



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE  
TURISMO Y HOTELERÍA  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**TEMA:  
RESEÑA DE LA GASTRONOMÍA ANCESTRAL DE  
LA PARROQUIA DE CONOCOTO PROVINCIA  
PICHINCHA**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del título  
de Tecnólogo en Gastronomía**

**AUTOR: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiquinga**

**Director: Ing. Paulo Villacrés**

**QUITO - ECUADOR**

**2014**

## **DEDICATORIA**

Con el alma rebosante de gratitud y cariño, dedico este proyecto de tesis a mis

padres,

Jorge Pizarro y Beatriz Llumiquinga, quienes con su comprensión e  
incomparables sacrificios me han ayudado y alentado a largo de mi carrera.

A mi esposo Marcelo Taco y mi hijo Ricardito Taco

A mis hermanos Jorge Luis y María José,

Gracias por haber sido los pilares para poder culminar mi ideal profesional.

Gabriela Beatriz

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por ser mis fuerzas y mi amigo a cada momento, a mis padres Jorge y Beatriz por su gran amor, su paciencia, su sacrificio, su dedicación, gracias por estar siempre a mi lado haciéndome muy feliz.

A mi amado esposo y compañero de vida Marcelo y mi Hijo Ricardito por ser el pilar fundamental en mi vida, por su amor, apoyo y comprensión, por llenarme de felicidad día a día.

A mis hermanos J. Luis y M. José por estar en cada momento de mi vida compartiendo nuestras tristezas y alegrías y hacer de mi vida algo demasiado especial.

Al Ing. Paulo Villacrés por su gran ayuda

Al Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería

A mis profesores

A todas las personas que me brindaron su apoyo para la realización de esta tesis.

Gabriela Beatriz

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **Gabriela Beatriz Pizarro Llumiquinga** declaro de forma verbal y escrita que este trabajo de grado con tema: **Reseña De La Gastronomía Ancestral De La Parroquia De Conocoto Provincia Pichincha**, es de mi estricta autoría y autenticidad.

Responsabilizándome de los conceptos, propuestas y opiniones en el documento presentado.

Atentamente

-----  
Gabriela Beatriz Pizarro Llumiquinga

Quito, 05 de Febrero del 2014

## **ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

En el presente documento consta la cesión de derechos de fin de carrera en  
conformidad con las siguientes cláusulas:

**PRIMERO:**

El **Ing. Paulo Villacres**, por sus propios derechos, en calidad de tutor de trabajo de fin de carrera, y la **Sra. Gabriela Beatriz Pizarro Llumiquinga**, por sus propios derechos, en calidad de autora del trabajo de fin de carrera.

**SEGUNDO:**

**UNO;** **Gabriela Beatriz Pizarro Llumiquinga**, realizo el trabajo de fin de carrera titulado **Reseña De La Gastronomía Ancestral De La Parroquia De Conocoto Provincia Pichincha**, para obtener el título de **Tecnóloga en Gastronomía en el Instituto** Tecnológico de Turismo y Hotelería “ITHI”, bajo la tutoría del Ing. Paulo Villacres.

**DOS:** Es política del Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería “ITHI”, que los trabajos de fin de carrera se materialice, se difunda y se lo aplique en beneficio de la comunidad y de los estudiantes que conforman el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería “ITHI”.

**TERCERO:**

Comparecen, **el Ing. Paulo Villacres**, en calidad de tutor del trabajo de fin de carrera, y la **Sra. Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga**, como autora del mismo, por medio del presente escrito, tiene a bien ceder de forma gratuita sus derechos en el trabajo de fin de carrera con título “**Reseña De La Gastronomía Ancestral De La Parroquia De Conocoto Provincia Pichincha**”; y conceden autorización para que le Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”, pueda utilizar este trabajo en beneficio de los estudiantes y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

**CUARTA:**

Las partes involucradas declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente Acta de Cesión de Derechos del Trabajo de Fin de carrera.

-----

Ing. Paulo Villacres

-----

Sra. Gabriela Pizarro

# CERTIFICACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE GRADO

Ingeniero Paulo Cesar Villacrés C.

Director del trabajo de grado de fin de carrera

Yo, **Ing. Paulo Villacrés**, certifico haber revisado el presente informe de investigación con el tema: **Reseña De La Gastronomía Ancestral De La Parroquia De Conocoto Provincia Pichincha**, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI de Quito, por lo tanto se autoriza su presentación final para los trámites legales pertinentes.

Atentamente,

---

Ing. Paulo Villacrés

## ÍNDICE CONTENIDOS

PORTADA .....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	iv
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA .....	v
CERTIFICACIÓN DE DIRECCION DE TRABAJO DE GRADO .....	vii
ÍNDICE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
INDICE DE FOTOGRAFÍAS .....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xii
RESUMEN.....	13
INTRODUCCIÓN .....	14
PRIMERA PARTE .....	15
1.1. Identificación del problema.....	15
1.2. Formulación del problema .....	16
1.3. OBJETIVOS .....	16
1.3.1 General .....	16
1.3.2 Especifico.....	17
1.4 Justificación.....	17
SEGUNDA PARTE.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Fundamentación teórica .....	18
2.2 Estructura del marco teórico .....	19
CAPITULO 1.....	19
MACRO Y MICRO LOCALIZACIÓN DE LA PARROQUIA DE CONOCOTO.....	19
1.1. Reseña de Conocoto .....	19
1.2. Cultura.....	20
1.3. Ubicación, extensión y límites .....	22
1.4. Clima.....	22
1.5. Organizaciones funcionales.....	23
1.6. Organizaciones no gubernamentales .....	24
1.7. Instituciones estatales.....	24
1.8. Empresas privadas.....	24
1.9. Educación.....	24
1.10. Salud.....	26
1.11. Patrimonio cultural.....	26
1.12. El arte .....	28



CAPITULO 2: <u>GASTRONOMÍA ANCESTRAL DEL ECUADOR</u> .....	29
2.1 Reseña gastronómica ancestral .....	29
2.2 Delicias incomparables .....	29
2.3 Algo tradicional para acompañar .....	32
2.4 Importancia de conocer lo bueno de nuestros antepasados y sus costumbres .....	35
2.5 Los productos orgánicos.....	36
2.6 Tratado de los utensilios utilizados .....	38
CAPITULO 3: <u>TÉCNICAS DE COCINA</u> .....	41
3.1 Segmentación del mercado.....	41
3.2 Estudio de la oferta.....	41
3.3 Diseño de productos a ofrecer .....	42
3.4 Diseño procesos de producción.....	42
3.5 Métodos de Cocción.....	43
TERCERA PARTE.....	47
METODOLOGÍA .....	47
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	47
3.2 Universo y Muestra .....	48
3.3 Instrumento de recolección de datos .....	49
3.4 Descripción del trabajo de campo .....	50
3.5. Procesamiento y análisis .....	50
CUARTA PARTE.....	51
PRESENTACION DE RESULTADOS.....	51
4.1 Presentación gráfica de resultados .....	51
4.2 Análisis e interpretación de los resultados.....	69
4.3 Conclusiones.....	70
4.4 Recomendaciones .....	71
QUINTA PARTE :PROPUESTA .....	72
5.1 IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE LOS LUGARES PRINCIPALES DE GASTRONOMÍA ANCESTRAL EN LA PARROQUIA DE CONOCOTO .....	72
5.2 JUSTIFICACIÓN.....	72
5.3 IMPACTO.....	73
5.4 OBJETIVOS.....	73
5.4.1 General .....	73
5.4.2 Específicos .....	74
5.5 Ubicación sectorial y física.....	74
5.6 Guia.....	75
5.6.1 Introduccion .....	75
5.6.2 Antecedentes .....	77

5.7 Plan de ejecución .....	78
5.7.1 Diseño de la Guía de Turismo Gastronómico Ancestral de la Parroquia de Conocoto .....	79
5.7.2 Implementación y Elaboración de una Guía Turística de los lugares principales de Gastronomía Ancestral en la parroquia de Conocoto .....	103
5.8 Recursos	
5.8.1 Materiales.....	105
5.8.2 Económicos .....	105
5.8.3 Talento humano.....	106
REFERENCIAS .....	107
ANEXO1.....	112
ANEXO 2.....	114

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 – Cuadro de Resultados Pregunta 1.....	52
Tabla 2 – Cuadro de Resultados Pregunta 2.....	53
Tabla 3 – Cuadro de Resultados Pregunta 3.....	54
Tabla 4 – Cuadro de Resultados Pregunta 4.....	55
Tabla 5 – Cuadro de Resultados Pregunta 5.....	56
Tabla 6 – Cuadro de Resultados Pregunta 6.....	57
Tabla 7 – Cuadro de Resultados Pregunta 7.....	58
Tabla 8 – Cuadro de Resultados Pregunta 8.....	59
Tabla 9 – Cuadro de Resultados Pregunta 9.....	60
Tabla 10 – Cuadro de Resultados Pregunta 10.....	61
Tabla 11 – Plan de Ejecución.....	77
Tabla 12 –Recursos Materiales .....	105
Tabla 13 – Recursos Económicos .....	105

## ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía 1: Parque Central de Conocoto .....	19
Fotografía 2: Parque Recreativo la Moya.....	26
Fotografía 3: Haciendas .....	27
Fotografía 4: Productos Orgánicos.....	36
Fotografía5: Paila de Bronce.....	38
Fotografía 6: Mortero de Piedra .....	39
Fotografía 7: Tiesto .....	40

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Grafico Estadístico Pregunta 1 .....	52
Gráfico 2: Grafico Estadístico Pregunta 2.....	53
Gráfico 3: Grafico Estadístico Pregunta 3.....	54
Gráfico 4: Grafico Estadístico Pregunta 4.....	55
Gráfico 5: Grafico Estadístico Pregunta 4.....	56
Gráfico 6: Grafico Estadístico Pregunta 6.....	57
Gráfico 7: Grafico Estadístico Pregunta 7.....	58
Gráfico 8: Grafico Estadístico Pregunta 8.....	59
Gráfico 9: Grafico Estadístico Pregunta 9.....	60
Gráfico 10: Grafico Estadístico Pregunta 10.....	61

## RESUMEN

### RESEÑA DE LA GASTRONOMÍA ANCESTRAL DE LA PARROQUIA DE CONOCOTO PROVINCIA PICHINCHA

**Autor: Gabriela Pizarro**  
**Director: Ing. Paulo Villacrés**  
**Fecha: Marzo 2014**

La Gastronomía Ancestral de la Parroquia de Conocoto tuvo gran desarrollo a través de la historia, poseen múltiples influencias y todavía se preparan en algunos hogares y restaurantes de la Parroquia.

