



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

**“ESTUDIO ANTROPOLOGICO DE LA GASTRONOMÍA DE LA
CIUDAD DE IBARRA 2012”**

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN GESTION GASTRONOMICA

ANDREA CAROLINA VÁSQUEZ PINEDA

**RIOBAMBA – ECUADOR
2014**

CERTIFICADO

La presente investigación ha sido revisada y se autoriza su presentación

Lic. Carlos Cevallos H.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “Estudio Antropológico de la Gastronomía de la ciudad de Ibarra 2012” ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Lic. Carlos Cevallos H

DIRECTOR DE TESIS

Lic. Juan Carlos Salazar Y

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba 24 de Enero del 2014

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía y a sus docentes por habernos brindado la oportunidad de formar parte de esta gran institución

Al Lic. Carlos Cevallos, Director de Tesis, por el asesoramiento brindado en el desarrollo del trabajo de Tesis. Al Lic. Juan Carlos Salazar, Miembro de Tesis, quien a lo largo de la trayectoria supo impartir sus conocimientos, gracias por brindarme su ayuda y asesoramiento para la ejecución del presente trabajo de investigación.

Agradecemos a todas las personas que me brindaron de una u otra forma su apoyo y colaboración para que este trabajo culmine con éxito.

De corazón gracias

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis Padres Fausto e Hilda, mis hermanos Fausto Roberto, Rosa Tatiana, Hilda Patricia, a mis tíos, tías y en especial a mi abuelita Martha Mercedes que han sido un ejemplo de mi vida para no rendirme y superar todos los obstáculos.

Andrea C. Vásquez P

RESUMEN

En este trabajo de tesis, se diseñó un recetario de comidas típicas con la utilización de productos tradicionales del cantón Ibarra, provincia de Imbabura,

Con la finalidad de dar a conocer sus preparaciones más emblemáticas de la ciudad.

Fueron identificados varios platos que forman parte del arte culinario de las redes sociales, económicas y culturales del cantón Ibarra, para lo cual se estableció una encuesta en locales donde preparan comida para determinar los platos más conocidos, posteriormente se elaboró la respectiva estandarización, detallando costos y técnicas de producción.

La guía antropológica y gastronómica da un informativo con técnicas de elaboración de las preparaciones nativas de la zona

SUMMARY

This thesis designed a cookbook of traditional foods with the use of traditional products from Ibarra Canton, Province of Imbabura, in order to make their preparations the most emblematic of the city.

We identified several dishes that are part of the culinary art of social, economic, and cultural networks from Ibarra Canton, for which a survey was established in places where they prepared food to determine the most popular dishes, then the respective standardization, detailing costs and production techniques.

The antropological and Gastronomic guide gives an information processing techniques with native preparations in the área.

INDICE GENERAL

I. INTRODUCCION	1
II. OBJETIVOS	2
III. MARCO CONCEPTUAL	3
3.1. Antropología	4
3.1.1 Introducción y Concepto de Antropología.	4
3.2 Algunos conceptos para entender el universo de la antropología culinaria.	6
3.3. Historia de la gastronomía	10
3.4. La importancia de la gastronomía	11
3.5. Historia de la cocina de Ibarra.	11
3.6. Gastronomía ecuatoriana	17
3.7. Ibarra	18
3.7.1. Información de la Ciudad de Ibarra.	19
3.7.2 Fiesta y tradición.	20
3.7.3 Ubicación Geografía	22
3.8 Atractivos turísticos	24
3.9 Cocina popular de Ibarra	25
3.10 Encuesta	25
IV. HIPOTESIS	28
V. METODOLOGIA	29
A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACION	29
B. VARIABLES	29
1. Identificación	29
2. Definición	29
3. Operacionalización	30
C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.	31
D. POBLACION Y MUESTRA	31

E. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS.....	31
VI. RESULTADOS Y DISCUSION.....	33
VII.- CONCLUSIONES.....	51
VIII.- RECOMENDACIONES.....	55
IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	80
X. ANEXOS.....	83

INDICE DE CUADROS

Cuadro N.-	título	pagina
Cuadro N.- 1:	Platos autóctonos de la región.....	16
Cuadro N.- 2:	Ciudad de Ibarra.....	22
Cuadro N.- 3:	Límites.....	22
Cuadro N.- 4:	Parroquias.....	23
Cuadro N.- 5:	Población, Clima.....	23
TABLA N.- 6	(Platos Fuertes).....	34
TABLA N.- 7	(Bebidas).....	36
TABLA N.- 8	(postres).....	37
TABLA N.- 9	Platos fuertes.....	39
TABLA N.- 10	Bebidas principales.....	41
TABLA N.- 11	postres principales.....	42
TABLA N.- 12	¿Qué platos, bebidas y postres sirve en su restaurante en los que haya modificado su preparación tradicional?.....	44
TABLA N.- 13	De acuerdo a las nuevas tendencias, gustos y preferencias de los comensales, cuales son las principales innovaciones en la preparación de los platos típicos.....	45
TABLA N.- 14	De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de estas prepara en su local.....	47
TABLA N.- 15	De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de estas prepara en su local.....	49
TABLA N.- 16	De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de estas prepara en su local.....	51
TABLA N.- 17	(Frítada).....	56
TABLA N.- 18	(Yaguarlocro).....	58
TABLA N.- 19	(Caldo de patas).....	60
TABLA N.- 20	(Llapingachos).....	62
TABLA N.- 21	(Pan de leche).....	64
TABLA N.- 22	(Helado de paila).....	66
TABLA N.- 23	(Arrope de mora).....	68

TABLA N.- 24 (Nogada)	70
TABLA N.- 25 (Chicha de arroz).....	72
TABLA N.- 26 (Chapo)	74
TABLA N.- 27 (Jugo de Caña).....	76
TABLA N.- 28 (Champús).....	78

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N.-	titulo	pagina
GRÁFICO N.- 1	Croquis de la ciudad	89
GRÁFICO N.- 2	Porcentajes sobre los platos principales más conocidos.	35
GRÁFICO N.-3	Porcentajes sobre las bebidas más conocidas.	36
GRÁFICO N.-4	Gráfico de porcentajes sobre los postres más conocidos.	37
GRÁFICO N.-5	Plato principal que se elabora con más frecuencia en la zona.....	40
GRÁFICO N.- 6	Bebida que se elabora con más frecuencia en la zona.....	41
GRÁFICO N.- 7	Postre que se elabora con más frecuencia en la zona.	42
GRÁFICO N.- 8	Innovaciones.....	45

I. INTRODUCCION

El cantón Ibarra ubicado en la zona norte del país, al noreste de Quito y al sur de Tulcán. Cuenta con una historia que viene desde la época de los Incas.

En cuanto a la gastronomía de la ciudad de Ibarra se puede mencionar, los tradicionales helados de paila, el arrope de mora es otro de los dulces típicos de esta ciudad, empanadas de morocho y pan de leche.

La comida tradicional, era la costumbre de emplear muchos granos y preparar sopas con abundantes ingredientes. Se empleaban los nabos, la quinua, el maíz, las habas, los chochos, los productos integrales, la panela, etc. Se puede decir que aún no está perdida la tradición, frente al ataque de los fast food.

Para que un destino turístico pueda resultar atractivo y ser competitivo, tiene que contar con una oferta gastronómica de calidad, que se hace más interesante si los productos característicos de la zona forman parte de ella.

Una de las actividades es recuperar la identidad gastronómica de la zona y convertirlo en un valor agregado muy apreciado por turistas y visitantes, así como también para los residentes de la misma.

De lo expuesto se determina la necesidad de investigar y promover la cultura gastronómica de Ibarra para recuperar su identidad y promocionarla a nivel nacional.

El presente estudio sobre la antropología de la cultura gastronómica de la ciudad de Ibarra, se lo realizará por la falta de una documentación donde se encuentre

plasmado origen, historia, productos de la zona, raíces culturales y principales preparaciones autóctonas que se elaboran en la zona.

El turista y visitante busca descubrir las especialidades regionales. Esto no es solo para que puedan saborear los platos y productos en restaurantes, sino también, que les permita disfrutar de diferentes eventos donde puedan degustar y adquirir productos locales y artesanales con tradición propia.

Por lo tanto, la gastronomía es un valor patrimonial, es un concepto que forma parte de la cultura de una comunidad, también puede funcionar como un elemento integrador para promover y expandir las comidas locales y la identidad regional.

II. **OBJETIVOS**

A. GENERAL

Estudiar la antropología gastronómica de la ciudad de Ibarra.

B. ESPECIFICOS

- I. Identificar los platos típicos más representativos en la ciudad de Ibarra.

- II. Estandarizar las recetas de las preparaciones gastronómicas que más se consumen en la ciudad de Ibarra.

- III. Elaborar una guía gastronómica de las preparaciones para promover el turismo gastronómico de la región.

III. MARCO CONCEPTUAL

3.1. Antropología

3.1.1 Introducción y Concepto de Antropología.

La antropología ("anthropo", hombre, y "logía", "ciencia") es una ciencia que estudia al hombre en su totalidad, incluyendo los aspectos biológicos y socio-culturales como parte integral de cualquier grupo y/o sociedad.

Su objeto de estudio es compartido con otras ciencias como la biología, la psicología, la historia, la economía o la política, entre otras. Sus interrogantes se centran en el hombre como miembro del reino animal y en su comportamiento como ser social.

La antropología se clasifica en varias ramas. El esquema más clásico la divide en antropología física, antropología biológica, antropología sociocultural, arqueología y lingüística

Con el tiempo se han desarrollado nuevas especialidades cada vez más centradas en problemáticas determinadas, tales como antropología urbana, médica, etnobotánica o etnomusicología, entre otras.

Se han producido muchas controversias sobre el carácter científico de la antropología así como sobre su posición con respecto al resto de las ciencias. Para algunos por ejemplo la arqueología es considerada una rama de la antropología, en cambio para otros no lo es.

Cada una de estas discusiones se centra en la naturaleza misma de la antropología, que por su extenso campo de acción permite variadas formas de pensamiento.

La antropología se suele identificar con la excavación de restos humanos y arquitectónicos, confundiéndola así con la arqueología, que no es más que uno de sus subcampos. También se asocia con el estudio de culturas “primitivas” porque sus formulaciones son producto de una situación histórica determinada el colonialismo. Por esto muchos autores expresan que la antropología es hija del colonialismo. Sin embargo en décadas recientes los antropólogos y antropólogas han desarrollado intereses más amplios estudiando también subculturas dentro de las sociedades más industrializadas con una metodología determinada.

La diferencia de la antropología con otras disciplinas dentro de las ciencias sociales es su carácter global y comparativo. Como resultado de su experiencia intercultural, los antropólogos han desarrollado investigaciones que permiten comprender los fenómenos culturales de otras culturas y la propia. Por ello, el conocimiento antropológico desarticula aquellas ideas y teorías basadas en nociones etnocentristas y construcciones estrechas del potencial humano, y posibilita a través de la investigación el comprender los orígenes de la desigualdad social en forma de racismo, sexismo, explotación, pobreza y subdesarrollo.

Una parte más compleja de la antropología es la etnología, la cual realiza estudios comparados de los pueblos con características diferentes.

En su aspecto teórico se dedica al problema de explicar las semejanzas y diferencias que se encuentran en estas culturas incorporando nuevas perspectivas y marcos teóricos, como por ejemplo el papel del individuo en la sociedad y la relación de la personalidad en relación con esta sociedad. (1)

3.2 Algunos conceptos para entender el universo de la antropología culinaria.

Como pocos gestos sociales, el comer entraña al cuerpo de manera irrevocable. Si vestimos implica el contacto de la materia con nuestra piel, comer supone incorporar, introducir y procesar elementos en nuestro interior. Por eso no ingerimos cualquier cosa debemos antes convertirla simbólicamente en alimento. Ello ocurre cuando la nombramos y la incluimos, junto a otros elementos que consideramos apropiados, dentro del conjunto de alimentos que nos nutren y nos agradan. El proceso por el cual transformamos algo en comestible, entonces es completamente cultural y arbitrario y se ajusta a un determinado “imaginario de la incorporación”.

