo de ocasión tanto a nivel nacional como a nivel parroquial, también como un plato reconocido y muy afamado en el sector se encuentra las tortillas con caucara, siendo un plato para todo tipo de ocasión tanto típico, tradicional y festivo

Tabla de frecuencia N 17

TIPO DE PLATO	MONBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POSTRE/DULCES/ BEBIDAS	Arepas de maíz	88	13.00%
	Helado de paila (fruta)	13	1.92%
	Empanadas de pan	-	-
	Empanadas de mejido	59	8.72%
	Quimbolitos	17	2.51%
	Chicha de jora	279	41.21%
	Chicha de morocho	108	15.95%
	Jugos de fruta	16	2.36%
	Morocho de dulce	97	14.33%
TOTAL		677	100%

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Gráfico N 17



Elaborado por: TONATO Rosa

Análisis de la encuesta: Postres/Dulces/Bebidas.

La chicha de jora coincidiendo en un primer lugar, como se había mencionado anteriormente es reconocida a nivel nacional, pero en la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí, se la considera como propia ya que es un sector directo de producción del maíz chillo, el cual es la base para la elaboración de chicha de jora; de la misma manera se encuentra destacándose la chicha de morocho , tomando en cuenta que en el sector también se encuentra con facilidad el morocho por ser productores del mismo, siendo la segunda bebida más consumida dentro del sector.

VI. RECETAS ESTANDAR

PASOS SEGUIDOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS ESTANDAR

Paso 1: NOMBRE DE LA RECETA.

Paso 2: Género: Se describe a con exactitud a que género corresponde si es entrada plato fuerte o postre.

Paso 3: Porciones: En este espacio tendremos en cuenta el número de personas que esperamos poder satisfacer con nuestra preparación.

Paso 4: Observaciones: si el plato lo necesita.

Paso 5: Ingredientes: Especificamos en orden todos los ingredientes que utilizaremos en nuestra preparación, debemos tener presente que hay ciertos ingredientes que son difíciles de calcular su costo por las cantidades mínimas o inexactas que usamos de esto mismo, por ejemplo. La sal, aceite, condimentos, etc.

Paso 6: Unidad: Es el mecanismo que hemos usado para referirnos a cada ingrediente, partiendo de la cantidad, pueden ser unidades de peso como gramos, kilogramos etc. También podemos utilizar expresiones menos concisas como: caja, tarro, sobre, etc. Pues lo que se pretende con la receta estándar es dar claridad a la hora de preparar una receta y en muchos casos estas expresiones no permiten conocer esas cantidades exactas que hacen de

una preparación la misma en cualquier lugar, hora o en manos de cualquier persona que quiera preparar.

Paso 7: Cantidad: Este espacio nos permite referirnos a la cantidad que necesitamos de cada ingrediente, solo se ponen números o fracciones.

Mise en place: se describe algún tipo de proceso que sea necesario al producto

Paso 8: Costo Unitario: Es el valor del producto en su presentación original. Ejemplo: Crema de leche. Cuesta \$2.50 Este valor es el que encontramos en la casilla correspondiente.

Paso 9: Costo Total: Hace referencia al precio con base a la cantidad y unidades que utilizamos en la preparación, a veces nos gastamos menos de la cantidad ordinaria en que viene la presentación del producto entonces debemos de realizar una regla de tres para saber cuánto realmente utilizamos en nuestra receta y asignarle un valor. Siguiendo con el ejemplo anterior. Diremos:

- costo total: se suma toda la columna para sacar este dato.
- margen de error 3%: se saca el 3% del valor anterior y se anota este dato. este dato representa el valor inestable entre sal aceite etc.

- costo total de preparación: se suman los dos valores anteriores. este valor representa el costo global de todos los ingredientes que van a ser utilizados para la preparación.
- costo porción (5 px): se divide el valor anterior por el número de porciones que se han sacado de la preparación, en este caso 5 porciones. determinará el valor neto de cada porción.
- costos directos/indirectos 25%: se sacara en 25% del valor anterior. esta cantidad determinara cuanto se gastara en gas, luz local, etc.
- precio de venta: se suman los dos valores anteriores y se anotan.
- utilidad 33%: al valor anterior se le sacara el 33% que se ha determinado según el mercado para la ganancia por pax.
-
- precio real a la venta: se suman los dos valores y así sabremos que podremos cobrar con un 35% de ganancias sobre lo que hemos invertido y los ingredientes intangibles o de difícil calculación ya han sido sumados en el 10% de margen de error o variación.

paso 10: preparación: aquí describimos el paso a paso de la receta, hay ingredientes que no detallamos aquí por no ser de fácil calculación, sin

embargo este documento es soportado con la ficha técnica en la cual si se tienen presente esta clase de ingredientes.