El desarrollo de la gastronomía ha hecho que se vayan perdiendo nuestras culturas, la obligación como Conocoteña es rescatarlas. En esta investigación se encontrara información acerca de la gastronomía ancestral, historia e influencias geográficas y sociales. Además se encontrara la estandarización de un recetario conservando su sabor y elaboración típica, la investigación es de gran interés y beneficio para los consumidores, puesto que se pretende rescatar nuestros exquisitos platos ancestrales sanos y con un importante valor nutricional.

“Conocer por qué hacemos lo que hacemos es fundamental para entender cómo ha ido evolucionando las costumbres culinarias con el paso de las eras. Todo es por una razón y es el tiempo y las diferentes personas quienes han logrado difundir los conocimientos necesarios para que sean de nuestro provecho. La historia de la cocina es muy diversa y ha cambiado en cada siglo con nuevas creaciones e ideas, siempre con la mentalidad de mejorar y satisfacer más a los paladares. Para entender la cocina debemos comprender la razón de cocinar, que es alimentarse.”

## INTRODUCCIÓN

El mundo gastronómico está compuesto por una amplia variedad de culturas y costumbres. Estos elementos son de gran importancia para consolidar la identidad de los pueblos. En Ecuador las costumbres y tradiciones gastronómicas nacen del núcleo familiar. Los procedimientos en la elaboración de platos son transmitidos de generación en generación. Lamentablemente, la vida que los ecuatorianos llevamos en la actualidad es muy diferente a la que llevaron nuestros ancestros, donde se destinaba gran parte del día a la elaboración de los alimentos, las cocciones eran cocciones largas que proporcionaban a las preparaciones texturas y sabores autóctonos.

La globalización y la innovación tecnológica han hecho que las cocciones antiguas se vayan perdiendo y sean reemplazadas por algunos equipos sofisticados que agilitan diversas cocciones pero no mantienen texturas y sabores típicos.

Rescatar los platos ancestrales de la Parroquia de Conocoto, el inicio de todo un proceso el cual concluirá con el conocimiento acerca de los sabores gastronómicos ancestrales.

Como podemos dar a conocer que el valle de los chillos siempre se ha caracterizado por su agricultura y ganadería, por ejemplo el maíz que se daba en las grandes haciendas y ahora se da en menos cantidades por la población que ha ido creciendo año tras año, y vamos dejando atrás nuestra identidad. Es por eso que damos a conocer algunos platos que no se han perdido y van tras generaciones los cuales fueron y son consumidos, como son: el caldo de guagracinga, caldo de gallina criolla, el caldo de 31, el hornado, el ají de cuy entre otros platos.

## **PRIMERA PARTE**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Identificación del problema**

El proyecto se lo ha hecho en base a la importancia que tiene la gastronomía ancestral ecuatoriana, y por tanto, se va a rescatar en la parroquia de Conocoto las tradiciones y costumbres de la comida típica ancestral; este proyecto se lo realiza con la idea de satisfacer el paladar de nuestros habitantes y extranjeros que visitan el valle de los chillos, como a personas que residen en Quito y visitan la parroquia de Conocoto.

Por otra parte, la influencia del entorno en cuanto a la forma de preparar los alimentos han hecho que poco a poco las tradiciones culinarias ancestrales se vayan olvidando o se distorsionen de generación en generación. Acciones como el consumo de comida rápida han ayudado al desprendimiento de estas prácticas ancestrales en nuestra sociedad.

Por ende, este proyecto está orientado a rescatar las recetas con sus técnicas de cocina y sanitación, con la necesidad de satisfacer a los consumidores que gustan de la comida típica ancestral ecuatoriana.

El hecho de que exista esta clase de proyectos, logra fortalecer la infraestructura gastronómica del país, además apreciar y conocer más sobre sus costumbres y platos típicos, olvidados en la cocina ecuatoriana actual.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cómo influyen los estilos de vida y de consumo de alimentos en la Parroquia de Conocoto para la pérdida de una cultura gastronómica ancestral?

Los estilos de vida influyen mucho en la sociedad actual ya que la gente se deja llevar, empezando con el marketing que entra por la vista y luego puede seguir con los diferentes sabores que atrae al paladar, sin saber de lo bueno que también es comer lo nuestro y de mejor calidad.

Los pobladores en ocasiones prefiere consumir otros productos como es la comida rápida ya sea por el tiempo lugar donde sea su lugar de trabajo y tiempo que tenga para dedicarse a su comida respectivamente.

Y por último la falta de conocimientos que existe en cada uno, de la manera correcta en la que se debe alimentar día a día con una alimentación sana.

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1 General**

- Realizar el estudio de la gastronomía ancestral de Conocoto para la recuperación de nuestras culturas gastronómicas.



### **1.3.2 Especifico**

- Identificar la gastronomía ancestral de la parroquia de Conocoto, mediante entrevistas y encuestas a los pobladores.
- Investigar las costumbres y nivel de aceptación sobre los platos ancestral, mediante las entrevistas que se realizara a personas mayores de 25 años, adultos y de la tercera edad.
- Establecer que platos son los de mayor preferencia por los consumidores para el consumo y deleite al paladar.

### **1.4 Justificación**

La investigación es muy importante ya que al implantarse la misma la gente tendrá la opción de mejorar sus hábitos alimenticios y por ende su calidad de vida.

En la actualidad se ha observado el aumento de establecimientos de comida rápida y nos ha llamado la atención que un negocio podría fácilmente entrar en este segmento y además sería muy rentable e innovador.

Por ende la investigación busca ser una alternativa para las personas que por su ritmo de vida optan por consumir alimentos de bajo contenido alimenticio y que en algunos casos puedan incluso atentar contra su salud.

La comida ancestral es importante para la función intestinal y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer; por esto es importante ofrecer productos saludables que contengan la cantidad adecuada de fibra, según las necesidades de cada persona y la proporción correcta de nutrientes que aportan energía.

## **SEGUNDA PARTE**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Fundamentación teórica**

Las fuentes de investigación son:

TEMA: Historia de Conocoto

AUTOR: Lic. Gustavo Gómez

AÑO: 2008 edición n° 47

EXTRACTO: Se dio a conocer lo que es la Parroquia de Conocoto, utilizando sus fundamentos teóricos, con su cultura gastronómica.

TEMA: Costumbres y tradiciones de la parroquia de Conocoto

AUTORES: Luis Guamán, Daysi Morales, Sebastián Santamaría, Rafael Unda

AÑO: 2006

EXTRACTO: Recopilaremos datos de Conocoto, tradiciones y culturas desde la época de nuestros antepasados y lo linda que era y es nuestra parroquia.

TEMA: Difusión de la memoria de una importante comunidad

AUTOR: José Félix Gallardo

AÑO: 1994

EXTRACTO: Reconocimiento de los grandes personajes de la parroquia, lugares y costumbres. Para tener presente siempre lo importante de épocas anteriores.

## 2.2 Estructura del marco teórico

### CAPITULO 1

## MACRO Y MICRO LOCALIZACIÓN DE LA PARROQUIA DE CONOCOTO

### 1.1. Reseña de Conocoto

San Pedro de Conocoto es la parroquia más antigua del Valle de los Chillos. Está ubicada al sur-oeste de la ciudad de Quito.

El 28 de junio celebra su Fiesta Eclesiástica y el 29 de mayo el Aniversario de Parroquialización.



**Fotografía 1: Parque Central de Conocoto**

Tomado por Gabriela Beatriz Pizarro LLumiyinga

En la actualidad, culturalmente se puede apreciar la influencia de los hábitos y prácticas festivas que se fueron adaptando a las nuevas condiciones, encontramos grupos artísticos contemporáneos, que se vinculan con grupos que muestran las expresiones culturales tradicionales, haciendo de Conocoto una cuna de grandes artistas.

Existen algunos barrios y comunidades que guardan algunas particularidades de su entidad cultural, especialmente el Centro Histórico con su Iglesia y Parque recuperados, el Centro Cultural y el Parque Recreacional La Moya, como atractivos turísticos de la zona, las celebraciones religiosas, son componentes culturales que están cercanos de la cotidianidad de la gente de Conocoto.