Algunas corrientes antropológicas sostienen que todo lo que rodea el acto de la nutrición posee una gramática utilizada de modo inconsciente y natural. No nos preguntamos ni reflexionamos sobre ello, pues lo hemos heredado y reproducido.

El gusto, también inscrito en esa gramática es de gran relevancia cuando intentamos estudiar la alimentación, porque opera como un diferenciador como una de las primeras marcas de identidad personal y colectiva de muy antigua data poniendo en evidencia que desde los inicios los seres humanos hemos elegido con que alimentarnos. Se ha debatido mucho sobre cuánto pesa la disponibilidad del medio ambiente o lo social, en la elección de los alimentos

Asunto que aún no está completamente zanjado. Pero los especialistas cada vez se inclinan más por lo segundo toda vez que se ha demostrado que en iguales condiciones de flora, fauna y medio ecológico, los grupos humanos no siempre comen lo mismo. El gusto por comer insectos, larvas, pétalos de flores y reptiles, por ejemplo, se da en algunas sociedades y no en otras, que aun cuando dispongan de ellos no los conciben como alimentos.

De este modo nos acercamos a una de las claves de los sistemas alimentarios: la clasificación de lo que es y no es comestible. En este ordenamiento entran en escena diversos elementos que toman en cuenta tanto las características físicas del "alimento", como sus propiedades simbólicas, lo cual nos conduce a la esfera de las prohibiciones alimenticias o tabúes, que funcionan en algunas sociedades como un segundo sistema de clasificación, generalmente vinculado al ámbito de lo religioso. Así, habrá ciertos animales prohibidos como el cerdo entre los judíos, las vacas entre los hindúes o la carne roja, en ciertos momentos del calendario ritual católico. También habrá vegetales estigmatizados en algunas culturas, como el ajo.

Los tabúes alimenticios a menudo están relacionados a la noción de contaminación. Como ya lo dijimos, nutrirnos significa hacer que lo exterior nos penetre, que determinadas materias sean olidas, saboreadas, masticadas y procesadas por el complejo aparato de nuestro cuerpo que va desde la boca hasta los órganos excretorios. De allí la relevancia de lo que se entiende como contaminante o tóxico, o como saludable o energizante, y que escudriñar en el “imaginario de la incorporación” de cada grupo humano sea fundamental para aproximarnos al lenguaje de su sistema alimenticio.

La antropología, desde el siglo XIX, ha pensado en ello, interrogándose sobre los aspectos religiosos del consumo, especialmente de las comidas sacrificiales y sobre la noción de hermandad o comunidad (comensalismo) que de ellas emerge. Más adelante se ocupó de los “sentimientos” sociales que genera la obtención, producción y consumo de alimentos. Pero, es Claude Lévi-Strauss² quien formuló una hipótesis que marcó las posteriores miradas sobre el tema. Asumiendo que la alimentación es un lenguaje, y a partir del papel del fuego en los mitos, sostiene que el paso de lo crudo a lo cocido implica transitar desde la naturaleza a la cultura, es decir, a lo humano. Para abordar el estudio de los sistemas alimentarios hace una diferencia analítica entre cocina, como técnicas de preparación de los alimentos y *cuissine* o formas de consumo y maneras de mesa. Así, cada sociedad tiene sus rasgos distintivos en cuanto a gustos, los que se expresan en la *cuissine*.

En la cocina, encontramos operaciones básicas que convierten lo crudo en cocido y que este autor denomina “triángulo culinario” lo crudo, lo cocido y lo

podrido y sus variaciones de hervido, asado y ahumado, producto de las transformaciones naturales o culturales. De esta manera, conociendo el sistema culinario de una sociedad en particular, podemos “deducir cómo su cocina constituye un lenguaje que traduce inconscientemente su estructura, a menos que se resigne, siempre de manera inconsciente, a revelar en él sus contradicciones”. (2)

3.3. Antropología de los productos

En base a tres productos de la tierra: maíz, papas, porotos. La llegada de España, fue un encuentro de mundos diferentes, con elementos propios y costumbres diversas. Apenas si atinaron a sobre nombrar frutos y comidas de América tomando como ejemplo las cosas de su tierra que les recordaban algún lejano parecido: a la palta llamaron pera; a, alcaparra; a la tortilla, pan; a la chicha, vino.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que nos llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar. Enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas y cocinar tierna y amorosamente, durante tres siglos, los potajes de la succulenta gastronomía nacional. Uno de los hechos más significativos fue la adopción popular del chanco, el borrego, los pavos y las gallinas.

La comida ecuatoriana actual es, pues, el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente en el crisol del buen gusto popular. Una cultura auténtica, macerada por siglos, en la que nada falta salvo, quizá, un vino generoso y de factura propia. (4)

3.4. Historia de la gastronomía

Como podemos observar la gastronomía no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Por lo que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, a la cultura de los países. Por esto podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía. Es así que hablamos de la gastronomía francesa, italiana, peruana, china, mexicana, española etc. Todas cuales, mismas que se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus emigrantes las han introducido por todo el mundo, sino también por su excelencia en la preparación de diversos platos. Los cuales han logrado imponerse, en paladares nacionales e internacionales de la más alta exigencia tratándose de sabor y distinción por la presentación.

Es por todo aquello, que existen estudios de gastronomía, los cuales se ven reflejados en diversa literatura. Y es que en la gastronomía, uno puede ver una

Gran gama de elementos o materias, las cuales confluyen dentro del término. Podemos señalar a la historia, la sociología, la antropología, diversas artes, el estudio de los alimentos por parte de la agronomía, etc. Todos elementos o

materias presentes en la cultura arraigada de una nación. La cual, con el paso de los siglos, va dando forma a la gastronomía típica de aquel país o región.

Se sabe que existen estudios de gastronomía, que datan del siglo XIX, incluso antes. Los cuales no se reducían a transcribir de manera sistemática, varias recetas. Sino que un estudio más acabado acerca de la comida como tal. (6)

3.5. La importancia de la gastronomía

La influencia que tiene en nuestra sociedad la gastronomía es muy importante todo nuestro entorno se mueve alrededor de platos y cazuelas, en todos los niveles, tanto en la alimentación infantil, como en las dietas de salud, o en los grandes restaurantes, de alta cocina. Si queremos quedar con alguien para tener una conversación solemos hacerlo alrededor de una mesa, con unas tapas o un plato exquisito. A través de los años nuestra alimentación y paladar se ha ido modificando para encontrar nuevos sabores y nuevas técnicas culinarias. Estamos en una Era que nuestra gastronomía es más rica que nunca mezclamos todos los sabores posibles, dulces con salados, texturas de diferentes sustancias y mezclamos el arte culinario de diferentes países de todo el mundo. Es muy interesante para nuestra nutrición, tener muy en cuenta los alimentos que tomamos, como los cocinamos y donde los comemos. (6)

3.6. Historia de la cocina de Ibarra.

Fritada para saborear la fritada, un plato típico cuyo origen se remonta a la época colonial, allá por 1800, es la Ruta de Los Lagos el nombre que lleva la autovía Otavalo -Ibarra que también podría ser la "Ruta de la Fritada".

Fritadas doña cita la idea nace un 28 de septiembre de 1971, justo cuando la capital imbabureña cumplía 365 años de fundación y a las puertas de las 12 horas Marlboro, corridas en el circuito de Yahuarcocha; desde ese entonces lleva más de tres décadas sirviendo al público.

Doña Natalia y sus hermanos: Oswaldo, Wilo, Ester y Miriam, emprendieron esta labor que ya es una tradición en Ibarra. Su preparación no es difícil, pero requiere de paciencia, tiempo y hasta de buen gusto, cuenta doña Natalia, actualmente administradora de uno de los sitios de fritada más visitados en la ciudad de Ibarra.

Para ella, el secreto de la receta, no solo está en las cebollas, el ajo y la sal. “Hay que respetar al consumidor y ofrecerle el mejor producto”, afirma.

Yaguarlocro es un tradicional plato compuesto de tripas del borrego, aguacate, cebolla, tomate, papas, acompañado de sangre de borrego refrita. Yahuar es el término quichua que significa ‘sangre’, entonces yaguarlocro es un locro a base de papa y sangre.

Caldo de pata es una preparación culinaria típica de Ecuador. Su nombre se debe a que uno de los ingredientes que proporciona el caldo, son las patas de vaca, así como los callos; a veces suele sazonarse con zumo de limón. Se prepara con la parte baja de las patas de res, requiere una cocción larga, pero permite convertir músculos, tendones y piel en un manjar de muy original consistencia, suave como gelatinosa.

Llapingachos son un plato típico de la región andina del Ecuador

Este plato es parte importante de la cultura del Ecuador, y es uno de los más representativos de la comida serrana.

Básicamente son tortillas asadas o fritas, hechas de papas cocidas, aplastadas y rellenas con queso. Para que el plato se denomine "llapingachos" se sirven con chorizo, huevo frito, lechuga, cebollas y aguacate, sin estos elementos únicamente se denominan "tortillas".

El pan de leche es un producto que existe desde hace muchos años, este ha obtenido un importante reconocimiento por muchas personas de diferentes partes del Ecuador, que cada fin de semana vienen a visitar la ciudad de Ibarra y disfrutar de su tradicional gastronomía, considerando a Caranqui la tierra de Atahualpa, los helados de crema y el magnífico pan de leche.

La receta para la elaboración de este pan es un legado de una familia con raíces españolas, el cual ha trascendido de generación en generación; esta familia sentó su morada en el área que actualmente reconocida como Parroquia de Caranqui en la Ciudad de Ibarra; desde el año 1868 aproximadamente la familia se dedicó a la panadería, pero a consecuencia del exceso de competencia y el abaratamiento del producto ; en las generaciones actuales pocas son las personas que han decidido continuar con el laborioso trabajo de la producción de pan de leche.

Helado de paila es un delicioso helado de variados sabores que deleita a propios y extraños. Su receta familiar transformó la fruta en helado. Tiene más de 100 años de existencia.

Doña Rosalía Suárez empieza a elaborarlos en el año de 1896, mezclando el jugo de fruta con claras de huevo en una paila de bronce y a hacerla girar sobre una cama de paja de los páramos y hielo del Volcán Imbabura o Cotacachi, cubiertos de sal en grano. Así de simple se crearon los mejores helados que son conocidos dentro y fuera del Ecuador.

El arrope de mora es una deliciosa golosina ibarreña elaborada con jugo de mora hasta convertirla en un exquisito jarabe. Esta deliciosa golosina apetecida por propios y extraños la puedes encontrar en los sitios de venta ubicados en la parte baja del antiguo cuartel militar, frente al Parque La Merced y a lo largo de la calle Olmedo.

En archivos de la Curia Metropolitana de Quito, se encontraron datos del año de 1765 acerca de la elaboración del arrope de mora, dulce tradicional de Ibarra, en donde se relata que con ocasión de la fiesta de San Luis Gonzaga, santo jesuita que se celebraba el 21 de junio, las monjas de la Concepción de Ibarra preparaban exclusivamente para los sacerdotes de La Compañía de Jesús un jarabe que llamaban “arrope de San Luis” a base de azúcar blanca, limón, jugo de mora y canela. Con los datos obtenidos se puede determinar que las monjas de la Concepción fueron las que iniciaron esta receta tradicional que hasta nuestros días se mantiene.

Nogadas Dulce tradicional de los ibarreños elaborado con panela y tocte (el fruto de los nogales). Delicioso bocadillo elaborado por hábiles manos de nuestros habitantes que con paciencia y una receta de antaño las elaboran para deleite de sus visitantes. Se las puede conseguir en los kioscos ubicados en la parte

baja del antiguo cuartel militar, frente al Parque La Merced de Ibarra. Las nogadas son confites tradicionales de sabor dulce, agradable y textura suave y dura a la vez, muy llamativos por la combinación de colores y los trozos de tocte que adornan este manjar. Generalmente se los vende en cajitas redondas elaboradas con madera de sauce de diferentes tamaños y formas.

Chicha de arroz es el nombre que reciben una variedades de bebidas alcohólicas derivadas principalmente de la fermentación no destilada del maíz y otros cereales originarios de América: aunque también en menor medida, se suele preparar a partir de la fermentación de diferentes frutos.