Nombre de la receta		Hornado criollo		N. 1	
Genero		Plato fuerte			
Porciones		30			
Observaciones					
INGREDIENT	UNID	CANT	MISE EN PLACE	COST. UNID	COST. TOTAL
Cerdo	Kg	12.00	Limpio	2.50	30.00
Paiteña	Kg	1.500	Cortado por la mitad	1.00	1.50
Ajo	Gr	300		3.00	1.50
Pimiento verde	Kg	1.00	Extraído el corazón	3.00	0.90
Comino	Gr	125		1.00	1.00
Achiote en pepa	Gr	125		0.75	0.75
Canela	Gr	0.30		0.15	0.15
Papa chola	Kg	8.00	Pelada, cocinada	1.00	1.00
Mote	kg	1.500	Lavado y remojado	2.80	2.80
Cebolla blanca	Kg	1.000		2.00	2.00
Tomate de riñón	Kg	1.500	Cortadas en medias lunas	1.30	1.95
Cilantro	Gr	0.60	Repicado	0.15	0.15
Chicha de jora	MI	2000		1.50	3.00
Jugo de naranja	MI	250	Extraído el jugo	0.40	0.40
Sal	Gr	c/n		0.01	0.01
Ají	Gr	0.50	Picado en brunoise	0.10	0.10
COSTO TOTAL 54.24					
Margen de error 3%				1.63	
Costo total de preparación				55.87	
Costo porción				1.86	
Costos directos/indirectos 25%				0.47	
Precio venta				2.33	
Utilidad 33%				0.77	
Precio real de venta				3.07	
PRECIO TOTAL 3.10 ctvs.					
PROCEDIMIENTO					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar internamente la carne del cerdo para mejor concentración del aliño 2. Licuar 3 paiteña, 3 pimientos, ajo, apio, comino, achiote, sal y canela, aliñar bien cuidando que no queden partes sin aliño 3. Dejar marinar con suficiente aliño durante 3 a 4 horas 4. Extender en una lata de horno dejando que la parte del cuero quede al exterior 5. En un recipiente colocar la cebolla paiteña en juliana, tomate en dice, pimiento en juliana y cilantro repicado previamente lavados. 6. Incorporar el jugo de naranja, la chicha y el ají repicado, revolver bien. 7. Aplastar la papa con una prensa puré, añadir un refrito de cebolla blanca y ajo, incorporar a la papa y mesclar bien, bolear sellar con aceite. <p>ILACHAR EL HORNADO, PORCIONAR Y CERVIR CON SUS RESPECTIVAS GUARNICIONES.</p>					

Nombre de la receta		Tortillas con caucara		N. 2	
Genero		Plato fuerte			
Porciones		5			
Observaciones		Típico de Sangolquí			
INGREDIENT	UNID	CANT	MISE EN PLACE	COST. UNID	COST. TOTAL
Papa chola	Kg	2.500	Peladas y cocinadas	1.00	2.50
Queso fresco	Gr	0.50	Rallado	3.00	0.30
Manteca de chanco con color	Gr	250		2.00	0.50
Aguacate grande	Unid	1	En tajás	0.30	0.30
Lechuga pequeña	Gr	250	Cortada en juliana	0.30	0.30
Zanahoria	Gr	250	Cocinadas y cortadas en dice	1.00	0.25
Remolacha	Gr	250	Cocinadas y cortadas en dice	1.50	0.38
Limón	MI	30		0.10	0.10
Cebolla blanca	Gr	50	Picada en bruniose	2.00	0.10
Carne de pecho de res	Kg	1.600	Cortada en dice grandes	3.00	4.80
Comino	Gr	10		0.75	0.03
Ajo	Gr	60	Licuar	3.00	0.18
Sal	Gr	c/n		0.01	0.01
COSTO TOTAL 9.75					
Margen de error 3%				0.29	
Costo total de preparación				10.04	
Costo porción				2.01	
Costo directos/indirectos 25%				0.50	
Precio venta				2.51	
Utilidad 33%				0.83	
Precio real de venta				3.34	
PRECIO TOTAL 3.34 ctvs.					
PROCEDIMIENTO					
<p>1. Sofreír la cebolla blanca previamente picada en brunoise con 15 gr de manteca y sal</p> <p>2. Con una prensa puré aplastar la papa cocinada, mezclar con el refrito, amasar hasta formar una masa uniforme.</p> <p>3. Porcionar la masa, bolear, rellenar con queso, sellar con aceite.</p> <p>4. En un bowl añadir la zanahoria y remolacha, incorporar el limón y sal al gusto, mezclar bien. Conservar.</p> <p>5. Preparar un aliño con el ajo licuado, comino y sal, incorporar a la carne, mezclar bien.</p> <p>6. En una plancha o sartén previamente calentada, añadir el restante de la manteca de color y dejar fundir.</p> <p>7. Añadir la carne aliñada y saltear durante 5 min.</p> <p>SERVIR CALIENTE CON LA RESPECTIVA GURNICION.</p>					
Nombre de la receta		Cuy asado		N.3	
Genero		Plato fuerte			