## **1.2. Cultura**

La cultura es parte de la realidad social y está vinculada a su dinámica, hace referencia al proceso de relación con el entorno, la creación y recreación de referentes simbólicos, conocimientos, saberes y valores de la colectividad, se orienta al fortalecimiento de la identidad, apropiación del patrimonio colectivo, a una mejor calidad de vida de la ciudadanía en el marco de la interculturalidad y la diversidad”

La gestión cultural debe ser dirigida a redimensionar el concepto de cultura, no únicamente como un espectáculo; tendrá que ser la gran posibilidad de aportar al desarrollo humano, mediante el fortalecimiento de las identidades

locales, no como imposición si como una construcción que se gesta desde la base de sus propios generadores de cultura, considerando sus particularidades, problemáticas y potencialidades.

“La Historia de Conocoto es anterior a la fundación española de Quito, su nombre se deriva del quechua “Kunun Kutug que quiere decir tierra caliente” El cronista, revista edición no. 47, año 2008 página 4,

Ésta era una zona eminentemente indígena dedicada al cultivo del maíz que en 1560 es elevada a la categoría de Anejo adocotrada por el clérigo quechuista Pedro Martín Falcón. A partir de entonces la estructura social, organizativa y productiva se transforma dando paso al establecimiento de una estructura fundamentalmente agraria sustentada en las encomiendas y la concentración de tierra en manos principalmente de órdenes religiosas: Dominicos, Agustinos y Jesuitas

Luego de 165 años de adocotramiento en Julio de 1725 por orden del Obispo se eleva a parroquia eclesiástica con el nombre de “San Pedro de Conocoto”. Posteriormente, el 29 de Mayo de 1861 la Convención Nacional reconoce a Conocoto como una de las parroquias del Cantón Quito (parroquialización civil). No obstante, la última delimitación territorial se realiza en Septiembre de 1953 (cuando Guangopolo se parroquializó), establecieron los límites actuales.

En las últimas décadas la parroquia de Conocoto ha crecido aceleradamente, por el constante flujo de habitantes de Quito hacia el Valle de los Chillos, convirtiéndose en una zona urbanística densamente poblada, donde las actividades agrícolas, pecuarias y artesanales han desaparecido casi por completo. Dando paso al apareamiento de actividades netamente urbanas, comerciales, bancarias, deportivas, etc.

Conocoto celebra sus fiestas patronales el 29 de Junio en honor a San Pedro; estos festejos incluyen: elección de la reina, corridas de toros populares, desfiles, misa campal, exposiciones artesanales, actos culturales, bailes populares y juegos pirotécnicos, la Verbena que va tomando renombre nacional e internacional por la calidad de sus artistas. El cronista, revista edición no. 47, año 2008 página 15

### **1.3. Ubicación, extensión y límites**

La parroquia de Conocoto está ubicada a 10.8 Km al Sur - Este de la ciudad de Quito, con una altura de 2532 msnm y una extensión de 47.3 Km<sup>2</sup>, al Norte, Distrito Metropolitano de Quito, al Sur Amaguaña, al Este Guangopolo, Alangasí y Rumiñahui y al Oeste Distrito Metropolitano de Quito.

### **1.4. Clima**

Conocoto tiene tres climas: el frío en la colina de Puengasí con 13°C; el templado en la Meseta o casco de la población con 17°C; el caliente ubicado en la parte baja de la población a orillas del río San Pedro con 35°C, últimamente no se puede

diferenciar de una forma precisa el clima, debido al alto smog que tiene el Valle de los Chillos por ende al fenómeno del calentamiento global.

Conocoto cuenta con 49 barrios, los que tienen más familias son: Centro de Conocoto, Santo Domingo de Conocoto, La Moya, La Paz y San Francisco de los Pinos I., tiene 3 ciudadelas que son: Ciudadela del Niño, La Hospitalaria, Miravalle, cuenta con 9 cooperativas de vivienda, 9 lotizaciones, 21 urbanizaciones, las que tienen más familias son: Armenia II, El Conquistador, tiene 30 conjuntos habitacionales, los que tienen más familias son: Juan Pablo II, Pueblo Blanco del Valle, Chimborazo, en la parroquia de Conocoto tenemos la presencia de una Comuna que se está proyectando a barrio, Chachas cuenta con familias dedicadas principalmente a la agricultura y crianza de ganado menor.

La población total de la parroquia de Conocoto es de 60.000 habitantes, aproximadamente, está entre las parroquias rurales más grandes de población, pertenecientes al Distrito Metropolitano de Quito, su tasa de crecimiento es del 41,6% Conocoto es una parroquia legalmente constituida y como tal elige a sus representantes cada 4 años y son representados por la Junta Parroquial.

### **1.5. Organizaciones funcionales**

En Conocoto las organizaciones funcionales existentes son de carácter social, cultural, deportivo, destacándose éstas últimas, el fútbol es el deporte que más se practica en la parroquia, están representados por la Liga Parroquial de Conocoto, y Ligas Barriales.

### **1.6. Organizaciones no gubernamentales**

En Conocoto existen 11 Organizaciones no Gubernamentales. Su objetivo básico es mejorar las condiciones de la población. Su atención se orienta fundamentalmente a uno de los grupos más vulnerables de la población que son: los niños y niñas de Conocoto.

### **1.7. Instituciones estatales**

En Conocoto existen 11 instituciones estatales. Son entidades que suministran bienes y servicios con un fin específico: el interés público.

### **1.8. Empresas privadas**

En la parroquia existen más 25 empresas privadas, son de diverso tipo y proveen múltiples servicios.

### **1.9. Educación**

La parroquia de Conocoto cuenta con 19 jardines, 9 escuelas, 14 colegios y unidades educativas, están repartidas de la siguiente manera;

El 8.51% son jardines, el 40.42% son jardín-escuela, el 19.15% son escuelas, el 2.12% son escuela-colegio, el 2.12% colegios, el 27.53% unidad educativa y el 2.12% centro artesanal. Todas cuentan con servicios básicos de agua (100%), luz (95.75%), servicio telefónico (69.77%).



En cuanto a la calidad de estos servicios según datos del Censo educativo realizado por la Junta Parroquial el 56.24% de los servicios básicos están en buen estado.

En lo que se refiere al equipamiento con que cuentan las mencionadas instituciones.

El 75% carece de equipamiento adecuado (solo el 25% tiene computador), notándose en este segmento del sector educativo las mayores deficiencias de equipamiento apropiado. El cronista, Edición No. 46, Página 5

El 100% de establecimientos tipo jardín – escuela no cuentan con laboratorios, ni talleres, el 73.69% carecen de computador (es) y el 47.37% no tienen biblioteca

En las escuelas y escuelas - colegios carecen de bibliotecas y laboratorios en un 90%, talleres 100%; tampoco tienen DVD o equipamiento audiovisual 60%

Los colegios y unidades educativas se caracterizan por tener el mejor equipamiento educativo, faltando implementar talleres en un 90.8%.

Mientras el Centro artesanal solo cuenta con talleres y le hace falta mayor equipamiento

### **1.10. Salud**

Los indicadores de salud muestran que en la parroquia de Conocoto el servicio de salud tanto público como privado es insuficiente para cubrir las necesidades de la población: Conocoto cuenta con apenas 42.7 por ciento de especialistas en salud. Se espera mejorar con el nuevo Centro de Salud No. 24 Conocoto.

### **1.11. Patrimonio cultural**

En el mismo sitio se encuentra el parque central de Conocoto y la Iglesia denominada San Pedro de Conocoto, patrimonio de los conocoteños, porque fueron sus antepasados quienes construyeron esta famosa obra arquitectónica de Pedro Bruning su arquitecto y la mano de obra de sus hijos del pueblo a costa de mingas y concentraciones festivas que lo realizaban los antepasados en la plaza central hoy el parque central.



**Fotografía 2: Parque Recreativo la Moya**

Tomado por: Gabriela Beatriz Pizarro LLumiquina

El siguiente ícono a visitar será el parque recreativo la Moya, sitio de mucha tradición por caracterizarse de ser una zona con áreas verdes, corren el peligro de extinguirse por las construcciones de cemento. Este parque recreativo consta de carriles por donde pueden caminar las personas y realizar ejercicios al aire libre, a más de sus tres lagunas pequeñas naturales que adornan brillantemente este sitio, un sitio apropiado para respirar aire puro y rica naturaleza.



**Fotografía 3: Haciendas**

Tomado por: Gabriela Beatriz Pizarro LLumiuinga

De acuerdo a su historia en sus inicios Conocoto era un sitio de haciendas, donde se cultivaba grandes extensiones de maíz, extensos terrenos de pasto y de ganado vacuno, como también el caballar, porcino y las aves de corral; se fueron terminándose con la famosa ley del IERAC y sus parcelaciones. Hoy quedan muy pocas haciendas particulares entre las más conocidas y que entran en el recorrido turístico están: las haciendas: San Agustín, San Germán, Dean Alto y Bajo, Miravalle, San José, Ontaneda, La Armenia caracterizadas por sus famosos alimentos y sitios de descanso de altos personajes que han hecho historia en el

Ecuador, como es la hacienda del Dean, conocida como hacienda Antonio José de Sucre, debido a que el mariscal de Ayacucho solía ir a este sitio en sus días de reposo. Por lo tanto estas haciendas están en el circuito turístico para presenciarlas y admirar su belleza natural como histórica.