La chicha es una bebida muy difundida en América Central y América del Sur desde épocas prehispánicas. Por lo general es una bebida suave, de no muchos grados alcohólicos, y elaborada con medios artesanales. Cabe precisar que el término *chicha* es también utilizado en otros países de América Latina para referirse algunas bebidas no alcohólicas

Brebaje de maíz o arroz heredado de nuestros antepasados aborígenes, puede constituir desde refresco hasta especie de vino embriagante. Lo cierto es que si en su origen se empleó para designar una bebida fermentada de maíz, posteriormente sirvió para nombrar la obtenida de cualquier grano.

El chapo y el shibé eran bebidas también oriundas del Tahuantinsuyo. El chapo era importante para la alimentación de los incas, ya que era una bebida nutritiva y medicinal. Tanto el chapo y el shibé se endulzaban con miel de abeja, que se recolectaba en el monte o la miel provenientes de la caña.

En conclusión, todas estas bebidas tomadas en la época de los incas fueron de gran importancia para el descubrimiento de nuevas propiedades beneficiosas para la salud.

Jugo de caña La venta de jugo de caña es una tradición en Ibarra. La remodelada Estación del Tren de Ibarra fue uno de los sitios en donde por tradición se vendía el jugo y las deliciosas cañas. Con la remodelación de la estación los puestos de venta de cañas se colocaron a un costado de esta. Mientras que los vendedores de caña del sector del Ejido de Ibarra permanecen en el mismo lugar desde hace varios años. Tradición cada mañana, los vendedores de cañas abren sus puestos de venta que están ubicados junto a la Estación del Tren. María Lema aseguró que desde hace 22 años se dedica a la venta de jugo de caña y de cañas en fundas que en la actualidad cuestan 25 y 50 centavos.

Cuadro N.- 1: Platos autóctonos de la región

platos principales	Bebidas	postres
Cositas Finas (mote, arveja, tostado, chicharon, frejol, queso amasado, culantro)	Chapo	Nogadas
Frita Imbabureña	Chicha de arroz	Pan de leche
Caldo de 31		Dulce de guayaba
Picadillo		Helado de paila
		Empanada de maqueño
		Bonitísimas

Fuente: Ecuador culinario

3.7. Gastronomía ecuatoriana

El sabor nacional se adereza a lo gourmet.

La máchica, el mortiño y la chirimoya hacen platos de alta cocina. La fusión de lo ancestral y lo moderno busca paladares extranjeros.

Quién no ha probado el tradicional chapo en la Sierra o la colada de máchica de los abuelos en la Costa. Pero cómo suena un 'parfait' de máchica, un tipo de bizcocho aderezado con mermelada de tomate de árbol.

En la cocina, la batidora no paraba de dar vueltas. Una mezcla de leche evaporada, claras de huevo, gelatina y crema de leche giraba en la cacerola.

“Los niños ya no comen máchica. Antes nos daban chapo, la máchica en leche caliente con queso, y la colada. Ahora le dimos un giro con este postre que no pierde su valor alimenticio, porque la harina de cebada es muy nutritiva”.

En la hornilla, el vapor de una olla dio la señal. El almíbar estaba en su punto y un merengue italiano se alistaba para absorber el gusto de los trocitos de tomatillo. Era la mezcla para un 'bavaroise' de tomate de árbol, una gelatina espumosa que acompañó al bizcocho.

El uso de ingredientes nacionales en técnicas europeas de preparación es una de las últimas tendencias de la cocina ecuatoriana, según explica Mauricio Armendáris, presidente de la Asociación de Chefs del Ecuador. “Estamos rescatando la gastronomía local, con todos sus productos típicos”.

Este rescate de las tradiciones culinarias es parte de una investigación entre la Asociación de Chefs y los ministerios de Turismo y Relaciones Exteriores que abarca historia y tradiciones de la cocina local. En el recetario de platillos gourmet se puede encontrar desde yaguarlocro hasta pastel de maqueño y puré de garbanzos en forma de canapés.

Las papas cocidas, la panza de res y la sangre, típicos ingredientes del yaguarlocro, toman forma de pequeños bocadillos, decorados con aguacate, cebolla y cilantro. Mientras que la mezcla de maqueños (maduros amasados), huevos, mantequilla, ralladura de limón y esencia de vainilla, forma pequeños aperitivos.

“Estamos tratando de trabajar en géneros muy nativos. En frutas, por ejemplo, hay sabores especiales como el de la uvilla, el mango, la naranjilla y otras como el chamburo, que casi no se producen”.

La idea atrae a chefs internacionales como Louis Perrotte. “Ecuador tiene mucha variedad de productos, de frutas como la maracuyá, que tiene un sabor y una textura especial”. En tanto que para José Antonio Blanco, chef pastelero español, la fórmula de lo ancestral y lo moderno es un buen gancho para el paladar. (3)

3.8. Ibarra

3.8.1. Información de la Ciudad de Ibarra.

Ubicada en la zona norte de Ecuador. Su clima es subtropical de tierras altas. Su temperatura oscila entre 12° y los 32° Celsius. La ubicación de la ciudad de Ibarra está casi a mitad distancia entre Tulcán y Quito. Es también parte del corredor Tulcán-Riobamba, Una megalópolis del Ecuador.

La Villa de San Miguel de Ibarra fue fundada el 28 de septiembre de 1606, por el capitán Cristóbal de Troya, bajo la orden del entonces presidente de la Real Audiencia de Quito, Miguel de Ibarra y bajo mandato del Rey Felipe de España.

La Junta Soberana de Quito, el 16 de noviembre de 1811, dio a la villa de San Miguel de Ibarra el título de ciudad. Posteriormente el 11 de noviembre de 1829, el libertador, Simón Bolívar, nombró a la ciudad capital de la provincia.

En la madrugada del 16 de agosto de 1868, un terremoto provocado por una falla geológica devastó la ciudad y la provincia. Ibarra quedó prácticamente destruida. Los sobrevivientes de este suceso se trasladaron a los llanos de Santa María de la Esperanza, donde se reubicaron y vivieron por cuatro años. Gabriel García Moreno, fue comisionado por el Presidente de la República para reconstruir la ciudad. Finalmente, el 28 de abril de 1872, los ibarreños regresaron a la rehecha ciudad. Esta fecha se considera la segunda más importante después de la fundación de Ibarra.

Ibarra cuenta con una historia que viene desde la época de los Incas, e incluso antes, cuando los Quitus y Caranquis dominaban, pasando por la dominación

Española y posteriormente los vestigios de la lucha por la libertad. Todos esos hechos tienen testigos materiales que son atractivos turísticos potenciales, y no solo eso, Ibarra también goza de paisajes exuberantes, y al ser multicultural y multirracial, un simple vistazo para tomar un tradicional helado de paila o pan de leche conforma una experiencia muy agradable. Todo esto sumado con los servicios, como la gran variedad de infraestructura hotelera, la convierten también en un lugar atractivo para alojarse dentro de la provincia. (7)

3.8.2 Fiesta y tradición.

Según la historia, la cacería del zorro data desde 1972, cuando en Quito se realizó la primera competencia. El ibarreño Hugo Serrano fue el vencedor, quien desde el siguiente año institucionalizó el evento en la capital Imbabureña.

Como ha ocurrido en los últimos años, la cacería del zorro, evento hípico que reúne a unas 25.000 personas de distintas provincias, será el número que cierre las festividades de fundación de esta ciudad.

La prueba que consiste en una carrera de persecución a un jinete vestido como personaje del cine y la televisión.

Tradicionalmente el evento se inicia con un colorido desfile por las principales calles Ibarreñas y posteriormente toda la actividad se traslada al autódromo de Yahuarcocha, donde se lleva a cabo la persecución.

La cacería del zorro se ha vuelto en el número de mayor acogida por parte del público y de turistas nacionales e internacionales que llegan especialmente para vivir esta fiesta.

El municipio de Ibarra, la prefectura de Imbabura y el ministerio de turismo apoyan este evento.

El personaje con antifaz y capa negra, que tiene una Z marcada en la espalda, está listo para su presencia. Al igual que en años anteriores, en el evento intervendrán jinetes desde los 10 años de edad hasta quienes sobrepasan los 50. Ellos tendrán que capturar a “zorros” de acuerdo a cada una de las categorías.

Para llegar a yahuarcocha, sitio de la competencia, los participantes deberán sortear una serie de obstáculos que van desde las peñas, canales y árboles de las montañas que circundan la laguna Ibarreña.

Al finalizar la persecución y cacería, una fiesta de clausura se pondrá a disposición de los aficionados y visitantes. (8)

3.8.3 Ubicación Geografía

Cuadro N.- 2: Ciudad de Ibarra

Ciudad	Ibarra
Altitud	2.220 msnm
Fundación	28 de septiembre de 1606
Independencia	17 de julio de 1823

Fuente: archivo municipal (geografía)

Cuadro N.- 3: Límites

Norte	Urcuquí
Sur	Otavalo
Este	Pimampiro
Oeste	Antonio Ante

Fuente: archivo municipal (geografía)

Cuadro N.- 4: Parroquias

Urbanas: El sagrario, San francisco, Caranqui, Al pachaca, y la dolorosa de priorato.
Rurales: La carolina, Ambuquí, San Antonio, La esperanza, Angochagua, Salinas, Lita

Fuente: archivo municipal (geografía)

Cuadro N.- 5: Población, Clima

Población	4.269 hab. aprox. (Datos del INEN Censo 2012)
Clima	Temperatura: entre los 13 y 18°C. (7)

Fuente: archivo municipal (geografía)

3.9 Atractivos turísticos

La ciudad está llena de iglesias, certificando la fe religiosa de su gente, entre las iglesias más tradicionales están: La catedral ubicada en el centro de la ciudad, La merced fue construida inmediatamente después del terremoto, capilla Episcopal se encuentra a un lado de la catedral, cuenta con obras de arte de la época colonial, San Agustín ubicada a tan solo una calle de la catedral, es un clero testigo sobreviviente a la batalla de Ibarra , San Antonio en su interior se refugió Simón Bolívar ante las tropas de agualongo, está localizada a las afueras del sector urbano, Basílica de la Dolorosa fue reconstruida después del terremoto, por lo que llama la atención su arquitectura. San Francisco y Santo Domingo construidas a principios del siglo XX, su arquitectura tanto interior como exterior, son dignos de admiración.

La laguna de Yahuarcocha está ubicada a 4km. Al norte de Ibarra, tiene un bello paisaje natural aprovechado diariamente por miles de ibarreños que salen a practicar diversos deportes.

Este lugar tiene una importancia histórica debido a los estudios realizados por algunos investigadores, quienes manifiestan que existe una amplia y aún no explorada evidencia arqueológica. (9)

Volcán Imbabura: Este volcán lleva un buen tiempo inactivo y es un punto turístico de importancia en la región. Proporciona una buena vista hacia la ciudad, se conforma de varias lomas y colinas; durante el invierno suele estar

nevado parte de su cráter, es un lugar de vida silvestre muypreciado del norte del país, además de que permite observar a Ibarra desde todos sus ángulos.

Esquina del Coco: forma parte de la historia de Ibarra. En esta esquina, a pesar de la devastación del terremoto de 1868, una palmera de cocos siguió en pie. Desde ahí se trazaron a escuadra las calles de la nueva Ibarra, respetando en parte, el trazado original de la distribución de plazas, manzanas y solares, de la antigua Villa de 1606.

Caranqui: este sector está lleno de historia, aquí se han encontrado muchas reliquias arqueológicas debido a que se asentaron los pueblos que hicieron férrea resistencia a los Incas. En este sector se encuentran casas de la época anterior al terremoto, un tributo a los incas, el museo del sol (ubicado bajo el templo del sol), la tradicional iglesia con su magnífica pintura que representa al infierno y sus también tradicionales panes de leche.

3.10 Cocina popular de Ibarra

La gastronomía como una de las más importantes manifestaciones de la cultura tradicional de los pueblos, tiene también sus expresiones en Ibarra, algunas de las cuales se han demostrado como propias de la tierra, una muestra de su identidad.