Porciones		5			
Observaciones		Es un plato típico festivo del sector			
INGREDIENT	UNID	CANT	MISE EN PLACE	COST. UNID	COST. TOTAL
Cuy	Kg	2.500	Limpios	5.00	12.50
Ajo	Gr	150	20% repicado, 80% licuado	3.00	0.45
Comino	Gr	0.30		0.75	0.09
Achiote en polvo	Gr	0.30		0.75	0.09
Papas	Gr	2.500	Peladas cocinadas	1.00	2.50
Aceite	MI	100		3.00	0.30
Cebolla blanca	Gr	100	Picada en brunoise	2.00	0.20
Paiteña	Gr	100	Picada en brunoise	1.00	0.10
Maní	Gr	200	Pelado y tostado	3.00	0.60
Leche	MI	500		0.65	0.33
Lechuga	Gr	250	Desojada y lavada	0.30	0.30
Sal y orégano	Gr	c/n		0.02	0.02
COSTO TOTAL 17.48					
Margen de error 3%				0.52	
Costo total de preparación				18.00	
Costo porción				3.60	
Costos directos/indirectos 25%				0.90	
Precio venta				4.50	
Utilidad 33%				1.49	
Precio real de venta				5.99	
PRECIO TOTAL 5.99 ctvs.					
PROCEDIMIENTO					
<p>1. Preparar un aliño con ajo, comino, achiote, sal, incorporar a los cuyes limpios por dentro y fuera, dejar que se marine durante 1 hora.</p> <p>2. Sofreír el ajo, cebolla blanca y paiteña añadiendo un poco de achiote.</p> <p>3. Licuar el maní con la leche e incorporar al refrito, salpimentar al gusto, dejar en ebullición durante 10 minutos.</p> <p>4. Templar el cuy previamente aliñado en un palo limpio de una distancia de 80 cm y amarrar en la parte inferior del cuy al palo.</p> <p>5. Asar en carbón pintando con aceite cada vez que sea necesario</p> <p>SERVIR EN UNA CAMA DE LECHUGA, PAPAS, CUY Y SU RESPECTIVA SALSA DE MANÍ</p>					

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Nombre de la receta	Caldo de gallina	N.4
----------------------------	------------------	-----

Genero		Entrada			
Porciones		5			
Observaciones		Es un plato típico del sector			
INGREDIENT	UNID	CANT	MISE EN PLACE	COST. UNID	COST. TOTAL
Gallina	Kg	1.500	Limpia	10.00	7.50
Ajo	Gr	0.30	Repicado	3.00	0.09
Paiteña	Gr	150	Partida por el medio	1.00	0.15
Apio	Gr	100	Picada en bruniose	1.00	0.10
Cebolla blanca	Gr	100	Picada en brunoise	2.00	0.20
Arroz	Gr	125	Lavado	1.20	0.15
Zanahoria	Gr	100	Cortada en dice	1.00	0.10
Arveja	Gr	100		2.00	0.20
Papas	Gr	500	Peladas enteras	1.00	0.50
Perejil	Gr	c/n	Picado en brunoise	0.05	0.05
Cilantro	Gr	c/n	Picado en brunoise	0.05	0.05
Comino	Gr	0.5		0.02	0.02
Sal	Gr	c/n		0.01	0.01
COSTO TOTAL 9.12					
Margen de error 3%				0.27	
Costo total de preparación				9.39	
Costo porción				1.88	
Costos directos/indirectos 25%				0.47	
Precio venta				2.35	
Utilidad 33%				0.78	
Precio real de venta				3.138	
PRECIO TOTAL 3.11 ctvs.					
PROCEDIMIENTO					
1. En 6 litros de agua cocinar la gallina entera con un ramillete de 1 rama de cebolla blanca y apio 2. Cortar por la mitad la cebolla paiteña, ajo y añadir a la preparación dejar hervir durante 2 horas 3. Colar y desgrasar el fondo, añadir el arroz previamente lavado, dejar cocinar salpimentando 4. Despresar la gallina 5. Cocinar a parte la zanahoria y la arveja, dejar enfriar 6. Picar finamente el perejil , cilantro y cebolla blanca 7. Incorpora a la zanahoria y arveja SERVIR CON UN CUARTO DE LA GALLINA Y UNA PAPA ENTEA Y SU RESPECTIVO PICADILLO					