### **1.12. El arte**

Conocoto es tierra de grandes artistas, músicos, pintores, danzantes, poetas, literatos, que últimamente han realizado un trabajo de revitalizar a nuestras tradiciones y costumbres, como son las fiestas patronales, fiestas del calendario solar, fechas cívicas y lo más importante ocupar los espacios públicos que pertenecen a la comunidad, por el mismo hecho de hacer historia y conservar lo nuestro. Este es un icono importante también que entra en el circuito turístico, donde se compartirá estas actividades culturales con todos los turistas que visiten a Conocoto, especialmente en la casa parroquial de Cultura el templo de los artistas.

Por el momento esto es lo se puede brindar a los turistas, y a la misma población que vive en Conocoto, donde lo más importante del ser humano será explorar estos espacios no solo materiales, sino espirituales, que nos permitan vivir, respirar, alegría y felicidad en la vida cotidiana.

## **CAPITULO 2**

### **GASTRONOMÍA ANCESTRAL DEL ECUADOR**

#### **2.1 Reseña gastronómica ancestral**

Ecuador posee una exquisita, abundante y variada cultura gastronómica, goza de una comida autentica indígena y mestiza.

Algunos de sus platos son degustados en la parroquia de Conocoto, en donde las manos habilidosas y la sazón heredada son el principal ingrediente de su sabor. Estas palabras solo demuestran el orgullo legítimo y hacen un humilde reconocimiento a la gente de nuestra parroquia quienes preparan con sus manos y su ingenio.

#### **2.2 Delicias incomparables**

##### **2.2.1 Los Caldos De La Vida**

Estos caldos tienen varias denominaciones; los clientes de la familia Arteaga según los beneficios obtenidos después de haberlos comido los bautizaron como: Los Caldos de la vida, Caldo de guagrasinga (guagra=toro, singa=nariz), y Caldo de tronquito (nervio del toro).

Este plato muy tradicional de Conocoto, lleva más de cuarenta años deleitando el paladar de los parroquianos y de muchos afuereños que visitan este lugar del Valle de los Chillos.

La señora Enmita Arteaga Betancourth de 62 años de edad, no olvida la forma en que se originó este plato. Su madre la señora María Benigna Betancourth, joven y con diez hijos pequeños sintió la necesidad de hacer algo adicional que le ayude a solventar sus gastos económicos. Entre sueños se encontró con un familiar que había muerto hace ya algún tiempo, esta persona le aconsejó que se dedique a hacer caldos. En estos sueños cada vez eran más frecuentes, le indicaba los ingredientes que debía utilizar y como debe prepararlos. (El cronista, revista edición no. 44, año 2006 página 20)

Para la preparación de este plato se necesita la cabeza, las patas y sesos de la res, el nervio del toro, mote bien hervido, leche y condimentos totalmente naturales.

La preparación es laboriosa dura aproximadamente tres días, la cabeza chamuscada se la deja dos días en remojo, se prende la olla a las seis de la mañana con la cabeza, las patas, los sesos de la res, y el cuero chamuscado, hasta aproximadamente las seis de la tarde; al siguiente día a las tres de la mañana se para la olla para preparar la sazón natural para que a las seis de la mañana el caldo esté listo para la venta.

Se sirve en un plato hondo, acompañado de un picadillo de cebolla blanca, perejil, culantro. Arveja. Zanahoria, con una rodaja de aguacate y de limón.

En un buen día de quincena o de fin de mes se vende aproximadamente doscientos platos de caldo. En la actualidad la señora Benigna ha heredado esta sazón a todos sus hijos, nueras y nietos quienes trabajan en el mercado de Conocoto y en el Parque Central, manteniendo la tradición.

### **2.2.3 Tripa Mishqui**

Las famosas tripas de “la esquina del sabor” en el redondel de Conocoto llevan una tradición de más de veinte años; la Sr. Rosa Taco, primero vendía hornado, pero luego aumento su menú, vendiendo caldo de 31 y las famosas tripas mishqui..

El plato de tripas según muchos entendidos sirve para endurecer el estómago. Las vísceras son de res y antes de ser azadas se las lava bien y se sazona con especias naturales. Cuando la parrilla esta lista y el carbón en su punto se empieza a asar las tripas, una vez listas se las sirve según el gusto de los clientes. Algunos las prefieren sequitas gruesas o delgadas: el acompañamiento también es según la elección. Se puede comer con mote y picadillo, o con papas y zarza, si el cliente es exigente, se le puede preparar un misto que es el que lleva todo.

Luego de la muerte de la señora Rosa, su esposo el señor Ignacio Vegas sigue manteniendo la tradición con la ayuda de su familia y personas allegadas, brindando a sus clientes de siempre un mejor servicio.

## **2.3 Algo tradicional para acompañar**

**2.3.1 Chicha.-** A pesar que la chicha de jora es típica en las provincias de Carchi e Imbabura, en Conocoto tenemos en la memoria el recuerdo de una persona querida por la gente de la Parroquia: la señora María Carrera quien preparaba la deliciosa Chicha de jora, la misma que era vendida y degustaba en la Calle Sucre y Juan Montalvo.

Los días de mejor venta eran el 1 y 2 de noviembre por motivo del día de los difuntos y la velación tradicional de Conocoto. Muchos de los fieles que iban a visitar a sus parientes muertos en el cementerio le comprobaban para compartir junto con ellos en sus tumbas la chicha y el pan de finados.

Para la preparación de la chicha de Jora se necesita maíz amarillo, un atado de hoja de achira, agua, panela, hierva luisa, cedrón, clavo de olor y pimienta de dulce, las cantidades de los ingredientes dependen de cuanto se quiera hacer.

Para preparar la jora se remoja el maíz amarillo por tres días sin cambiar de agua, luego se cierce y se coloca sobre hojas de achira en el piso y cubriéndolas con mas hojas y esteras. Aproximadamente después de 4 días, se levanta las esteras y se salpica un poco de agua volviendo a tapar por 7 días más. Luego se debe sacar al sol y se deja por tres días. Se muele hasta obtener una harina, la misma que se disuelve en el agua, haciendo que se cocine por media hora revolviendo frecuentemente. Para terminar con esta primera parte se cierce y se deja enfriar.



En una olla aparte se prepara la miel con la panela, las hierbas y las especias, (hierba luisa, clavo de olor, cedrón y pimienta dulce. Se deja hervir, se cierne y se mezcla con la preparación anterior.)

Esta laboriosa bebida ancestral se termina cuando luego de hacer la mezcla se tapa con un lienzo, dejando fermentar por 2 o 3 días antes de servir, algunas personas incluso entierran los ponedos de madera para que se fermente mejor.

### **2.3.2 El Champús, la bebida de Corpus**

La señora Joaquina León cuenta que esta bebida es una tradición de su familia, no recuerda exactamente desde cuando se viene realizando pero desde pequeña, junto a su madre, aprendió a preparar el champús.

La tradición es hacerla en el tiempo de Corpus Cristi. En esta ocasión se vendía a los danzantes de la yumbadas y a toda la población que es pectaba las fiestas, la venta era buena pues se acababa pronto todo lo que se cocinaba.

Con entusiasmo la Sra. Joaquina nos cuenta que su preparación es muy sencilla, además, recomienda que ahora la juventud es quien debe seguir con la tradición.

Primero se hace hervir el maíz, luego se lo hace enfriar y se muele hasta que quede como cauca (maíz cocinado molino y cernido).

Mientras se muele se para una olla con agua en donde se pone canela, clavo de olor, ishpingo, pimienta de dulce y raspadura.

Una vez disuelta y cuando el agua toma una coloración café se procede a poner hierbas como: luisa, cedrón, manzanilla, hoja de naranja y cascara de piña. Cuando el agua esta lista la mezcla con el cauca y se añade el juego de la naranjilla cernida y el babaco picado. Se deja por pocos segundo, se tapa y se apaga para evitar que se haga agrio, la señora Joaquina comenta que el tiempo que lleva hacer esta bebida no es muy largo, todo depende de la cantidad, lo unido fuerte y cansado es la molida.

Esta bebida se acompaña con empanadas de carne o pan de agua. En la actualidad ya no prepara para vender, la última vez que lo hizo fue para la kermés de las fiestas de Conocoto. Organizada por el Padre Párroco en ese entonces Wilson Moncayo, para no perder la costumbre, esta deliciosa bebida la comparte en familia, con sus hijos y parientes, pero insiste que ya es tiempo de que otras personas lo hagan.

La exquisita gastronomía tradicional que tiene Conocoto en la parte central, alrededor del parque, en donde les espera una variedad de comidas, desde el famoso caldo de patas, caldo de gallina, seco de chivo, tortillas con caucara, hasta el exquisito morocho de leche con empanadas, chicha de jora, las tortillas de viento entre otras.

## **2.4 Importancia de conocer lo bueno de nuestros antepasados y sus costumbres**

Las fiestas de Conocoto, hace cuarenta años o más, tenían un significado especial para la comunidad; se trataba de una forma de dar gracias a Dios por los favores recibidos. Por esta razón, las personas que eran designadas priostes hacían todo lo que estaba a su alcance para quedar bien con la iglesia, sus conocidos, familiares y la parroquia.

Las fiestas de ese entonces tenían una majestuosidad impresionante, llena de colorido, de música y solidaridad. Ahora las cosas han cambiado, se recuerda las fiestas con fe, pero ya no son imponentes y su colorido se ha perdido.

### **2.4.1 Fiestas De Inocentes**

A partir de veinte y ocho de Diciembre hasta el seis de enero del año entrante se festejaba la fiesta de inocentes. Grandes grupos de personas se disfrazaban y acompañados por la banda de pueblo bailaban y se reían de la vida; los payasos ensayaban las lecciones:

Payasito, payason  
Dame, dame la lección,  
En la esquina de la estación.