Los ibarreños recuerdan algunas costumbres alimenticias que se mantuvieron por años, gracias a la tarea de ciertos restaurantes populares que marcaron historia en la tradición local. Es el caso de las “fritadas secas” en el sector del

barrio Ajaví, o los platos típicos que se expenden en el barrio de el alpargate o calle José Domingo Albuja, barrio sur occidental de la ciudad.

La lista puede ser interminable pero no se puede dejar de nombrar a las tradicionales sopas que giran alrededor del maíz, como la “chuchuca”, o la colada de choclo. O de los tubérculos, como los locros de papas, locro de ocas, el guisado de mellocos, la sopa de arroz de cebada con carne de cerdo, algunos de los cuales siguen vigentes en la gastronomía familiar. Tampoco y en torno al maíz no hay que olvidarse de la “choclotandas” o pan de maíz, hoy cocidas como humitas, y los sabrosos tamales que otro platillo delicioso gira alrededor del maíz blanco: las empanadas de morocho, blancas, crocantes, fritas en aceite, satisfacen el gusto de muchos paladares. En cuanto al pan, si bien no se ha llegado a generar una “marca” local, no habrá que olvidar “pan de leche”, tradicional en la vecina parroquia de Caranqui, las “botadas” y las “arepas” elaboradas con harina de maíz. Pero donde más destaca la tradición es en los dulces y confites, como los tradicionales bocadillos de guayaba, de leche que los expendían las señoritas Cepeda. O las reconocidas nogadas convertidas en el dulce por antonomasia de los Ibarreños. Elaboradas con panela y “tocte”, el fruto de los nogales autóctonos, las nogadas siguen como el regalo favorito de la dulcería local. Junto a ellas habrá que juntar arrope de mora y los infaltables helados de paila. (10)

3.11 Encuestas

Es un estudio observacional en el que el investigador busca recaudar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni controlar el proceso que está en observación (como sí lo hace en un experimento). Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos. El investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación.

IV. HIPOTESIS

El estudio antropológico de la Gastronomía de la Ciudad de Ibarra permitirá identificar los platos tradicionales más representativos y patrimoniales de la localidad.

V. METODOLOGIA

A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACION

La presente investigación se desarrolló en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura y con una duración de estudio de 8 meses.

B. VARIABLES

1. Identificación

- a. Identificar los platos típicos más representativos de la ciudad de Ibarra.

2. Definición

- a. **Determinar los platos típicos de la ciudad de Ibarra.-** establece la preferencia en la gastronomía, considerando las preparaciones nativas de la zona.
- b. **Estandarización de las preparaciones gastronómicas de la ciudad de Ibarra.-** es una forma de averiguar el tipo de técnica de cocina aplicada en la preparación de la comida que los consumidores prefieren y su nivel de conocimiento de los platos típicos de la ciudad de Ibarra.
- c. **Guía antropológica gastronómica de la ciudad de Ibarra.** Informativo con técnicas de elaboración de las preparaciones nativas de la zona.

3. OPERACIONALIZACION

VARIABLE	ESCALA DE MEDICION	INDICADOR
PLATOS TÍPICOS DE IBARRA	Numérico	<ul style="list-style-type: none">▪ # de platos típicos de Ibarra.▪ % de nivel de consumo.▪ % de preferencias culinarias.▪ % aplicación de técnicas de cocina.

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

Es una investigación descriptiva, de corte transversal, cualitativo.

Los conceptos y criterios se recolectaron de los habitantes de la ciudad de Ibarra, la información se analizó y proceso mediante medidas de tendencia central.

D. POBLACION Y MUESTRA

El trabajo de investigación se lo realizó en la ciudad de Ibarra, la misma que cuenta con 361 locales de comida con permisos de funcionamiento, según el catastro de restaurantes del DPSI (DEPARTAMENTO DE SALUD IBARRA) para los cuales se escogió una muestra de 40 locales que son de comida autóctona.

E. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS

1. Investigación antropológica documental de los tipos de gastronomía de la ciudad de Ibarra.

Se desarrolló mediante una investigación de campo con la aplicación de entrevistas, y guías de observación a los locales gastronómicos de comida típica de Ibarra, Ministerio de Turismo, subcentro de Salud para verificar que restaurantes que han obtenido su permiso de funcionamiento y a que categoría pertenecen y que tipo de gastronomía ofrecen.

- a. Se realizó una encuesta a cada uno de los lugares de comida típica.
- b. Se realizó un análisis de resultados de cada ítem
- c. Se obtuvo las conclusiones por cada uno de los objetivos.

- d. Se desarrollaron los análisis correspondientes de los resultados para emitir las respectivas recomendaciones.
- e. El informe fue elaborado mediante la propuesta de nuevas alternativas.
- f. Para realizar el plan de proceso de información se analizó los resultados estadísticos, destacando tendencias.

Se obtuvo la información requerida.

Se utilizó software, Excel y Word para tabular los datos de la encuesta.

2. Técnicas de cocina aplicadas en las preparaciones originarias de la zona.

Se elaboró en el laboratorio de cocina las preparaciones originarias de la zona identificando tipo de producto a utilizar, técnicas de cocina para transformar este producto y estandarizando su peso y procedimiento.

3. Estandarización de preparaciones originaras de la zona.

Anexo 1

4. Guía gastronómica de la ciudad de Ibarra.

Después de tener toda la información requerida se plasmó los resultados obtenidos en una guía gastronómica donde conste el origen de las preparaciones, historia, localización de los principales restaurantes típicos donde los expenden, croquis de la ciudad recetas estándar imagen de los platos etc. Esto se realizó en una imprenta a full color de modo que la revista lleve los logos de la ESPOCH e Ibarra.

VI. RESULTADOS Y DISCUSION

A.- De la encuesta aplicada a los propietarios de los 40 restaurantes que cumplan con el DPSI (DEPARTAMENTO DE SALUD IBARRA) y los debidos requerimientos necesarios para esta investigación.

TABLA N.- 6 (Platos Fuertes)

NOMBRE DE LA TABLA: ¿Con qué frecuencia vende usted los siguientes platos?

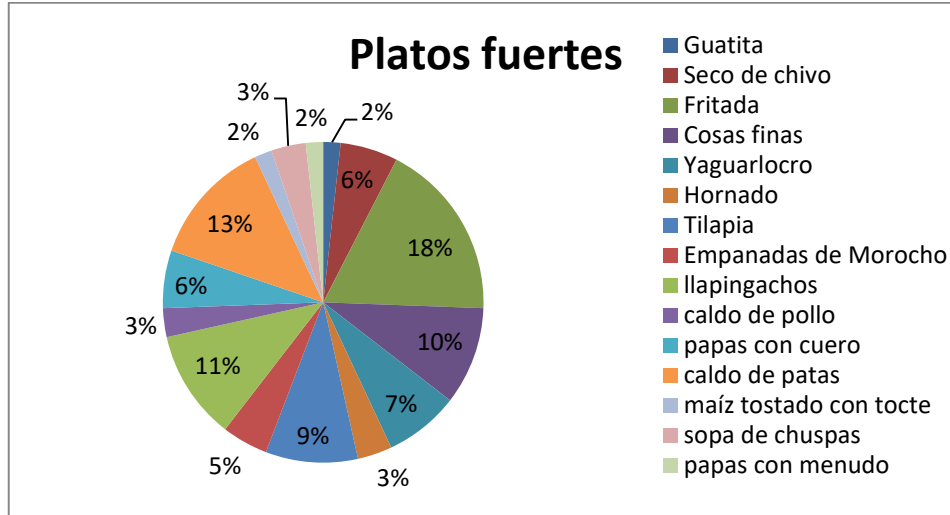
Plato	Frecuencia	Porcentaje
Guatita	3	2
Seco de chivo	10	6
Fritada	31	18
Cosas finas	17	10
Yaguarlocro	13	8
Hornado	6	3
Tilapia	16	9
Empanadas de Morocho	8	5
Llapingachos	19	11
caldo de pollo	5	3
papas con cuero	10	6
caldo de patas	22	13
maíz tostado con tocte	3	2
sopa de chuspas	6	3
papas con menudo	3	2
TOTAL	172	100

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.- 2

NOMBRE DEL GRÁFICO: porcentajes sobre los platos principales más vendidos.



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.- La cocina tradicional es un arte fundamentalmente social, con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha conseguido facilitar su elaboración, apoyado por la fácil adquisición de materias primas y equipos que nos facilitan su elaboración. En este caso la gráfica indica que un 18% conoce a la fritada como plato tradicional, al caldo de patas con 13%, llapingachos 11%, cosas finas 10%, por lo que se ubicaron estos platos como los 4 que más se conocen en los restaurantes encuestados.

TABLA N.- 7 (Bebidas)

NOMBRE DE LA TABLA: Bebidas más vendidas.

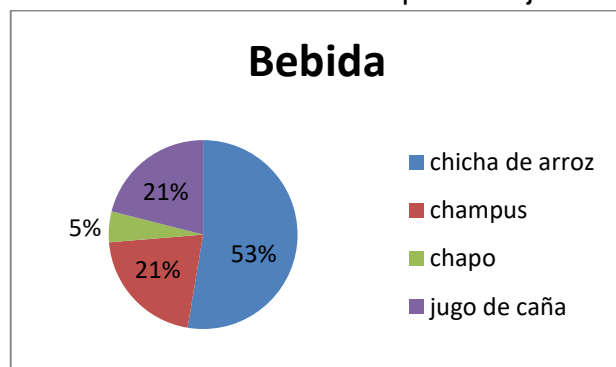
Bebida	Numero P	Porcentaje
chicha de arroz	10	52
champús	4	21
Chapo	1	5
jugo de caña	4	21
TOTAL	19	100

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.-3

NOMBRE DEL GRÁFICO: porcentajes sobre las bebidas más vendidas.



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.- Bebida es cualquier líquido que se ingiere y aunque la bebida por excelencia es el agua, el término se refiere por antonomasia a las bebidas alcohólicas y las bebidas gaseosas. Las infusiones también son un ejemplo de uso masivo de bebidas. La chicha de arroz 53%, Un 21% para el jugo de caña, el champús 21%, mientras tanto el chapo con 5% por lo expuesto pocas personas saben sobre el conocimiento de una bebida tradicional.

TABLA N.- 8 (postres)

NOMBRE DE LA TABLA: postres más vendidos.

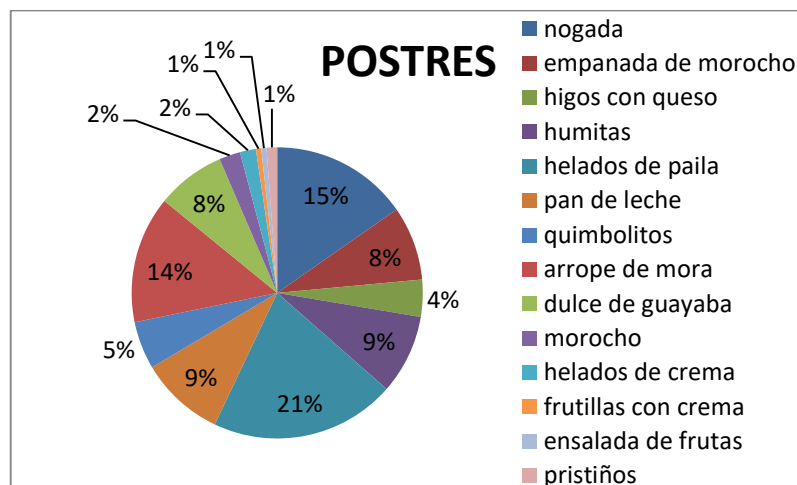
Postre	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nogada	26	15
Empanada de morocho	14	8
Higos con queso	7	4
Humitas	15	9
Helados de paila	35	21
Pan de leche	16	9
Quimbolitos	9	5
Arrope de mora	24	14
Dulce de guayaba	13	8
Morocho	4	2
Helados de crema	3	2
Frutillas con crema	1	1
Ensalada de frutas	1	1
Pristiños	2	1
TOTAL	170	100

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.-4

NOMBRE DEL GRÁFICO: Gráfico de porcentajes sobre las postres más vendidos.