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Nombre de la receta		Sopa de lluspas		N.5	
Genero		Entrada			
Porciones		5			
Observaciones					
INGREDIENT	UNID	CANT	MISE EN PLACE	COST. UNID	COST. TOTAL
Costilla de res	Gr	500	Cortada	3.00	1.50
Papas	Gr	300	Peladas y cortadas en dice	1.00	0.30
Col	Gr	250	Cortadas en juliana	1.00	0.25
Cilantro	Gr	c/n	Picado finamente	0.05	0.05
Harina de maíz	Gr	250		1.40	0.35
Cebolla blanca	Gr	100	Picada en brunoise	2.00	0.20
Apio	Gr	50	Picado finamente	1.00	0.05
Ajo	Gr	15	Repicado	3.00	0.04
Comino	Gr	5		0.02	0.02
Queso fresco	Gr	0.50	Rallado	3.00	0.30
sal	Gr	c/n		0.01	0.01
COSTO TOTAL 3.07					
Margen de error 3%				0.09	
Costo total de preparación				3.16	
Costo porción				0.63	
Costos directos/indirectos 25%				0.16	
Precio venta				0.79	
Utilidad 33%				0.26	
Precio real de venta				1.05	
PRECIO TOTAL 1.05 ctvs.					
PROCEDIMIENTO					
<ol style="list-style-type: none"> 1. En 2 litros de agua cocinar la cortilla previamente cortada durante 1 hora 2. Sofreír la cebolla blanca, apio, ajo, sal y comino, incorporar al caldo, dejar hervir a fuego medio 3. Para hacer las lluspas de maíz, mezclar la harina con $\frac{1}{4}$ de taza del mismo caldo caliente, amasar sal pimentando hasta que quede una masa suave y manejable. 4. Porcionar, bolear, rellenarlas con queso, sellarlas bien dando forma. conservar 5. En el caldo restante añadir los demás ingredientes como la papa y col, cocinar 5 minutos y añadir las bolas dejar hervir en llama muy baja, cuando las bolas salgan a la superficie del caldo, apagar. <p>SERVIR CALIENTE CON EL CILANTRO FINAMENTE PICADO.</p>					

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Nombre de la receta		Tortillas de maíz		N.6	
Genero		Entrada/entremés			
Porciones		5			
Observaciones					
INGREDIENT	UNID	CANT	MISE EN PLACE	COST. UNID	COST. TOTAL
Harina de maíz calentada	Gr	750		1.40	1.05
Manteca de chancho	Gr	150		2.00	0.30
Huevos	Unid	2		0.15	0.30
Sal		c/n		0.01	0.01
Aceite o achote	MI	60		3.00	0.18
Cebolla blanca	Gr	100	Picada finamente	2.00	0.20
levadura	Gr	15		5.80	0.09
Queso	Gr	100	rallado	3.00	0.60
COSTO TOTAL 2.73					
Margen de error 3%				0.08	
Costo total de preparación				2.81	
Costo porción				0.56	
Costos directos/indirectos 25%				0.14	
Precio venta				0.70	
Utilidad 33%				0.23	
Precio real de venta				0.93	
PRECIO TOTAL 0.93ctvs.					
PROCEDIMIENTO					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cernir la harina tres veces, en una superficie plana formar un cráter 2. En el medio poner la manteca de chancho, sal, levadura y huevos, mezclar y amasar con un poco de agua tibia hasta que los ingredientes formen un solo cuerpo manejable, conservar 3. En una sarténsofreír la cebolla blanca con sal y aceite o achiote según lo desee, dejar enfriar y mezclar con el queso rallado. 4. Porcionar la masa, bolear, rellenar, sellar bien dando la forma aplanada que corresponde a una tortilla. 5. Asarlas en un tiesto de barro <p>SERVIR CALIENTE ACOMPAÑADAS DE UN CAFÉ O AROMATICA</p>					