Aparecían las viejas, regaban las colaciones en el suelo para que los muchachos recojan, al hacerlo, la viejas les “fuetiaban” con un cabestro hecho de cuero de vaca; los bodoqueros que iban regando por donde pasaban aserrín; los disfrazados compartían su alegría hasta entrada la noche.

También se celebra lo que es Semana Santa en la cual se prepara la Fanesca, que se ha venido trayendo esta tradición de hace mucho tiempo atrás con nuestras abuelas.

En cada una de estas fiestas se hace los prepara los platos típicos tradicionales en cada familia, pero con el pasar del tiempo estas costumbres se han ido perdiendo poco a poco.

## **2.5 Los productos orgánicos**

Cuando se habla de alimentos orgánicos se está haciendo referencia, por lo general, a frutas y verduras que no han sido sometidas a la aplicación de productos como fertilizantes, herbicidas o pesticidas de tipo químico. De la misma manera, el suelo donde estos productos son cultivados tampoco ha sido irrigado con ninguno de estos agentes químicos.



**Fotografía 4: Productos Orgánicos**

Tomado por: Gabriela Beatriz Pizarro LLumiyinga

Algunas personas ven al término “orgánico” como un sinónimo de nutritivo, otras personas lo ven como una forma de mencionar alimentos seguros y limpios.

Finalmente, otras personas ven este término como algo que es generoso con el ambiente, por lo que piensan en alimentos que no contaminan la tierra, el aire o el agua. Todas estas ideas tienen una fundamentación sólida, pero la verdad es que producir alimentos que sean 100% libres de pesticidas es algo complicado, ya que dichos productos pueden permanecer en la tierra por muchos años, así sea en cantidades muy pequeñas.

Por eso esta vez quisimos hacer un post partiendo desde lo básico, así nos aseguramos de que todos sepan de lo que estamos hablando y qué estamos promoviendo.

Los productos orgánicos: son aquellos que fueron producidos mediante técnicas no contaminantes. Para que un producto se considere orgánico tiene que cumplir con ciertos requisitos:

- Que no use productos de síntesis química en su producción.
- Que realicen prácticas para conservar la tierra y sus nutrientes.
- Que cuenten con una certificación vigente avalada por alguna instancia reconocida.
- Que use racionalmente los recursos naturales

El resultado de esto es un producto limpio de residuos químicos, con un valor nutricional mayor que el de los productos comunes y con un sabor más intenso en

el caso de los alimentos. Además, la producción de estos productos cuida el medio ambiente.

La certificación orgánica es un paso muy importante en la producción, esta es la única forma que tiene el consumidor de asegurarse de que está adquiriendo un producto realmente orgánico.

## **2.6 Tratado de los utensilios utilizados**

Al realizar una ruta de investigación de campo por los principales lugares de comida típica en Conocoto se ha podido ver varias técnicas culinarias y utensilios ancestrales, las cuales se han heredado de las abuelas y personas antiguas, de quienes nacieron y crecieron practicando este tipo de costumbres gastronómicas.

### **2.6.1 La Paila de Bronce**

Cocción en Paila de bronce es una herramienta de la cocina ecuatoriana, especialmente de la Sierra, esta se caracteriza por tener una excelente conducción de temperatura, tanto de calor como de frío ya que el bronce es una aleación en cobre y estaño.



**Fotografía5: Paila de Bronce**

Tomado por: Gabriela Beatriz Pizarro LLumiuinga

Cocción en Paila de bronce es una herramienta de la cocina ecuatoriana, especialmente de la Sierra, esta se caracteriza por tener una excelente conducción de temperatura, tanto de calor como de frío ya que el bronce es una aleación en cobre y estaño. Los principales platos típicos que se elaboran en bronce son: la fritada y también en un lugar específico de Conocoto se realizan los helados de paila.

### **2.6.2 El Mortero de Piedra**

Es un utensilio culinario que se lo utiliza hasta la actualidad en algunos hogares y restaurantes de Conocoto, ancestralmente se conseguía este utensilio en las orillas de los ríos. Al contrario de la licuadora y demás accesorios modernos, el mortero de piedra muele los ingredientes de tal forma que no destruye completamente la textura inicial y al no ser acero, o algún tipo de metal, el sabor no varía, los ingredientes que generalmente son molidos en piedra son : maní, ají y ajo.



**Fotografía 6: Mortero de Piedra**

Tomado por: Gabriela Beatriz Pizarro LLumiquina

### 2.6.3 Tiesto

Se usa sobre un fogón y turpas o piedras calientes, con la finalidad de tostar granos y así obtener harinas y productos tostados en seco. Además, en este tipo de material se realizan otras preparaciones como tortillas de maíz, trigo, etc.

También tenemos como utensilios utilizados en la antigüedad la cuchara de palo, ollas de barro, artesa, etc.



**Fotografía 7: Tiesto**

Tomado por: Gabriela Beatriz Pizarro LLumiyinga



## **CAPITULO 3**

### **TÉCNICAS DE COCINA**

#### **3.1 Segmentación del mercado**

Mercado total de Conocoto 41.241 millones de personas (fuente como censo nacional) Mercado determinado de acuerdo a la propuesta: se tomo en cuenta la población de Conocoto en un rango de edad de 25 a 70, hombres y mujeres, divididas entre media, media alta y alta.

En cuanto a la segmentación debe indicarse que no hay un nicho de mercado específico, pues la investigación está orientada hacia toda la población que consumen la comida típica ancestral.

La comida ancestral es considerada como una alimentación sana y nutritiva, sin embargo existen ciertas diferenciaciones en cuanto a su consumo relacionado con su calidad y costo, naturalmente aquellos sectores sociales con mayor capacidad de compra, adquirirán un plato con características especiales en cuanto a su sabor, presentación, sin importar el precio. En general la población tiene un hábito de consumo con los platos típicos ancestrales. Para este proyecto determinamos que la Parroquia de Conocoto sea el mercado objeto de la investigación

#### **3.2 Estudio de la oferta**

En el estudio de la oferta nos da a conocer que existe una muy buena acogida por parte de la población de Conocoto la gastronomía ancestral ya que daremos a

conocer más de cerca con cada uno de nuestros clientes, pero por medio de nuestras entrevistas lo que nos dieron a conocer que todo va hacer mejor con exposiciones realizadas en la zona.

### **3.3 Diseño de productos a ofrecer**

En la población de Conocoto se determinó que su preferencia analizando según las encuestas, que en los restaurantes de la parroquia de Conocoto el rescate de sabores tradicionales de la Parroquia de Conocoto de sitios populares donde se pueden encontrar los auténticos aromas, sabores, procedimientos de elaboración, ingredientes y demás acciones que proporcionan un conjunto de elementos haciendo de nuestra gastronomía respetable y agradable al paladar.

### **3.4 Diseño procesos de producción**

Los procesos de producción son la realización de platos típicos ancestrales de la parroquia de Conocoto.

Para el proyecto se va a utilizar un método que consiste en adoptar procesos sencillos como los que realizaban nuestros antepasados con la mano y utensilios que están al alcance y en la cocina de todos.

El proceso de realización de los platos típicos ancestrales es de la siguiente manera:

- Encontrar proveedores que abastezcan de alimentos orgánicos.

- Que los restaurantes se provean de todos los ingredientes y que sean, sanos, orgánicos y nutricionales para una buena alimentación.
- Tener una buena manipulación y cocción con los alimentos.
- Tener siempre en cuenta la calidad de producto que se ofrece al cliente.
- Preparar los exquisitos platos con amor y de la mejor manera, para así satisfacer al cliente y poderlo atender en una próxima oportunidad.

### **3.5 MÉTODOS DE COCCIÓN.**

#### **3.5.1 Cocción en seco, cocción en medio aéreo o por concentración.**

##### **3.5.1.1 Al horno.**

Es la cocción que se la realiza suministrando calor seco, este tipo de cocción generalmente se la utiliza cuando queremos obtener una corteza dorada del producto y en su interior una moderada jugosidad.

##### **3.5.1.2 A la plancha.**

Esta cocción se basa en tener una placa de superficie lisa o estirada, generalmente está fabricada de hierro fundido o de cromo, la cocción en sí consiste en alcanzar altas temperaturas teniendo al alimento dorado por fuera, mientras se va cocinando en su interior guardando sus jugos.

##### **3.5.1.3 Al vacío.**

Este método consiste en someter cualquier alimento envasado al vacío a una temperatura determinada y por un tiempo preestablecido, con el fin de obtener

un alimento con textura deseada casi perfecta. Se utiliza equipos como empacadora al vacío y termo circulador.

### **3.5.2 Cocción por medio líquido o húmedo.**

#### **3.5.2.1 Hervir.**

Consiste en cocer un alimento mediante la inmersión en líquido en ebullición durante cierto tiempo, este dependerá de los alimentos a cocinar. Este tipo de cocción es saludable ya que se evita el uso de grasas pero como desventaja provoca la pérdida de vitaminas.

#### **3.5.2.2 Blanquear.**

Someter por un corto período de tiempo en el agua en ebullición, se debe cortar la cocción con agua con hielos.