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.- El postre es el plato de sabor dulce o agridulce que se toma al final de la comida. Cuando se habla de postres se entiende alguna preparación dulce, bien sean cremas, tartas, pasteles, helados, bombones, etc. Por extensión se denomina postre a cualquier comida dulce incluso si su objetivo no es ser ingerido al final de la comida. La gráfica muestra 21% los helados de paila, 15% la nogada, 14% arropo de mora, 9% pan de leche. Ibarra es una ciudad que destaca más por sus dulces que son propios de la ciudad.

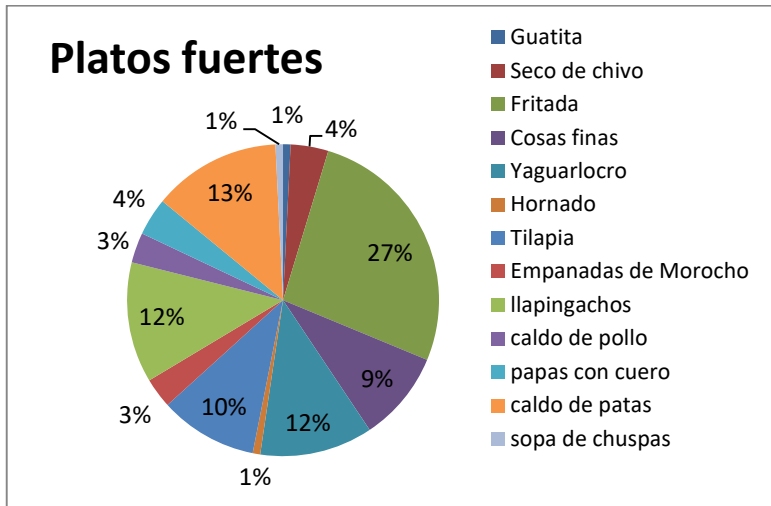
TABLA N.- 9 Platos fuertes**NOMBRE DE LA TABLA:** Platos fuertes más vendidos.

Plato	Frecuencia	Porcentaje
Guatita	1	1
Seco de chivo	5	4
Fritada	34	27
Cosas finas	12	9
Yaguarlocro	15	12
Hornado	1	1
Tilapia	13	10
Empanadas de Morocho	4	3
Llapingachos	16	13
Caldo de pollo	4	3
Papas con cuero	5	4
Caldo de patas	17	13
Sopa de lluspas	1	1
TOTAL	128	100

FUENTE: Encuestas**ELABORADO POR:** Vásquez, A

GRÁFICO N.- 5

NOMBRE DEL GRÁFICO: platos fuertes que se vende con más frecuencia en la zona.



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.- la cocina tradicional Ecuatoriana es una variedad de la andina, era la costumbre en ella emplear muchos granos y preparar sopas con abundantes ingredientes, la gráfica nos muestra que la fritada, el caldo de patas, los llapingachos y el yaguarlocro poseen alta demanda por lo que se los puede considerar como los platos tradicionales de la ciudad. Como muestra la gráfica el plato que se elabora con más frecuencia en la zona es la fritada con 12%, el caldo de patas con 13%, llapingachos 27%, yaguarlocro 12%.

TABLA N.- 10 Bebidas principales

NOMBRE DE LA TABLA: Bebidas principales más vendidos.

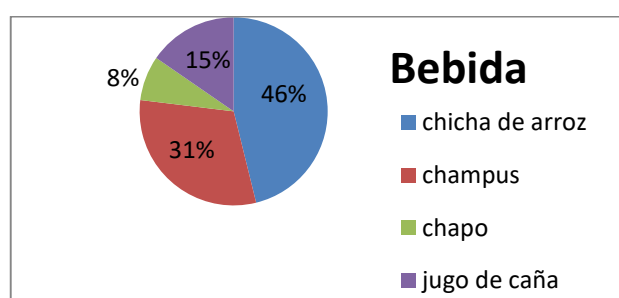
Bebida	Frecuencia	Porcentaje
chicha de arroz	6	46,15
champús	4	30,77
Chapo	1	7,69
jugo de caña	2	15,38
TOTAL	13	100

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.- 6

NOMBRE DEL GRÁFICO: Bebida que se elabora con más frecuencia en la zona



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.- La comida típica resulta completa cuando va acompañada de una bebida tradicional. Además, cada provincia de la Sierra tiene alguna variante para su propia bebida. La gráfica muestra que la chicha de arroz es la bebida tradicional con un 46%, luego con el 21% jugo de caña y el champús 31%, mientras tanto el chapo con 8% por lo expuesto pocas personas saben sobre el conocimiento de una bebida tradicional de lo cual ha evidenciado el desconocimiento de una bebida tradicional.

TABLA N.- 11 postres principales

NOMBRE DE LA TABLA: Postres principales más vendidos.

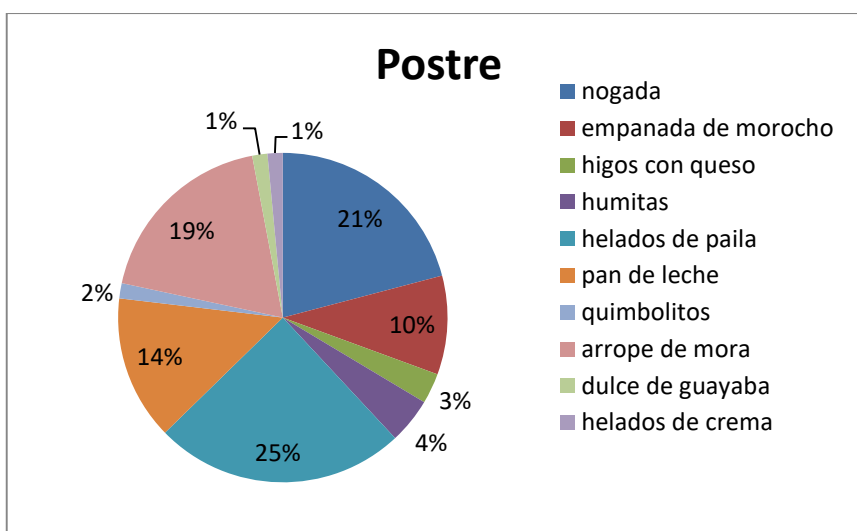
Postre	Frecuencia	Porcentaje
nogada	28	21
empanada de morocho	13	10
higos con queso	4	3
humitas	6	4
helados de paila	33	25
pan de leche	19	14
quimbolitos	2	1
arope de mora	25	19
dulce de guayaba	2	1
helados de crema	2	1
Total	134	100

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.- 7

NOMBRE DEL GRÁFICO: Postre que se venden con más frecuencia en la zona.



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.- costumbres y tradiciones. En base a las regiones naturales del país se subdividen los diferentes platos típicos e ingredientes principales. Para que un alimento sea parte integral del modo de alimentación tendrá que estar fácilmente disponible, en cantidad adaptada a las necesidades humanas y, a ser posible, a buen precio. Los postres que tienen más demanda son: el helado de paila 25%, la nogada 21%, el arropo de mora 19% y pan de leche 14%, los cuales son característicos de la zona.

TABLA N.- 12

NOMBRE DE LA TABLA: ¿Qué platos, bebidas y postres sirve en su restaurante en los que haya modificado su preparación tradicional?

Nombre del plato/Bebida/postre	Cambios de preparación	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	ninguno	0	0
TOTAL		0	0

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.- El tipo de cocina depende, del cocinero , de los ingredientes y de las costumbres u obligaciones culturales, médicas y religiosas para unos alimentos en concreto decimos, entonces que algunos alimentos (casi todos) deben pasar por conservar y modificar su sabor, color y textura; de esta manera serán estos aptos para el consumo humano. Podemos ver que de los encuestados todos coinciden en que las técnicas no se han modificado la preparación tradicional.

TABLA N.- 13

NOMBRE DE LA TABLA: De acuerdo a las nuevas tendencias, gustos y preferencias de los comensales, cuales son las principales innovaciones en la preparación de los platos típicos.

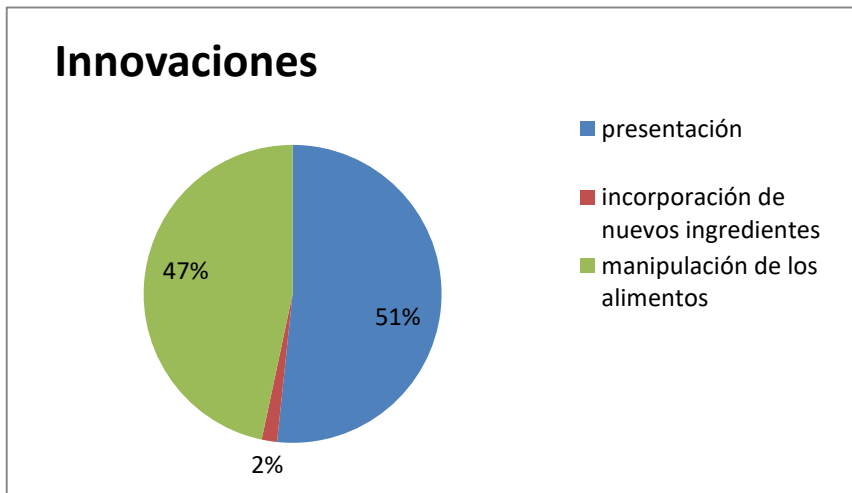
innovaciones	Valor	porcentaje
Presentación	31	52
incorporación de nuevos ingredientes	1	2
manipulación de los alimentos	28	47
TOTAL	60	100

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.- 8

NOMBRE DEL GRÁFICO: Innovaciones



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.- A pesar de ser un país pequeño, la gastronomía del Ecuador es bastante variada, esto se debe a que dentro del país se encuentra cuatro regiones naturales (costa, andes, Amazonía e insular) las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones. En base a las regiones naturales del país se subdividen los diferentes platos típicos e ingredientes principales. Para que un alimento sea parte integral del modo de alimentación tendrá que estar fácilmente disponible, en cantidad adaptada a las necesidades humanas y, a ser posible, a buen precio. Lo que indica es que nada más se ha sugerido o se cree importantes aspectos de presentación con 26% y de manipulación con un 23%. La gráfica nos indica que no hay incorporación de nuevos alimentos, pero sí han mejorado sus técnicas de manipulación de alimentos en algunos casos con capacitaciones y la presentación del plato ya que en la mayoría de los casos hasta es exigencia del comensal.

TABLA N.- 14

NOMBRE DE LA TABLA: De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de estas prepara en su local.

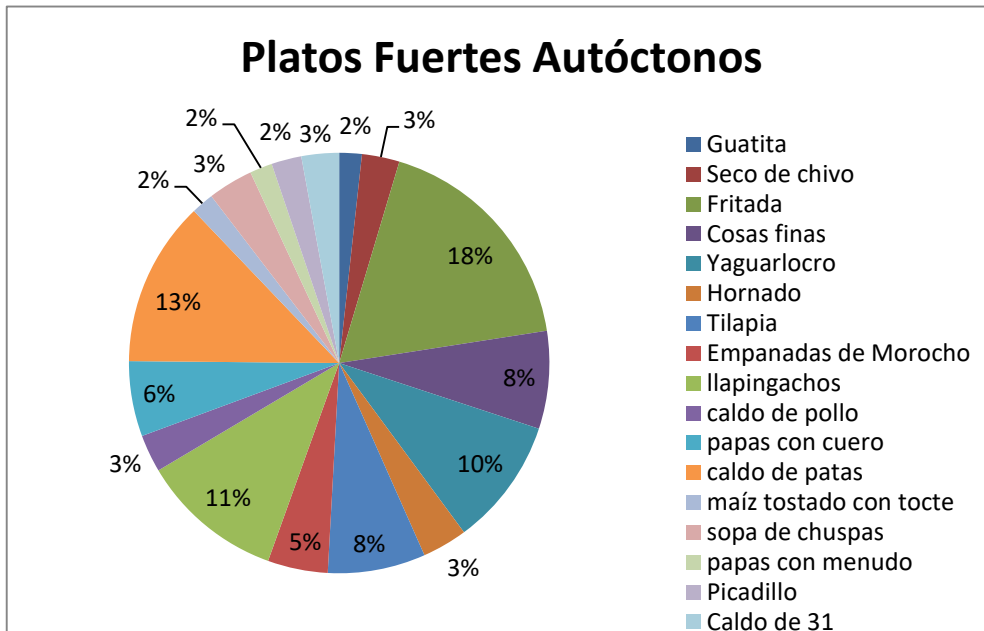
PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Guatita	3	2
Seco de chivo	5	3
Fritada	31	18
Cosas finas	17	10
Yaguarlocro	13	8
Hornado	6	3
Tilapia	13	8
Empanadas de Morocho	8	5
Llapingachos	19	11
Caldo de pollo	5	3
Papas con cuero	10	6
Caldo de patas	22	13
Maíz tostado con tocte	3	2
Sopa de chuspas	6	3
Papas con menudo	3	0
Picadillo	4	2
Caldo de 31	5	3
Total	173	99

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.- 8

NOMBRE DEL GRÁFICO: Platos Fuertes Autóctonos.