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Nombre de la receta		Choclo con queso		N.7	
Genero		Entrada			
Porciones		5			
Observaciones					
INGREDIENT	UNID	CANT	MISE EN PLACE	COST. UNID	COST. TOTAL
Choclos tiernos enteros	Kg	2.500 (5 unid)	Desojados	1.50	3.75
Queso fresco	Gr	500	Cortado en tajadas	3.00	3.00
Sal	Gr	c/n		0.01	0.01
COSTO TOTAL 6.76					
Margen de error 3%				0.20	
Costo total de preparación				6.96	
Costo porción				1.39	
Costos directos/indirectos 25%				0.35	
Precio venta				1.74	
Utilidad 33%				0.57	
Precio real de venta				2.31	
PRECIO TOTAL 2.31 ctvs.					
PROCEDIMIENTO					
<p>Cocinar con abundante agua los choclos desojados durante 45 minutos, sacarlos y servirlos con el queso fresco en tajadas gruesas. Adicionar sal si así lo desee</p>					

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Nombre de la receta		Chicha de jora	N.8		
Genero		Bebida			
Porciones		5			
Observaciones					
INGREDIENT	UNID	CANT	MISE EN PLACE	COST. UNID	COST. TOTAL
Harina de jora	Gr	250	En 250ml de agua remojar	2.50	0.63
Babaco	Gr	500	Pelar, (conservar la cascara) licuar y cernir	2.50	1.25
Atado de hiervas aromáticas	unid	1	Lavado	1.00	0.50
Canela	Gr	15		0.10	0.10
Anís estrellado	Gr	10		0.10	0.10
Pimienta de dulce	Gr	10		0.10	0.10
Panela	Gr	150		1.50	0.23
COSTO TOTAL 2.91					
Margen de error 3%				0.09	
Costo total de preparación				3.00	
Costo porción				0.60	
Costos directos/indirectos 25%				0.15	
Precio venta				0.75	
Utilidad 33%				0.25	
Precio real de venta				1.00	
PRECIO TOTAL 1.00 ctvs.					
PROCEDIMIENTO					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar la harina de jora durante 6 horas 2. Hervir el atado de hiervas aromáticas con aliños de dulce y la cascara del babaco en 1000ml de agua 3. Cocinar la jora con 1000ml de agua sin dejar de revolver para evitar que se pague y se queme, cuando espese añadir la infusión de hiervas aromáticas y la panela dejar hervir 40 minutos revolviendo suavemente. 4. 10 minutos antes de sacar incorporar el babaco licuado. 5. Dejar enfriar un poco, cernir en cedazo o lito con mucho cuidado. 6. Colocar en una pipa de madera o tacho con tapa hermética y dejar reposar y fermentar según lo prefiera la persona. 					

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

Nombre de la receta		Empanadas de mejido		N.9	
Genero		Postre			
Porciones		5			
Observaciones					
INGREDIENT	UNID	CANT	MISE EN PLACE	COST. UNID	COST. TOTAL
Harina	Gr	500	Cernir	1.00	0.50
Mantequilla	Gr	500		1.50	0.75
Yemas de huevo	Unid	2		0.15	0.30
Limón	MI	6		0.10	0.10
Sal		c/n		0.75	0.01
Queso sin sal	Gr	150	Rallado	3.00	0.90
Azúcar	Gr	100		1.20	0.12
Huevos	Unid	2		0.15	0.30
Nuez moscada en polvo	Gr	5		0.75	0.02
Pasas	Gr	100		2.50	0.25
Aceite para freír	MI	500		3.00	1.50
COSTO TOTAL 4.75					
Margen de error 3%				0.14	
Costo total de preparación				4.89	
Costo porción				0.98	
Costos directos/indirectos 25%				0.25	
Precio venta				1.23	
Utilidad 33%				0.41	
Precio real de venta				1.64	
PRECIO TOTAL 1.64 ctvs.					
PROCEDIMIENTO					
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl mezclar la harina con las yemas de huevo. 2. Añadir, mientras amasa, el agua tibia con la mantequilla y la sal. Por último incorpore algunas gotas de jugo de limón. Amase en una tabla con el mismo movimiento que se hace cuando se lava un pañuelo. 3. Porcionar la masa, dejar reposar. En una olla muy gruesa o sartén ponga al fuego el queso y el azúcar, Revuelva con una cucharada de madera. Disminuya el calor. Batir vigorosamente mientras se añade los huevos, uno por uno, el mejido debe resultar consistente y cremoso. Incorpore el polvo de nuez moscada y las pasas, Retire del fuego, sin dejar de batir. 4. Con el bolillo extender cada bola. Poner una cucharada de mejido, doblar la masa extendida, recortar los bordes desiguales y repulgar. Probar la temperatura del aceite con una bolita de masa. Si la bolita se dora está listo. Freír cada empanada. Salpicar el aceite con una cuchara para que se dore la parte superior de la empanada. 					