#### **3.5.2.3 Cocción al vapor.**

Es un método de cocción que consiste en cocinar los alimentos únicamente con vapor de agua, sin sumergirlos en el agua misma ni en aceite, para esto se utiliza recipientes con agujeros, en estos se coloca arriba de una olla que tiene agua hirviendo. Es muy popular por ser un método de cocción muy saludable ya que los alimentos al vapor pierden menos nutrientes que si son hervidos

#### **3.5.2.4 Cocción en Caldo.**

El caldo se lo obtiene de la cocción de un género cárnico, para que el caldo no sea turbio se debe espumar las impurezas en la primera ebullición, después dejarlo hervir sin turbulencia, seguidamente se lo enfría y por último se lo clarifica con la

denominada “torta para clarificar”. La cocción en caldo ayuda a que los alimentos adquieran el sabor del género cárnico del que está hecho.

### **3.5.3 Cocción en medio graso.**

#### **3.5.3.1 Freír**

Es una de las formas más rápidas y sabrosas pero menos saludables ya que provoca que los alimentos absorban parte de esta grasa, convirtiéndole en una comida mucho más calórica. Freír consiste en sumergir los alimentos en una materia grasa caliente, a una temperatura cercana a los 180 °C.

#### **3.5.3.2 Rehogar.**

Es la acción de sofreír un alimento a baja temperatura y con poco aceite durante el tiempo necesario para cocer justo antes de adquirir color. Cuando se sofríe la cebolla también se llama Acitronar. Consiste principalmente en el uso de poco aceite, solo el medio graso necesario para sofreír el alimento, el procedimiento se realiza a fuego medio con el recipiente tapado, se cuece hasta el punto de dorar antes de mojar con caldo o salsa. La finalidad es conseguir que los alimentos que se sofríen pierdan agua y absorban el sabor de la grasa al tiempo que se cuecen ligeramente.

#### **3.5.3.3 Saltar.**

Es el método de cocción en el que se utiliza solamente la cantidad de grasa necesaria, exponiéndolo a fuego muy alto, se lo utiliza en períodos muy cortos de tiempo y para preparaciones cortas e inmediatas.

#### **3.5.3.4 Dorar.**

Esta cocción consiste en dejar al alimento en color dorado, color áureo, se emplea generalmente en carnes asadas, se emplea un medio graso como puede ser aceite, mantequilla y a muy alta temperatura.

#### **3.5.4 Cocción Mixta.**

##### **3.5.4.1 Guisar.**

Es una cocción mixta que combina la cocción en medio graso y la cocción en medio acuosa, seguidamente se tapa la preparación y por último se realiza una cocción lenta y prolongada.

## **TERCERA PARTE**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

La presente investigación se basó en el tipo de investigación descriptiva, porque usa dos variables X=Independiente Y=Dependiente, por lo cual los diseños a hacer utilizados serán cualitativo y cuantitativo.

##### **3.1.1 Investigación descriptiva**

La investigación descriptiva permite identificar datos directos que puedan compararse y lograr obtener nuevos resultados, como sucede en el caso de la gastronomía ancestral donde se detalla la importancia que es consumirla por su contenido nutricional que tiene cada uno de los productos utilizados, para una alimentación sana en la sociedad.

En la variable dependiente en donde se indica que la gastronomía ancestral es una de las primeras técnicas de cocción, siendo muy buena para el consumo humano de todas las edades, se buscara alternativas gastronómicas de cocción que seas innovadoras y prácticas para incluir a la mesa y a la dieta diaria de las personas que habitan en la parroquia de Conocoto

Para el diseño de la investigación se utilizó la investigación cuantitativa, a través de encuestas a personas seleccionadas para conocer la diversa gastronomía que existe en Conocoto, y el nivel de conocimiento que tienen las personas sobre la comida ancestral y frecuencia del consumo de los platos.

### **3.1.2 Investigación Cualitativa.**

En una investigación cualitativa se elaboró entrevistas a personas conocedoras del tema, como chefs de gastronomía y personas de la tercera edad; siendo estos últimos muy importantes debido a que aportaron a nuestra investigación, con datos indicando los productos, utensilios y la forma de elaborar las diferentes preparaciones ancestrales, para evitar la pérdida de la gastronomía ancestral en la parroquia de Conocoto.

## **3.2 Universo y Muestra**

El universo son las personas entre 25 – 70 años, esta encuesta se realizó en los diferentes establecimientos de comida ancestral de la parroquia de Conocoto, perteneciente al cantón Quito provincia de Pichincha, ubicado al suroriente.

### **3.2.1 Muestra**

Al ser una población mediana, se tomó una muestra finita, es decir la cantidad de consumidores que visitan el diferente establecimiento.



Calculo de la muestra finita de la parroquia de Conocoto

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q}{(N-1) \cdot \left(\frac{E}{K}\right)^2 + p \cdot q}$$

$$(N-1) \cdot \left(\frac{E}{K}\right)^2 + p \cdot q$$

$$n = \frac{41.241 \times 0.50 \times 0.50}{(41.241 - 1) \times \left(\frac{0.05}{2}\right)^2 + 0.50 \times 0.50}$$

$$n = \frac{41.241 \times 0.25}{41.241 \times (0.000625) + 0.25}$$

$$n = \frac{10.310}{41.240 \times 0.250625 + 0.25}$$

$$n = \frac{10.310}{26.025}$$

**Teniendo un n=396**

### 3.3 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### **Encuestas**

Esta encuesta está dirigida a los pobladores de la parroquia de Conocoto con el fin de conocer la gastronomía ancestral y determinar sus gustos y preferencias.

(Ver apéndice b)

#### **Entrevistas**

Esta entrevista está dirigida a profesionales de la gastronomía y personas de la tercera edad con el fin de obtener información de parte de este, que es, por lo general, una persona entendida en la materia de la investigación. (Ver apéndice c)

### **3.4 Descripción del trabajo de campo**

La encuesta se aplicó en Septiembre, los fines de semana en los diferentes lugares de la parroquia, como son el parque central de Conocoto, el parque de la Moya y algunos establecimientos de comida del sector a partir de las 11:00am de la mañana con mayor afluencia por parte de la población y turistas.

Se realizó la encuesta a personas de 25 años en adelante con la ayuda de amigos conocedores del tema.

### **3.5. Procesamiento y análisis**

Se realizó el análisis y procesamiento de los resultados de las encuestas, entrevistas y fichas bibliográficas en Word y las tablas se tabuló en Excel para transformarlos en porcentajes y con los datos obtenidos se obtendrán los resultados.

## **CUARTA PARTE**

### **PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

En esta cuarta parte se describe la presentación de resultados, realizando el análisis de cada pregunta y respuesta realizada en las encuestas, entrevistas y fichas bibliográficas para así poder tener la visión y la información necesaria para la elaboración de la propuesta planteada en la Quinta Parte.

#### **4.1 Presentación gráfica de resultados**

## ENCUESTA A LA POBLACIÓN

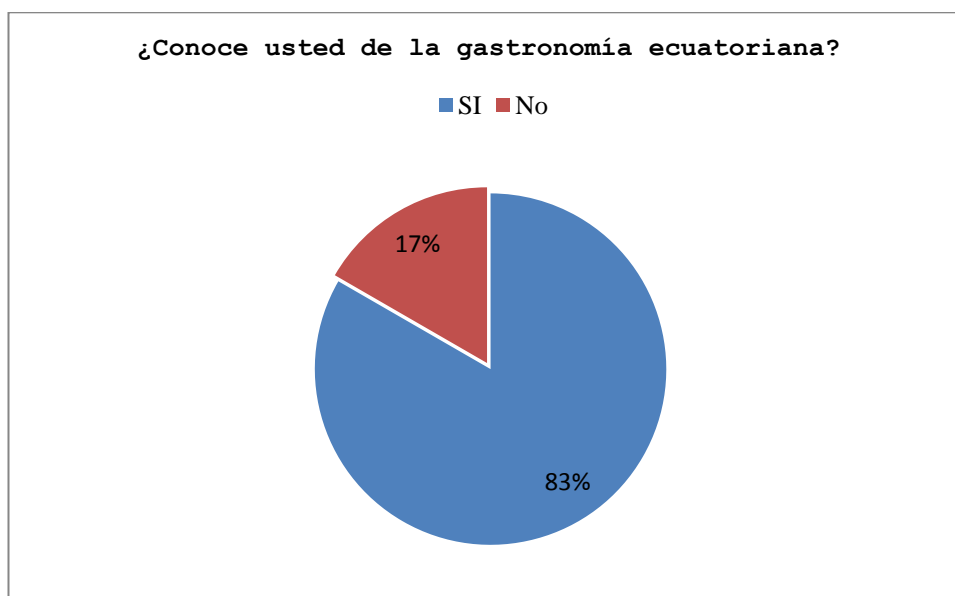
### 1. ¿Conoce usted de la gastronomía ecuatoriana?

**Tabla 1 – Cuadro de Resultados Pregunta 1**

Opciones	%	Nº Personas
SI	83%	308
NO	17%	61

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiquinga

**Gráfico 1: Grafico Estadístico Pregunta 1**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro LLumiquinga

**ANÁLISIS PREGUNTA 1:** Se muestra que el 83.33% conoce sobre la gastronomía ecuatoriana, y el 16.67% desconoce sobre el tema. Mismo que tiene interés de aprender, para una mejor alimentación y acogida en la parroquia.