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.-

De acuerdo con los resultados se observa que los platos fuertes autóctonos que son preparados en los restaurantes son: fritada con 18% por ser la preferencia de los consumidores, Ilapingachos con 11%, caldo de patas 13%, yaguarlocro con 10%.

TABLA N.- 15

NOMBRE DE LA TABLA: De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de estas prepara en su local.

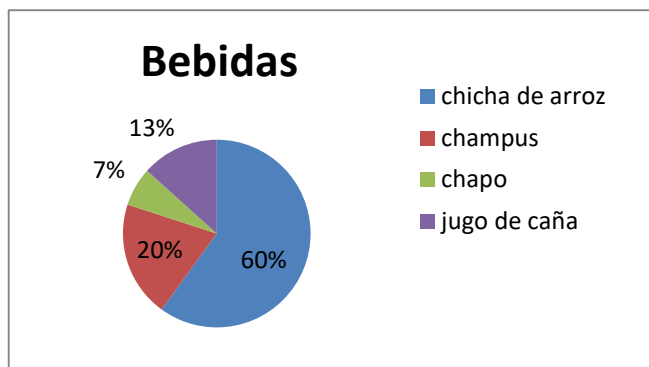
Bebida	Frecuencia	Porcentaje
chicha de arroz	9	47
champús	3	16
Chapo	1	5
jugo de caña	2	11
TOTAL	19	79

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.- 9

NOMBRE DEL GRÁFICO: Bebidas Autóctonos.



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.-

Bebida se relaciona directamente con una de las necesidades primarias del ser humano que es el consumo constante de líquidos que le permitan reponer aquellos líquidos que utiliza en la realización de sus actividades diarias y para acompañar sus comidas, en cuanto a las bebidas autóctonas de la región, la chicha de arroz tiene un 60% de preferencia por su valor nutricional, le sigue el champús con 20%, jugo de caña con 13% , chapo 7% y no es tan conocido por los consumidores.

TABLA N.- 16

NOMBRE DE LA TABLA: De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de estas prepara en su local.

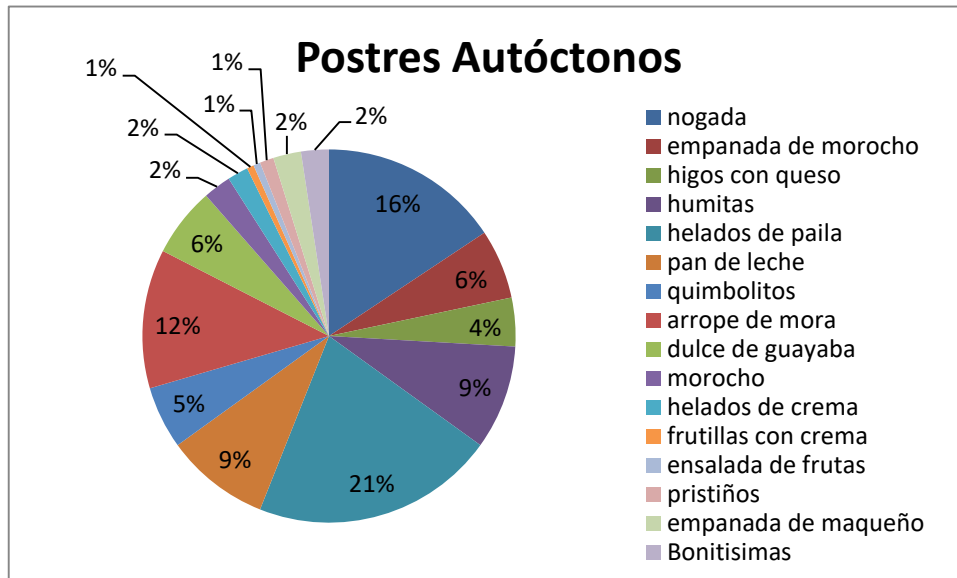
POSTRES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nogada	26	15
Empanada de morocho	10	6
Higos con queso	7	4
Humitas	15	9
Helados de paila	35	21
Pan de leche	15	9
Quimbolitos	9	5
Arrope de mora	20	12
Dulce de guayaba	10	6
Morocho	4	2
Helados de crema	3	2
Frutillas con crema	1	1
Ensalada de frutas	1	1
Pristiños	2	1
Empanada de maqueño	4	2
Bonitísimas	4	2
TOTAL	166	98

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.- 10

NOMBRE DEL GRÁFICO: Postres Autóctonos.



FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.-

Se evidencio en los postres autóctonos los helados de paila con un 21% por tradición y su forma de elaboración, 16% la nogada por ser un dulce tradicional y con un empaçado diferente, 12% arropo de mora por ser característico de la zona, 9% el pan de leche por su sabor y su forma de elaboración.

TABLA N.- 17

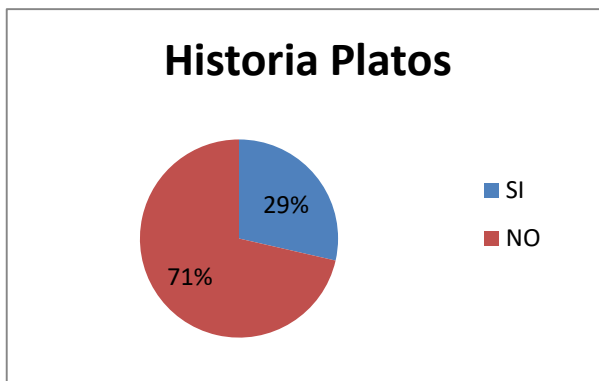
NOMBRE DE LA TABLA: ¿Conoce usted la historia de los platos?

HISTORIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	18
NO	33	83
TOTAL	40	100

FUENTE: Encuestas
ELABORADO POR: Vásquez, A.

GRÁFICO N.- 11

NOMBRE DEL GRÁFICO: Platos Autóctonos.



FUENTE: Encuestas
ELABORADO POR: Vásquez, A.

Análisis e Interpretación.- se evidencia un gran desconocimiento de la historia de cada uno de los platos autóctonos de la región quedando el no con 71%, mientras que el sí 29%

VII.- CONCLUSIONES

- 1.** Se llegó a determinar con la información obtenida de la base de datos del departamento de salud de Ibarra que cuenta con 361 locales de expendio de comida nada más 40 restaurantes son de comida típica.
- 2.** Por medio de este trabajo se llegó a determinar que los platos tradicionales más vendidos en Ibarra son el llapingacho, la fritada, yaguarlocro y el caldo de pata por el mayor consumo de las personas.
- 3.** De igual manera se pudo determinar que la bebida de mayor venta es la de chicha de arroz por su valor nutritivo, Como postres representativos se determinó que es el helado de paila, arropo de mora, las nogadas y el pan de leche ya que conservan sus técnicas de elaboración.
- 4.** Se elaboró las recetas estándar mediante un formato apropiado para su difusión.
- 5.** Se creó una guía gastronómica para dar a conocer el turismo gastronómico de la región.



VIII.- RECOMENDACIONES

- 1.** Incentivar que los locales que están creando o ya están en funcionamiento pongan más platos típicos de la región para así promover la gastronomía de la región.
- 2.** Se propone dar a conocer los platos típicos y su valor nutricional para que aumente la demanda entre la población.
- 3.** Dar a conocer las recetas con las características que tienen cada uno de los platos considerados como parte de la cultura gastronómica.
- 4.** Difundir la guía realizada para la transmisión de estas recetas de generación en generación para que preserven las familias y la población local, debido a que el facilismo ha provocado la elección de una alimentación basada en la comida rápida y poco tradicional.

B.- RECETAS DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA DE IBARRA

FRITADA

TABLA N.- 17

Nombre de la receta: Fritada					N° 1	
Entrada: Plato fuerte:  Postre: Bebida :			Tiempo de preparación: 45-90min Almacenamiento: Vida útil: 24 horas Costo: medio		N° 5 pax	
Cantidad	Unidad	Ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo	
2000	G	Carne de cerdo	Cortar	Licuar el ajo, achote, comino, cebolla paiteña, sal, con 500ml de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Macerar la carne En una olla añadir agua más la carne de cerdo hasta que este suave. Añadir la cebolla blanca y la manteca de cerdo. Cocinar la papa y el mote, para acompañar se fríe el maduro con maíz tostado.	8	
90	G	Diente ajo	Refrito		0.45	
300	G	Cebolla blanca	Refrito		0.20	
180	G	Manteca	Disolver		0.19	
180	G	Cebolla paiteña	Refrito		0.25	
2000	MI	Agua	Añadir		0	
40	G	Sal	Rectificar		0.10	
120	MI	Achote	Refrito		1.25	
10	G	Pimienta	Rectificar		0.10	
1000	G	Papa chaucha	Cocinar		0.40	
500	G	Queso amasado	Picar		1.80	
300	G	Maíz	Tostar		0.80	
300	G	Mote	Cocinado		1	
300	G	Maduro	Frito		1	
					Costo total	15.54
					Recomendaciones	
				Dejar macerar la carne de cerdo unas 2 horas.		
						
Técnica de cocción Hervido, refrito, sellado.						

Nota

Para saborear la fritada, un plato típico cuyo origen se remonta a la época colonial, allá por 1800, es la Ruta de Los Lagos el nombre que lleva la autovía Otavalo -Ibarra que también podría ser la “Ruta de la Fritada”.

Fritadas doña cita la idea nace un 28 de septiembre de 1971, justo cuando la capital imbabureña cumplía 365 años de fundación y a las puertas de las 12 horas Marlboro, corridas en el circuito de Yahuarcocha; desde ese entonces lleva más de tres décadas sirviendo al público.



Doña Natalia y sus hermanos: Oswaldo, Wilo, Ester y Miriam, emprendieron esta labor que ya es una tradición en Ibarra. “Su preparación no es difícil, pero requiere de paciencia, tiempo y hasta de buen gusto”, cuenta doña Natalia, actualmente administradora de uno de los sitios de fritada más visitados en la ciudad de Ibarra.

Para ella, el secreto de la receta, no solo está en las cebollas, el ajo y la sal. “Hay que respetar al consumidor y ofrecerle el mejor producto”, afirma.

Dirección: Av. Teodoro Gómez 6- 40 y Bolívar.

YAGUARLOCRO

TABLA N.- 18

Nombre de la receta: Yaguarlocro					N° 2
Entrada: Plato fuerte:  Postre: Bebida :			Tiempo de preparación: 45-90 min Almacenamiento Vida útil : 24 horas Costo: medio		N° 5pax
Cantidad	unidad	Ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
300	G	Cebolla blanca	Brunoise	Cocinar el menudo, con ajo, cebolla paiteña. Reservar el agua de la cocción. Picar el menudo en cuadrados pequeños y reservalas. Pelar y picar las papas cocinar. Picar la cebolla paiteña en finas rodajas, reservar la mitad y el resto picar muy fino. Además, picar el ajo y la cebolla blanca muy fino. Incorporar el agua de cocción del borrego y dejar cocer hasta que las papas estén blandas. Luego, poner el resto de las papas y la leche, y si fuese necesario, más agua, rectificar, culantro muy fino. Con la cebolla paiteña fina, la cebolla blanca, el ajo, el orégano, sal y pimienta hacer un refrito para freír la sangre. Al final agregar el culantro y orégano.	0.20
500	G	Menudo de borrego	Cocinar		5
250	G	Sangre	Freír		4
350	G	Papa chola	Cocinar		0.55
10	G	Ajo	Batallado		0.10
20	G	Orégano	Aromatizar		0.20
150	G	Culantro	Batallado		0.25
125	G	Cebolla paiteña	Pluma		0.25
150	G	Aguacate	Lunas		0.35
200	G	tomate	Brunoise		0.10
				Costo total	6
				Recomendaciones Servir muy caliente y acompañar con un plato aparte con la sangre, el aguacate, la cebolla curtida y el tomate.	
Técnica de cocción Hervir					


Nota

La gastronomía del Ecuador es una variada forma de preparar platos, que se ve enriquecida por las aportaciones de las diversas regiones que componen el país. Esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales – costa, sierra, oriente y región insular– con costumbres y tradiciones diferentes. Los distintos platos típicos y los ingredientes principales varían en función de estas condiciones naturales.