Fuente y elaboración: TONATO Rosa

VII. CONCLUSIONES

Los resultados evidencian que la gastronomía Típica-Cultural de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí es muy amplia pero no se la aprovecha al máximo, dejando pasar por alto algunos platos exquisitos realizados por los moradores, dando como resultado el olvido de aquellos.

Se concluye, que la mayoría de las personas encuestadas, son mujeres ya que son las más interesadas en realizar este tipo de comidas ya sea por un bien económico o por mantener las tradiciones gastronómicas en la familia.

La cultura gastronómica está basada en los tiempos de preparación, técnicas de cocción, la frecuencia con la que se utiliza los utensilios tradicionales, el conocimiento de la cocina tradicional y la identidad gastronómica como los rituales, hacen que formen una cultura la cual proporciona identidad a los moradores del sector.

En la actualidad se encuentran como menú ideal para todo tipo de ocasión el caldo de gallina, el hornado criollo acompañado de las tortillas de papa y la afamada chicha de jora, dejando como en segundo lugar a las, tortillas con caucara y la chicha de morocho, en tercer lugar se encuentran platos variados como las tortillas con ubre, el cuy, empanadas de mejido, morocho de dulce, cariucho, fritada y el conejo; los alimentos elaborados a base de maíz como las tortillas de maíz, lluspas, tamales de maíz, arepas de maíz choclo-mote entre otros con porcentajes bajos, son considerados como

platos verdaderamente propios del sector luego del hornado, sustentándose en la creencia de que Sangolquí es la tierra del maíz.

El diseño de la Revista Informativa por sus características innovadoras y de fácil comprensión, reúne la gastronomía del sector, permitiendo una clara y rápida visión de los atractivos gastronómicos que identifican a los moradores de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí, permitiendo garantizar una difusión para de la promoción de la gastronomía Típica-Cultural.

VIII. RECOMENDACIONES

Es de gran importancia que el gobierno local incentive a las personas encargadas del expendio de alimentos con ferias gastronómicas para que no solo se promueva los alimentos que están en primer lugar sino que se trate de promocionar los alimentos tradicionales que se están dejando de preparar.

El interés por tener conocimientos de la gastronomía del sector debe de ser difundido no solo a las mujeres, sino a los hombres también, para de esta manera incentivar a las futuras generaciones que continúen promoviendo la gastronomía del sector.

Siempre tener en cuenta que la cultura gastronómica se conforma con un proceso ideal como el correcto uso de utensilios, técnicas y cocciones antiguas y sobre todo los respectivos rituales de esta manera mantener una verdadera gastronomía Típica-Cultural mas no distorsionarla.

Utilizar los platos más representativos, para promocionar mediante ferias y exposiciones gastronómicas los alimentos en base al maíz y también los alimentos que se están perdiendo, para que las personas más jóvenes degusten y conozcan la verdadera gastronomía Típica-Cultural.

Las características de los platos típicos, son considerados cultura gastronómica por ello, se recomienda informarse acerca de los verdaderos platos, luego pasar de generación en generación para que se preserven en las familias y en todo el sector debido a que en la actualidad se encuentran

nuevas tendencias que llama la atención a la sociedad dejando a un lado lo tradicional; por ende se pedirá a las autoridades principales del sector, la ayuda necesaria para difundir la revista informativa sobre los atractivos gastronómicos de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí.

IX. PROPUESTA:

REVISTA INFORMATIVA SOBRE LOS ATRACTIVOS GASTRONÓMICOS DE LA PARROQUIA SAN JUAN BAUTISTA DE SANGOLQUÍ.

1. Problemática a superarse

Como herencia, la gastronomía dentro de un sector es un testimonio de mestizaje y sabores que nos identifican a un pueblo y ofrecen el reconocimiento de un pasado en común; como testimonio, el medio en que fueron creados, los ingredientes que había en ese momento y con los cuales se preparaba la comida de todos los días.

Estos platos realmente siempre han estado presentes y se los ha consumido en nuestras parroquias, que son pocas las personas que las preparan, una gran cantidad de gente se han olvidado de las comidas tan ricas y nutritivas del sector.

Lamentablemente hoy en día estos platos tan especiales han sido sustituidos en su totalidad y otros han cambiado su preparación por una más simple y rápida, dando como resultado la pérdida no completa pero si en un gran porcentaje de los suplementos alimenticios que conformaba esta gastronomía.

Se debe buscar soluciones urgentes para recuperar y defender la cultura culinaria de un pueblo que se ha visto duramente golpeado por cambios según el pasar del tiempo y sobre todo por nuevas tendencias.

2. Justificación

Revalorizar lo primordial de la verdadera gastronomía típica-cultural, apreciando los conocimientos ancestrales de nuestros antepasados por la cual se impartió lo que es ahora la gastronomía, tomando en cuenta la base que fundamentó la presencia de las preparaciones en la actualidad.