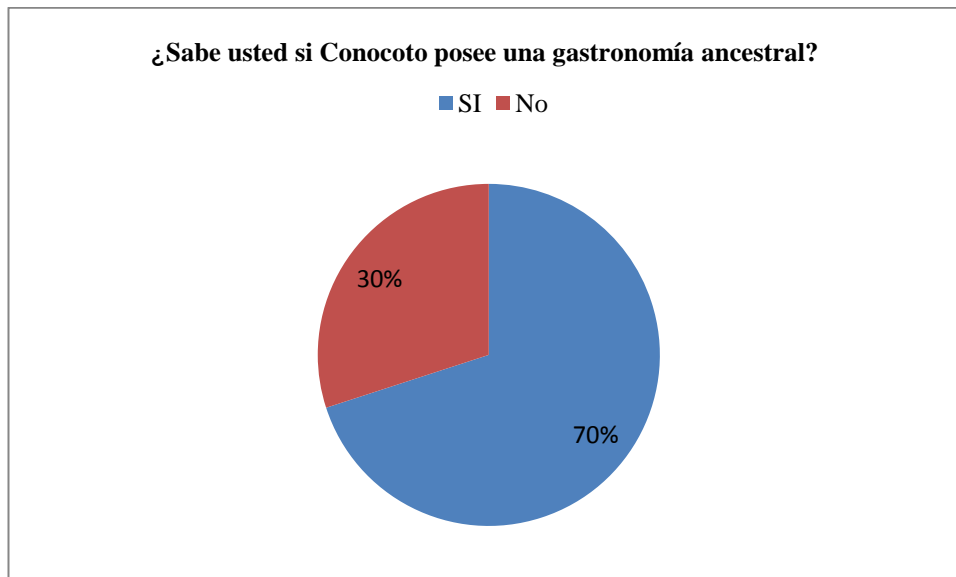
**2. ¿Sabe usted si Conocoto posee una gastronomía ancestral?**

**Tabla 2 – Cuadro de Resultados Pregunta 2**

Opciones	%	N° Personas
SI	70%	258
NO	30%	111

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**Gráfico 2: Grafico Estadístico Pregunta 2**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**ANÁLISIS PREGUNTA 2:** De acuerdo al gráfico, el 70% de la encuesta realizada conoce sobre la gastronomía de su parroquia, seguido de un 30% que desconoce sobre la misma. Con ello se demuestra que la mayoría de las personas si conocen la gastronomía de la parroquia.

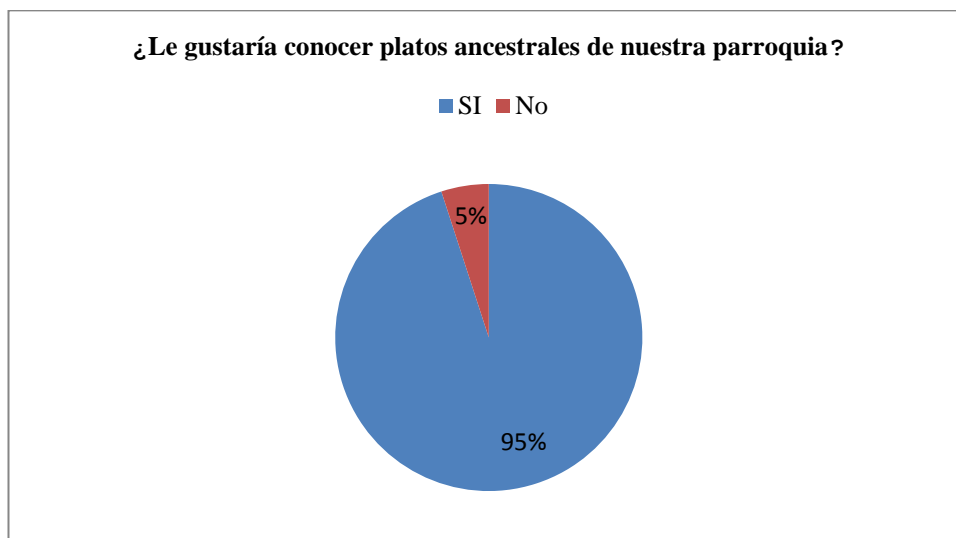
### 3. ¿Le gustaría conocer platos ancestrales de nuestra parroquia?

**Tabla 3 – Cuadro de Resultados Pregunta 3**

Opciones	%	N° Personas
Si	95%	350
no	5%	19

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**Gráfico 3: Grafico Estadístico Pregunta 3**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**ANÁLISIS PREGUNTA 3:** En el grafico podemos observar que el 95% le gustaría conocer sobre los platos ancestrales, el 5% restante piensa que no existe demanda por lo tanto no le atrae y no puede llegar a consumir estos deliciosos platos ancestrales.

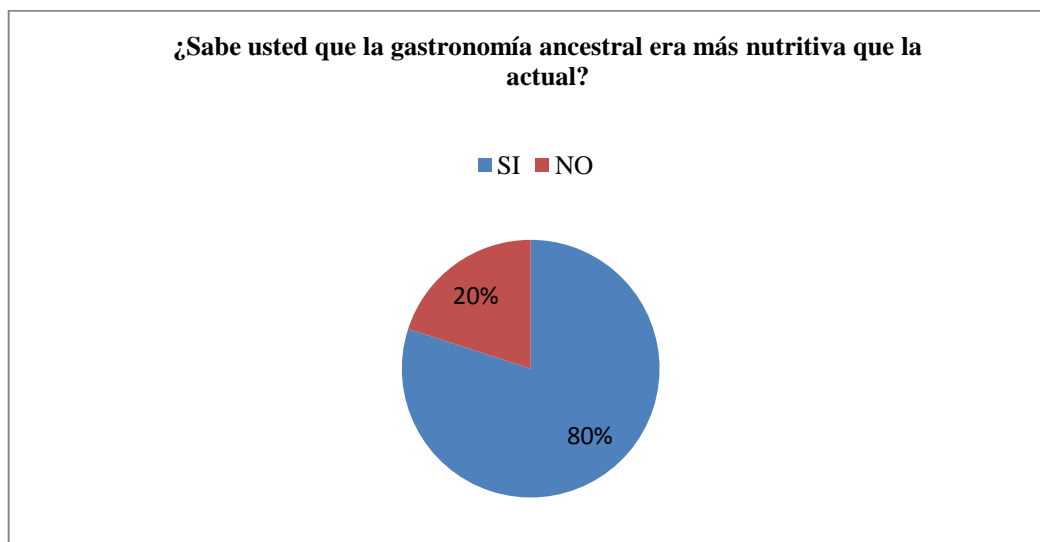
**4 ¿Sabe usted que la gastronomía ancestral era más nutritiva que la actual?**

**Tabla 4 – Cuadro de Resultados Pregunta 4**

Opciones	%	Nº Personas
SI	80%	288
NO	20%	81

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**Gráfico 4: Grafico Estadístico Pregunta 4**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**ANÁLISIS PREGUNTA 4:** Según el grafico el 80% de los encuestados coincide que la gastronomía ancestral es mucho más nutritiva que la actual, sin embargo existe un 20% que tiene otro criterio el cual se base en los productos enlatados previamente manipulados. Lo que demuestra que no toda la población están dejándose llevar por las buenas apariencias que tienen los productos químicos.

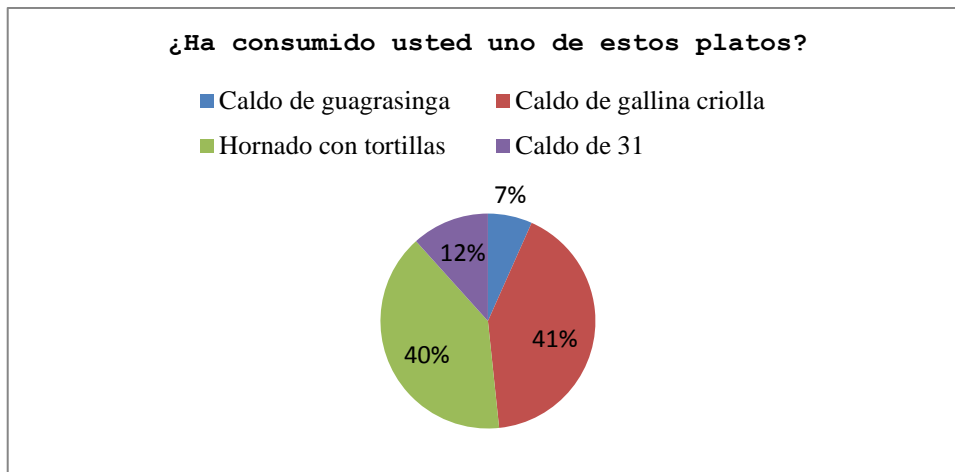
## 5 ¿Ha consumido usted uno de estos platos?

**Tabla 5 – Cuadro de Resultados Pregunta 5**

Opciones	%	N° Personas
Caldo de guagrasinga	7%	28
Caldo de gallina criolla	41%	151
Hornado con tortillas	40%	147
Caldo de 31	12%	43

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiuinga

**Gráfico 5: Grafico Estadístico Pregunta 4**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiuinga

**ANÁLISIS PREGUNTA 5:** De acuerdo a la gráfica la apreciación de los consumidores es bajo respecto al caldo de Guagrasinga con el 6,67%, por otro lado existe leve igualdad de apreciación del 41,67% Caldo de gallina criolla y 40% de hornado con tortillas, y por otro lado con el 11,67% les gusta el Caldo de 31. Lo que podemos comprobamos es que en la parroquia se degusta de todo un poco para así no perder ciertos platos que están a gusto de otras personas que la consumen pero no con frecuencia.