Es un tradicional plato compuesto de tripas del borrego, aguacate, cebolla, tomate, papas, acompañado de sangre de borrego refrita. Yahuar es el término quichua que significa ‘sangre’, entonces yaguarlocro es un locro a base de papa y sangre.

CALDO DE PATAS

TABLA N.- 19

Nombre de la receta: caldo de patas					N° 3	
Entrada: Plato fuerte: <input type="checkbox"/> Postre: Bebida:			Tiempo de preparación: 1 hora, 45 min Almacenamiento: Vida útil : Costo : medio		N° 5 pax	
cantidad	unidad	ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo	
1000	G	Pata de res	Cocinar	Ponerla la pata en una olla de presión junto con las ramas de cebolla, ajo. Agregar el agua necesaria y cocinarla hasta que la carne este blanda. En otra olla, refreír la cebolla picada, el culantro, el aceite, sal. Luego el caldo de pata previamente cernido. Añadir el mote tapar la olla y dejar cocinar durante 20 minutos. Picar la pata en trozos pequeños y agregarlos al caldo. Servir caliente.	4	
500	G	Mote	Cocido		0.50	
250	G	Cebolla blanca	Brunoise		0.20	
30	G	Ajo	Picar		0.15	
15	G	Orégano	Añadir		0.15	
10	G	Sal	Rectificar		0.05	
100	G	Culantro	Picar		0.25	
3000	MI	Agua	Añadir		0	
Foto						
					Costo total	5.30
					Recomendaciones Lavar bien la pata Acompañar con papas	
Técnica de cocción Hervido Refrito						

Nota

Caldo de pata Es una preparación culinaria típica de Ecuador. Su nombre se debe a que uno de los ingredientes que proporciona el caldo, son las *patas de vaca*, así como los callos; a veces suele sazonarse con zumo de limón. Se prepara con la parte baja de las patas de res, requiere una cocción larga, pero permite convertir músculos, tendones y piel en un manjar de muy original consistencia, suave como gelatinosa.

LLAPINGACHO

TABLA N.- 20

Nombre de la receta: Llapingacho					N° 4
Entrada: Plato fuerte: <input type="checkbox"/>			Tiempo de preparación: 45-90 min		N° 7
Postre:			Almacenamiento		pax
Bebida :			Vida útil : 24 horas		
			Costo: medio		
cantidad	Unidad	ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
1000	G	Papa chola	Cocinar	Cocinar las papas con agua y sal.	1
2000	G	Agua	Ebullición	Aplastar las papas mientras esté caliente.	0
20	G	Sal	Rectificar		0.10
50	MI	Achote	Refrito	Refrito con la cebolla blanca, la manteca y achote.	0.60
80	G	Cebolla blanca	Refrito		0.15
120	G	Queso fresco	Desmenuzar	Mezclar el refrito con la masa	0.55
60	G	Manteca de cerdo	Disolver	Rectificar el sabor	0.20
420	G	Huevos	Fritos	Formar bolitas con la masa, rellenar con queso y formar tortilla.	1.05
500	G	Chorizo	Frito	Dorar con manteca de cerdo	3
250	G	Aguacate	Lunas	Freír el chorizo	0.35
60	MI	Aceite		Freír el huevo	
				Acompañar con el aguacate	
Costo total					7
Recomendaciones: acompañar con ensalada de tomate, lechuga y remolacha.					
					
Técnica de cocción					

Nota

Llapingachos son un plato típico de la región andina del Ecuador

Este plato es parte importante de la cultura del Ecuador, y es uno de los más representativos de la comida serrana.

Básicamente son tortillas asadas o fritas, hechas de papas cocidas, aplastadas y rellenas con queso. Para que el plato se denomine "llapingachos" se sirven con chorizo, huevo frito, lechuga, cebollas y aguacate, sin estos elementos únicamente se denominan "tortillas".

PAN DE LECHE

TABLA N.- 21

Nombre de la receta: pan de leche					N° 5
Entrada: Plato fuerte: Postre: <input type="checkbox"/> Bebida :			Tiempo de preparación: 45- 90min Almacenamiento: Vida útil : 24 horas Costo : medio		N° 15 pax
cantidad	unidad	Ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
10.000	MI	Leche sin pasteuriza	Cortada	Calentar la leche y agregar el cuajo separar el suero de los solidos mezclar la harina con los solidos Incorporar los huevos batidos y la sal a la preparación. Porcionar en las latas que tienen hojas de achira en su base y hornear a 180°C por 20min	8
500	G	Harina de maíz crudo	Tamizada		0.50
600	G	Huevos	Batidos		1.30
5	G	Cuajo	En la leche		0.50
15	G	Sal			0.02
10 unidades		Hojas de achira	Limpias y cortadas		1
				Costo total	11.32
				Recomendaciones: para añadir el cuajo la leche debe alcanzar una temperatura de 28°C.	
Técnica de cocción					
Horneado					



Nota


El pan de leche es un producto que existe desde hace muchos años, este ha obtenido un importante reconocimiento por muchas personas de diferentes partes del Ecuador, que cada fin de semana vienen a visitar la ciudad de Ibarra y disfrutar de su tradicional gastronomía, considerando a Caranqui la tierra de Atahualpa, los helados de crema y el magnífico pan de leche.

La receta para la elaboración de este pan es un legado de una familia con raíces españolas, el cual ha trascendido de generación en generación; esta familia sentó su morada en el área que actualmente reconocida como Parroquia de Caranqui en la Ciudad de Ibarra; desde el año 1868 aproximadamente la familia se dedicó a la panadería, pero a consecuencia del exceso de competencia y el abaratamiento del producto ; en las generaciones actuales pocas son las personas que han decidido continuar con el laborioso trabajo de la producción de pan de leche.

Dirección: general Rumiñahui 3- 123

HELADO DE PAILA

TABLA N.- 22

Nombre de la receta: helado de paila					N° 6
Entrada: Plato fuerte: Postre: <input checked="" type="checkbox"/> Bebida :			Tiempo de preparación: 1 hora Almacenamiento: refrigeración Vida útil : 3 días Costo		N° 7 pax
Cantidad	Unidad	ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
1000	MI	Mora	Pulpa	Licuar la mora con azúcar, hasta obtener un jugo espeso. Una batea de madera, paja, hielo, sal. En la paila de bronce se añade el jugo de mora un litro a la vez, con la clara de huevo. Para luego mediante rotación lograr que el jugo alcance una cierta consistencia y se transforme en helado. Posteriormente el helado se lo deposita en un congelador y están listos para ser degustados.	2.50
250	G	Azúcar	Pesar		0.25
60	G	Clara de huevo	Batidas		0.30
C/n	c/n	Hielo seco	Troceado		
				Costo total	3.05
				Recomendaciones:	
					
Técnica de cocción Baño maría inversa					

Nota


Helado de paila es un delicioso helado de variados sabores que deleita a propios y extraños. Su receta familiar transformó la fruta en helado. Tiene más de 100 años de existencia.

Doña Rosalía Suárez empieza a elaborarlos en el año de 1896, mezclando el jugo de fruta con claras de huevo en una paila de bronce y a hacerla girar sobre una cama de paja de los páramos y hielo del Volcán Imbabura o Cotacachi, cubiertos de sal en grano. Así de simple se crearon los mejores helados que son conocidos dentro y fuera del Ecuador.

Dirección: Oviedo 779 y Olmedo.

ARROPE DE MORA

TABLA N.- 23

Nombre de la receta: Arrope de mora					N° 7
Entrada: Plato fuerte: Postre: <input type="checkbox"/> Bebida :			Tiempo de preparación: Almacenamiento: Vida útil : 1 mes Costo : bajo		N° 5 pax
Cantidad	Unidad	Ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
1000	G	Mora	Pulpa	En una olla se añade agua y se mezcla con azúcar Se agrega el ácido cítrico y se deja hasta obtener una miel Cuando esta lista se añade la pulpa, se deja enfriar y se procede a envasar.	2.50
500	G	Azúcar	Pesar		0.45
1000	MI	Agua			0
20	G	Ácido cítrico	Pesar		0.50
					
Técnica de cocción hervido					Costo total Recomendaciones
					3.45


Nota

El arropo de mora es una deliciosa golosina ibarreña elaborada con jugo de mora hasta convertirla en un exquisito jarabe. Esta deliciosa golosina apetecida por propios y extraños la puedes encontrar en los sitios de venta ubicados en la parte baja del antiguo cuartel militar, frente al Parque La Merced y a lo largo de la calle Olmedo.

En archivos de la Curia Metropolitana de Quito, se encontraron datos del año de 1765 acerca de la elaboración del arropo de mora, dulce tradicional de Ibarra, en donde se relata que con ocasión de la fiesta de San Luis Gonzaga, santo jesuita que se celebraba el 21 de junio, las monjas de la Concepción de Ibarra preparaban exclusivamente para los sacerdotes de La Compañía de Jesús un jarabe que llamaban “arropo de San Luis” a base de azúcar blanca, limón, jugo de mora y canela. Con los datos obtenidos se puede determinar que las monjas de la Concepción fueron las que iniciaron esta receta tradicional que hasta nuestros días se mantiene.

NOGADA

TABLA N.- 24

Nombre de la receta: Nogada					N° 8
Entrada: Plato fuerte: Postre: <input type="checkbox"/> Bebida :			Tiempo de preparación: 45-90 min Almacenamiento: Vida útil : 1 mes Costo : medio		N° 7pax
Cantidad	Unidad	ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
500	MI	Leche	Añadir	En una olla se añade agua con azúcar y se la pone a hervir Una vez que se obtiene el punto se quita del fuego y se pone en una paila para proceder al batido añadiendo la leche Se deja reposar un momento, se agrega el tocte troceado y se procede a envasar en las cajas de sauce.	0.40
1000	G	Azúcar	Pesar		0.90
1000	MI	Agua			0
20	G	Ácido cítrico	Pesar		0.50
500	G	Tocte	Troceado		3
				Costo total	4.80
				Recomendaciones Dejar enfriar hasta los 30°C se añade la leche	
					
Técnica de cocción Hervido					

Nota

Nogadas Dulce tradicional de los ibarreños elaborado con panela y tocte (el fruto de los nogales). Delicioso bocadillo elaborado por hábiles manos de nuestros habitantes que con paciencia y una receta de antaño las elaboran para deleite de sus visitantes. Se las puede conseguir en los kioscos ubicados en la parte baja del antiguo cuartel militar, frente al Parque La Merced de Ibarra. Las nogadas son confites tradicionales de sabor dulce, agradable y textura suave y dura a la vez, muy llamativos por la combinación de colores y los trozos de tocte que adornan este manjar. Generalmente se los vende en cajitas redondas elaboradas con madera de sauce de diferentes tamaños y formas.

CHICHA DE ARROZ

TABLA N.- 25

Nombre de la receta: Chicha de arroz					N° 9
Entrada: Plato fuerte: Postre: Bebida : <input type="checkbox"/>			Tiempo de preparación: Almacenamiento: Vida útil : Costo : medio		N° 20 pax
Cantidad	unidad	ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
10	G	Clavo de olor	Infusión	Remojar por unas horas el arroz y licuar Realizar una infusión con las hierbas y especias. Cortar las frutas en porciones pequeñas. Mezclar la infusión, el arroz y las frutas dejar fermentar por 24 horas.	0.20
1000	G	Arroz	Remojo		0.50
1000	MI	Agua	Añadir		0
20	G	Hojas de naranja	Infusión		0.10
20	G	Hojas de arrayán	Infusión		0.10
20	G	Hojas de hierba luisa	Infusión		0.10
20	G	Hojas de cedrón	Infusión		0.10
250	G	Cascara de piña	Fermentar		
20	G	Ishpingo	Infusión		0.20
20	G	Ramas de manzanilla	Infusión		0.10
250	G	Guanabana			0.60
250	G	Naranjilla			0.50
250	G	Piña			0.60
					Costo total
				Recomendaciones Remojar el arroz por unas 3 o 4 horas	
Técnica de cocción					



--	--

Nota

Chicha de arroz es el nombre que reciben una variedades de bebidas alcohólicas derivadas principalmente de la fermentación no destilada del maíz y otros cereales originarios de América: aunque también en menor medida, se suele preparar a partir de la fermentación de diferentes frutos.