Uno de los puntos más importantes que debemos dar a notar es que la comida típica-cultural nos identifica mucho y por ende están muy arraigados a nuestra sociedad, pero al mismo tiempo son olvidados al punto de solo tomarles en cuenta como algo que ha pasado.

La parroquia San Juan Bautista de Sangolquí necesita tener identidad propia con nuestros alimentos, más aún en nuestros países andinos donde las riquezas como los alimentos ancestrales sobreabunden.

3. Objetivos

Objetivo general

- Promover los atractivos gastronómicos de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí.

Objetivos específicos

- Dar a conocer los atractivos culturales gastronómicos.
- Brindar una clara visión sobre el indicio de los platos que nos brindan identidad cultural.
- presentar recetas claras y de fácil comprensión según los resultados, platos con mayor porcentaje.

4. Contenido de la propuesta

La revista informativa consta de una pequeña reseña histórica de la cultura de Sangolquí, una amplia gama de fotografías de los platos y descripción de los mismos como su preparación.

5. Consideración final

Esta propuesta ha sido diseñada para el uso de la población Sangolquileña, y entidades principales a las cuales interese, con la finalidad de preservar la cultura gastronómica de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí.

Debemos mantener presente nuestra tradición ya que expresa lo que fuimos y somos, representando de esta manera a una cultura que nos permite valorar nuestras raíces y transmitirlos a las futuras generaciones.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Ushco, L.** Sangolquí la Capital Mundial del Hornado Quito

<http://www.concursoperiodistaescolar.com1>

2012-05-11

2. **Hinojosa Figueroa, Á.** Libro de Sangolquí: Historia, Tradiciones,

Anécdotas y Leyendas Quito 2007

2012-07-5

3. **Hinojosa Figueroa, Á.** Historia, Tradiciones, Anécdotas y Leyendas,

Sangolquí, 2^a.ed. Quito2008 [en línea]

<http://sangolquilenios.com/index.php/>

2012-05-12

4. **Pérez Mercado, S.** Diccionario Gastronómico: Términos gastronómicos

vocablo de la cocina Árabe, Francesa y otros. México: Trillas. 2010.

5. **SANGOLQUÍ (IMÁGENES):**

<http://taga.mex.tl/730887Canton-Ruminahui>

2012-05-13

6. SANGOLQUÍ (CANTÓN)

www.wikipedia.org/wiki/Sangolquí

2012-05-11

7. SANGOLQUÍ (FESTIVIDADES)

www.explored.com.ec/samgolqui

2012-05-12

8. SANGOLQUI (TRADICIÓN E HISTORIAS)

www.sangolquileños.com

2012-05-14

9. CULTURA GASTRONÓMICA

www.definicionabc.com

2012-05-13

10. CHICHA DE JORA

www.wikipedia.org/wiki/Chicha_de_jora

2012-07-8

XI. ANEXOS.

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBIRAZO

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

Objetivo: Revalorizar la gastronomía típica-cultural de la Parroquia San Juan Bautista de Sangolquí del Cantón Rumiñahui

1. Edad

- 65 – 70 71 – 75 76 – 80 + De 80 años

2. Sexo

- Femenino Masculino

3. Ocupación

- Agricultura Comercio Agroindustria Ganadería QQ.DD
- Otros.....

4. ¿En la elaboración de las preparaciones tradicionales; que tiempo estima usted se demora?

- 30 minutos 30 min – 1h 1h – 3h 3h – 5h + de 5 horas

De que.....

5. ¿Qué técnica de cocción utiliza con más frecuencia?

- Cocción a medio liquido (ejem: estofados) Cocción seca (ejem: asados)

6. Con que frecuencia utiliza los equipos/utensilios tradicionales (piedra de moler, molino de mano, ollas de barro etc.)

- Siempre Casi siempre A veces nunca

7. ¿Evalué el conocimiento que usted tiene sobre cocina tradicional?

- Alto medio bajo

8. ¿dentro de los rituales gastronómicos se encuentran los siguientes, cual considera más frecuente en la actualidad?

- Adobos Maceraciones Lavado de granos

Otros.....

9. ¿cuáles son los platos típicos que conoce, pertenecen a la gastronomía del sector?

Entrada fría/caliente:

- Menudo morcillas tamales de maíz choclo con habas humitas
- tortillas de maíz mote con tostado ubre con tostado oclo con queso
- choclo-mote yaguar loco caldo de 31 caldo de gallina sopa de lluspas

Otros.....