La chicha es una bebida muy difundida en América Central y América del Sur desde épocas prehispánicas. Por lo general es una bebida suave, de no muchos grados alcohólicos, y elaborada con medios artesanales. Cabe precisar que el término *chicha* es también utilizado en otros países de América Latina para referirse algunas bebidas no alcohólicas

Brebaje de maíz o arroz heredado de nuestros antepasados aborígenes, puede constituir desde refresco hasta especie de vino embriagante. Lo cierto es que si en su origen se empleó para designar una bebida fermentada de maíz, posteriormente sirvió para nombrar la obtenida de cualquier grano.

CHAPO

TABLA N.- 26

Nombre de la receta: Chapo					N° 10
Entrada: Plato fuerte: Postre: Bebida : <input type="checkbox"/>			Tiempo de preparación: 45 min Almacenamiento: refrigeración Vida útil : 24 horas Costo : bajo		N° 5pax
cantidad	Unidad	Ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
500	MI	Leche	Agregar	Hacer una infusión de manzanilla Cocinar la panela y la machica junto a la infusión de manzanilla Dejar reducir hasta obtener una especie de colada Agregar la leche y dejar 10 min, servir caliente.	0.40
500	G	Machica	Añadir		0.50
150	G	Panela	Cocinar		0.40
1000	MI	Agua	Infusión		0
20	G	Rama de manzanilla	Infusión		0.10
				Costo total	1.40
				Recomendaciones: cocinar la panela sola para tamizar los residuos que tienen	
Técnica de cocción					
Hervido					




Nota

El chapo y el shibé eran bebidas también oriundas del Tahuantinsuyo. El chapo era importante para la alimentación de los incas, ya que era una bebida nutritiva y medicinal. Tanto el chapo y el shibé se endulzaban con miel de abeja, que se recolectaba en el monte o la miel provenientes de la caña.

En conclusión, todas estas bebidas tomadas en la época de los incas fueron de gran importancia para el descubrimiento de nuevas propiedades beneficiosas para la salud.

JUGO DE CAÑA

TABLA N.- 27

Nombre de la receta: jugo de caña					N° 11
Entrada: Plato fuerte: Postre: Bebida : <input checked="" type="checkbox"/>			Tiempo de preparación: 20min Almacenamiento: Vida útil : Costo : medio		N° 5pax
cantidad	Unidad	ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
500	G	Caña de azúcar	Limpiar	Se limpia la caña de azúcar y se corta en pedazos pequeños, se tritura con trapiche o molino hasta obtener el jugo y se sirve con hielo.	3
c/n	c/n	Hielos			1
				Costo total	4
				Recomendaciones: se debe tomar en el momento de la extracción ya que se fermenta con rapidez	
Técnica de cocción					


Nota

Jugo de caña La venta de jugo de caña es una tradición en Ibarra. La remodelada Estación del Tren de Ibarra fue uno de los sitios en donde por tradición se vendía el jugo y las deliciosas cañas. Con la remodelación de la estación los puestos de venta de cañas se colocaron a un costado de esta. Mientras que los vendedores de caña del sector del Ejido de Ibarra permanecen en el mismo lugar desde hace varios años.

Tradición. Cada mañana, los vendedores de cañas abren sus puestos de venta que están ubicados junto a la Estación del Tren. María Lema aseguró que desde hace 22 años se dedica a la venta de jugo de caña y de cañas en fundas que en la actualidad cuestan 25 y 50 centavos.

CHAMPÚS

TABLA N.- 28

Nombre de la receta : Champús					N° 12
Entrada: Plato fuerte: Postre: Bebida : 			Tiempo de preparación: 45-90 min Almacenamiento: refrigeración Vida útil : 24 horas Costo: bajo		N° 15 pax
cantidad	Unidad	Ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo
1000	G	Mote	Cocinar	Cocinar el mote con las especias dulces y las hojas de naranjo. Quitar las especias y las hojas de naranjo y añadir la leche, hervir por 5 min. Se añade un la maicena poco a poco hasta que espece.se sirve y se espolvorea la canela	1
10	G	Canela	Aromatizar		0.15
10	G	Clavo de olor	Aromatizar		0.15
5	G	Pimienta dulce	Aromatizar		0.10
20	G	Hojas de naranjo	Aromatizar		0.20
1000	MI	Leche	Añadir		0.80
120	G	Maicena			
10	G	Canela en polvo	Rectificar		0.30
				Costo total	2.70
				Recomendaciones: endulzar con panela Remojar el mote por 24 horas	
Técnica de cocción: hervido					



Nota

Champús Es una bebida o postre típicos y muy populares en el Ecuador se elabora básicamente con harina de maíz, panela y hojas verdes de limón. Característicamente es una bebida de fiestas religiosas como el Corpus Christi y de ritos funerarios en noviembre o en los funerales de adultos pues la tradición indígena la considera como la colada predilecta de los muertos. Para el día de difuntos se acompaña con pan amasado en casa y con las guaguas de pan o figuras de masa de harina horneada.

IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- **ANTROPOLOGIA (CONCEPTO)**

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

24/10/2011 (1)

- **ANTROPOLOGIA CULINARIA (CONCEPTO)**

<http://vvizquete.lacoctelera.net/>

14/11/2011 (2)

- **GASTRONOMIA ECUATORIA**

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

20/11/2011 (3)

- **COCINA ECUATORIANA (HISTORIA)**

<http://www.slideshare.net/>

24/11/2011 (4)

- **GASTRONOMÍA (CONCEPTO)**

<http://www.ibarra.gob.ec>

27/11/2011 (5)

- **GASTRONOMÍA (HISTORIA)**
<http://www.ibarra.gob.ec>
29/11/2011 (6)

- **IBARRA CIUDAD**
<http://www.touribarra.gob.ec/>
5/12/2011 (7)

- **IBARRA UBICACIÓN GEOGRAFICA**
<http://www.touribarra.gob.ec/>
5/12/2011 (7)

- **FIESTA Y TRADICIONES**
<http://www.eluniverso.com/>
10/12/2011 (8)

- **IBARRA SU HISTORIA**
<http://www.touribarra.gob.ec/>
5/12/2011 (7)

- **ATRATIVOS TURISTICOS**
<http://imbabura.gob.ec/>
14/12/2012 (9)

- **COCINA POPULAR DE IBARRA**
<http://www.rincoonestradicionales.com/>

20/12/2012 (10)

ANEXOS

X. ANEXOS



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Objetivo: Encuesta para determinar los platos tradicionales de la ciudad de Ibarra. Provincia de Imbabura del año 2012 – 2013.

Datos informativos:

Nombre del establecimiento:

Nombre del propietario:

Propietario:

1. ¿Con que frecuencia vende usted los siguientes platos?

	Nombre del plato	x	Bebida	x	Postre	X
1	Guatita		Chicha de arroz		Nogada	
2	Seco de chivo		Champús		Empanadas de morocho	
3	Fritada		Chapo		Higos con queso	

4	Cosas finas		Jugo de caña		Humitas	
5	Yaguarlocro				Helados de paila	
6	Hornado				Pan de leche	
7	Tilapia				Quimbolitos	
8	Empanadas de morocho				Arrope de mora	
9	Llapingachos				Dulce de guayaba	
10	Caldo de pollo				Morocho	
11	Papas con cuero				Helados de crema	
12	Caldo de patas				Frutillas con crema	
13	Maíz tostado con tocte				Ensalada de frutas	
14	Sopa de lluspas				Pristiños	
15	Papas con menudo					

2. ¿Cuáles son los platos, bebidas y postres que se elaboran con más frecuencia en la zona?

	Nombre del plato	Bebida	Postre
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

3. ¿Qué platos, bebidas y postres usted sirve en su restaurante en los que haya modificado su preparación tradicional

	Nombre del plato	Bebida	Postre	Cambios de preparación
1	Guatita	Chicha de arroz	Nogada	

2	Seco de chivo	Champús	Empanadas de morocho	
3	Fritada	Chapo	Higos con queso	
4	Cosas finas	Jugo de caña	Humitas	
5	Yaguarlocro		Helados de paila	
6	Hornado		Pan de leche	
7	Tilapia		Quimbolitos	
8	Empanadas de morocho		Arrope de mora	
9	Llapingachos		Dulce de guayaba	
10	Caldo de pollo		Morocho	
12	Papas con cuero		Helados de crema	
13	Caldo de patas		Frutillas con crema	
14	Maíz tostado con tocte		Ensalada de frutas	
15	Sopa de lluspas		Pristiños	
16	Papas con menudo			

4. De acuerdo a las nuevas tendencias, gustos y preferencias de los comensales, cuales son las principales innovaciones en la preparación de los platos típicos. Señale:

Presentación

Incorporación de nuevos ingredientes

Manipulación de los alimentos

Otros

¿Cuáles?.....

5. ¿De esta lista de preparaciones autóctonas de Ibarra escoja cuál de estas prepara en su local?

	Nombre del plato	X	Bebida	x	Postre	X
1	Guatita		Chicha de arroz		Nogada	
2	Seco de chivo		Champús		Empanadas de morocho	
3	Fritada		Chapo		Higos con queso	
4	Cosas finas		Jugo de caña		Humitas	
5	Yaguarlocro				Helados de paila	
6	Hornado				Pan de leche	
7	Tilapia				Quimbolitos	
8	Empanadas de morocho				Arrope de mora	
9	Llapingachos				Dulce de guayaba	
10	Caldo de pollo				Morocho	
11	Papas con cuero				Helados de crema	
12	Caldo de patas				Frutillas con crema	
13	Maíz tostado con tocte				Ensalada de frutas	
14	Sopa de lluspas				Pristiños	
15	Papas con menudo				Empanda de maqueño	
16	Picadillo				Bonitísimas	

17	Caldo de 31					
----	-------------	--	--	--	--	--

SI	
NO	

6. ¿Sabe usted la historia de los platos?

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

MODELO DE FICHA DE RECETA ESTANDAR.


Nombre de la receta: Fritada					N° 1	
Entrada: Plato fuerte: ■ Postre: Bebida :			Tiempo de preparación: 45-90min Almacenamiento: Vida útil: 24 horas Costo: medio		N° 5 pax	
Cantidad	Unidad	Ingrediente	Mise en place	Procedimiento	Costo	
2000	G	Carne de cerdo	Cortar	Licuar el ajo, achote, comino, cebolla paiteña, sal, con 500ml de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Macerar la carne En una olla añadir agua más la carne de cerdo hasta que este suave. Añadir la cebolla blanca y la manteca de cerdo. Cocinar la papa y el mote, para acompañar se fríe el maduro con maíz tostado.	8	
90	G	Diente ajo	Refrito		0.45	
300	G	Cebolla blanca	Refrito		0.20	
180	G	Manteca	Disolver		0.19	
180	G	Cebolla paiteña	Refrito		0.25	
2000	MI	Agua	Añadir		0	
40	G	Sal	Rectificar		0.10	
120	MI	Achote	Refrito		1.25	
10	G	Pimienta	Rectificar		0.10	
1000	G	Papa chaucha	Cocinar		0.40	
500	G	Queso amasado	Picar		1.80	
300	G	Maíz	Tostar		0.80	
300	G	Mote	Cocinado		1	
300	G	Maduro	Frito		1	
					Costo total	15.54
					Recomendaciones Dejar macerar la carne de cerdo unas 2 horas.	
				Técnica de cocción Hervido, refrito, sellado.		

Grafico N.- 1

Croquis de la ciudad