Plato principal:

- Cuy pollo a la brasa cariucho hornado criollo seco de chivo
- cugchucara tortillas con caucara tortillas con ubre seco de gallina
- menestras patas de cerdo emborra jadas hornado de ville fritada

Otros.....

Postres/dulces/bebidas:

- Arepas de maíz helado de paila (frutas) empanadas de pan
- empanadas de mejido quimbolitos chicha de jora chicha de morocho
- jugos de frutas morocho de dulce

Otros.....

10. ¿cuáles son los platos tradicionales que conoce, pertenecen a la gastronomía del sector?

Entrada fría/caliente:

- Menudo morcillas tamales de maíz choclo con habas humitas
tortillas de maíz mote con tostado ubre con tostado choclo con queso
choclo-mote yaguar loco caldo de 31 caldo de gallina sopa de
lluspas

Otros.....

Plato principal:

- Cuy pollo a la brasa cariucho hornado criollo seco de chivo
cugchucara tortillas con caucara tortillas con ubre seco de gallina
menestras patas de cerdo emborra jadas hornado de ville fritada

Otros.....

Postres/dulces/bebidas:

- Arepas de maíz helado de paila (fruta) p empanadas de pan
empanadas de mejido quimbolitos chicha de jora chicha de morocho
jugos de frutas morocho de dulce

Otros.....

11. ¿cuáles son los platos que conoce, pertenecen a las fiestas tradicionales?

Entrada fría/caliente:

- Menudo morcillas tamales de maíz choclo con habas humitas
tortillas de maíz mote con tostado ubre con tostado choclo con queso
choclo-mote yaguar loco caldo de 31 caldo de gallina sopa de
lluspas

Otros.....

Plato principal:

- Cuy pollo a la brasa cariucho hornado criollo seco de chivo
cugchucara tortillas con caucara tortillas con ubre seco de gallina
menestras patas de cerdo emborra jadas hornado de ville fritada

Otros.....

Postres/dulces/bebidas:

- Arepas de maíz helado de paila (frutas) empanadas de pan
empanadas de mejido quimbolitos chicha de jora chicha de morocho
jugos de frutas morocho de dulce

Otros.....

Gracias por su colaboración

UBICACIÓN DE SANGOLQUÍ

FIGURA N 1



POBLACIÓN:

DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN POR EDADES Y SEXOS

Cuadro N 1

Grupo de edad	Mujeres	Hombres
1-4 años	2.126	2.211
5-9 años	2.730	2.736
10-14 años	2.638	2.753
15-19 años	2.642	2.520
20-24 años	2.355	2.199
25-29 años	2.209	1.952
30-34 años	1.931	1.814
35-39 años	1.512	1.444
40-44 años	1.203	1.132
45-49 años	795	830

50-54 años	680	639
55-59 años	559	496
60-64 años	484	454
64-69 años	372	344
70-74 años	292	270
75-79 años	209	205
80-84 años	165	133
85-89 años	86	57
90-94 años	27	32
95 años y más	19	10

DISTRIBUCIÓN SEGÚN COMPOSICIÓN ÉTNICA ADULTOS

Cuadro N 2

	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
INDIOS	14.478	15.418	29.896
BLANCOS	2.115	2.325	4.440
NEGROS	432	522	954
MESTIZOS	12.139	12.318	24.457
TOTAL	29.164	30.583	59.747

TURISMO

PLAZA PRINCIPAL DE SANGOLQUÍ IGLESIA DE SANGOLQUÍ



IGLESIA AMAGUAÑA HACIENDA LA CARRIONA



NATURALEZA:

CASCADA LA YUMBITA CASCADA DE PITA



REFUGIO ECOLOGICO MOLINUCO

PUENTE DE PITA



MONUMENTOS PRINCIPALES:

MONUMENTO AL MAÍZ MONUMENTO AL COLIBRÍ



MONUMENTO A RUMIÑAHUI



FIESTAS PRINCIPALES

FIESTAS DE CANTONIZACIÓN

FIESTAS PATRONALES



FIESTAS DEL MAÍZ Y TURISMO



CARNAVAL DE SANGOLQUÍ



TRADICIONES:

TOROS POPULARES
SPELEAS DE GALLO



GASTRONOMÍA:

HORNADO

CUY ASADO



CALDO DE GALLINA

FRITADA



SECO DE GALLINA TORTILLAS CON CAUCARA



TORTILLAS DE MAÍZ



TAMALES DE MAIZ



CHICHA DE JORA



CHICHA DE MOROCHO



EMPANADAS DE MEJIDO EMPANADAS DE PAN



DULCE DE MOROCHO HELADOS DE PAILA