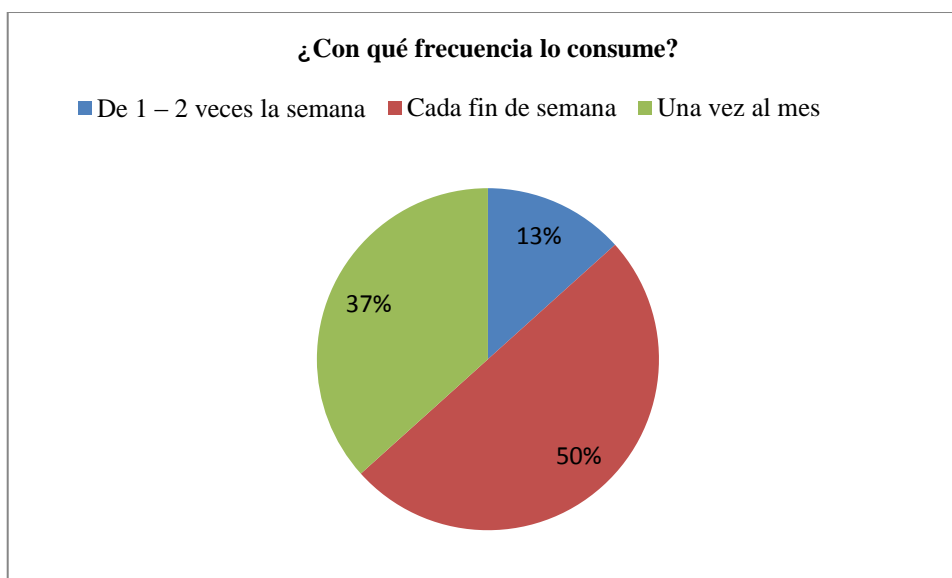
## 6 ¿Con qué frecuencia lo consume?

**Tabla 6 – Cuadro de Resultados Pregunta 6**

Opciones	%	N° Personas
De 1-2 veces por semana	13%	48
Cada fin de semana	50%	184
Una vez al mes	37%	136

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**Gráfico 6: Grafico Estadístico Pregunta 6**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**ANÁLISIS PREGUNTA 6:** En el gráfico podemos observar que un 13.33% si consume los platos antes mencionados en la pregunta 5, un 50% consume cada fin de semana, un 36,67% una vez al mes. Estos resultados nos confirman que el recetario si llegaría a las madres de familia con gran provecho en aprendizaje de nutrientes y aportándoles nuevas recetas.

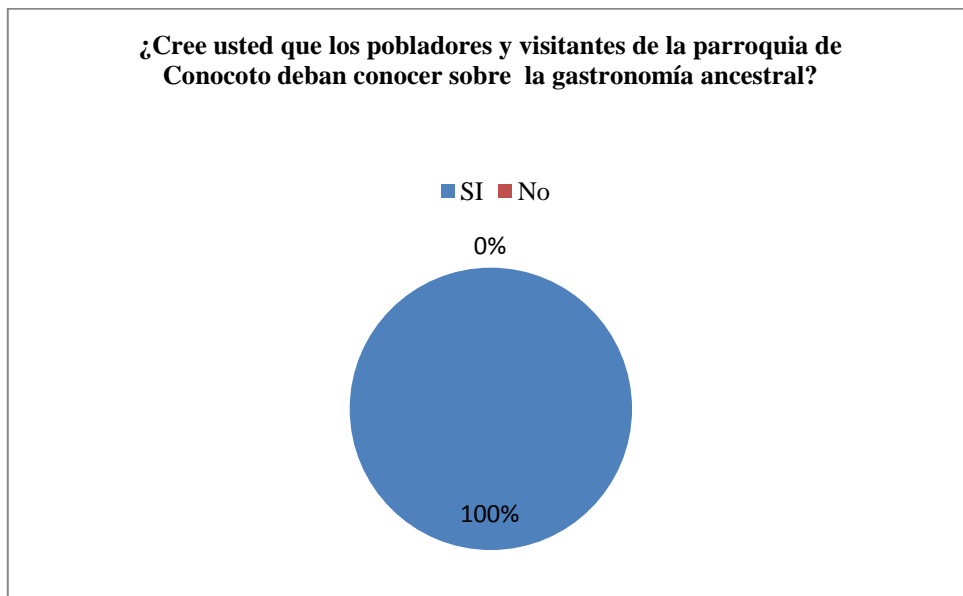
**7 ¿Cree usted que los pobladores y visitantes de la parroquia de Conocoto deban conocer sobre la gastronomía ancestral?**

**Tabla 7 – Cuadro de Resultados Pregunta 7**

Opciones	%	Nº Personas
SI	100%	369
NO	0	0

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**Gráfico 7: Grafico Estadístico Pregunta 7**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**ANÁLISIS PREGUNTA 7:** De acuerdo al grafico el 100% está de acuerdo que los pobladores y visitantes deberían conocer sobre la gastronomía ancestral de la parroquia y así tener siempre presentes nuestras costumbres y tradiciones.

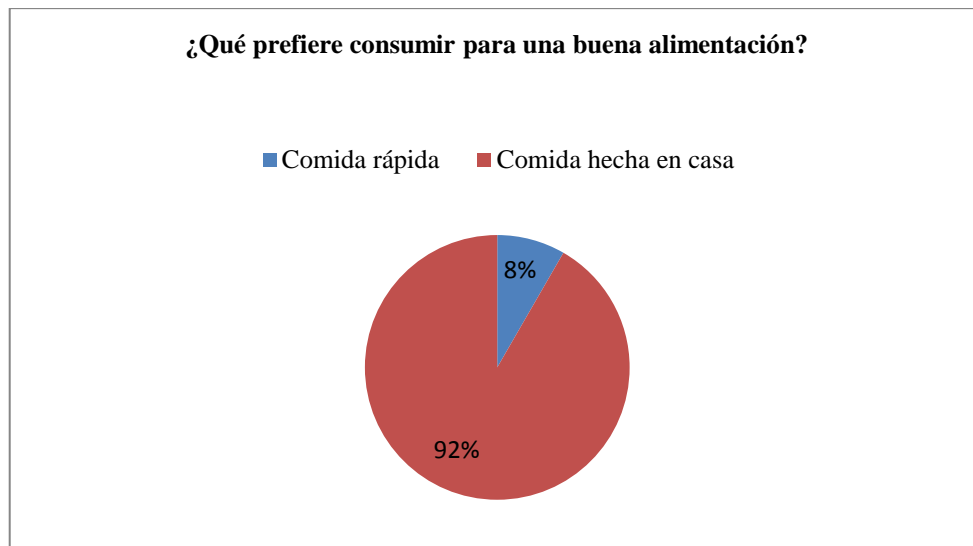
## 8 ¿Qué prefiere consumir para una buena alimentación?

**Tabla 8 – Cuadro de Resultados Pregunta 8**

Opciones	%	N° Personas
Comida rápida	8%	31
Comida hecha en casa	92%	339

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiquire

**Gráfico 8: Grafico Estadístico Pregunta 8**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiquire

**ANÁLISIS PREGUNTA 8:** En el grafico podemos observar que el 8.33% prefiere consumir comida rápida, el 91,67% la comida hecha en casa porque concuerda que es más nutritiva y deliciosa. Por lo que podemos observar las madres y padres de familia están de acuerdo que no hay nada mejor que comer sano y nutritivo.

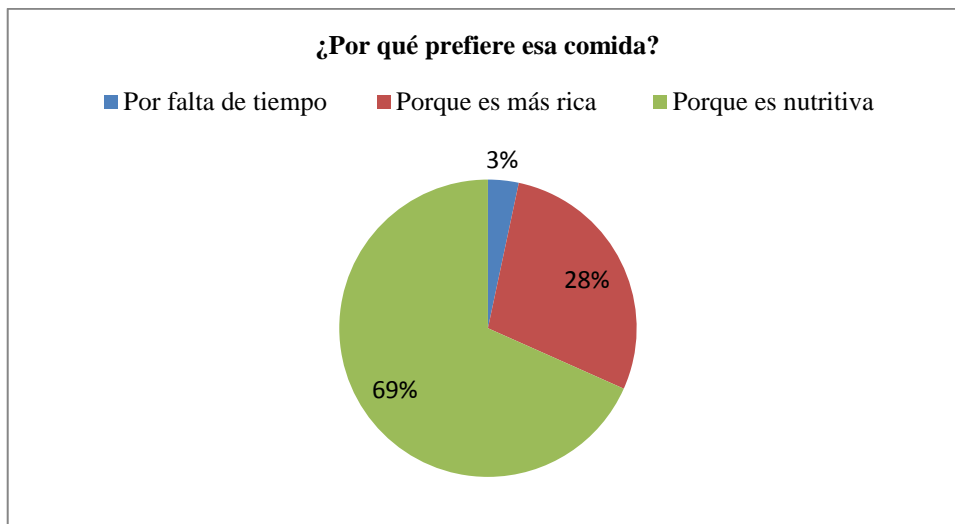
## 9 ¿Por qué prefiere esa comida?

**Tabla 9 – Cuadro de Resultados Pregunta 9**

Opciones	%	N° Personas
Por falta de tiempo.	4%	13
Porque es más rica	28%	104
Porque es nutritiva	68%	252

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**Gráfico 9: Grafico Estadístico Pregunta 9**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**ANÁLISIS PREGUNTA 9:** Se muestra que el 4% prefiere la comida rápida por falta de tiempo, el 28.33% porque es rica y el 68.33% porque es mas nutritiva lo hecho en casa. Lo que da como resultado que la mayoría de personas si saben lo que es comer sano y rico.

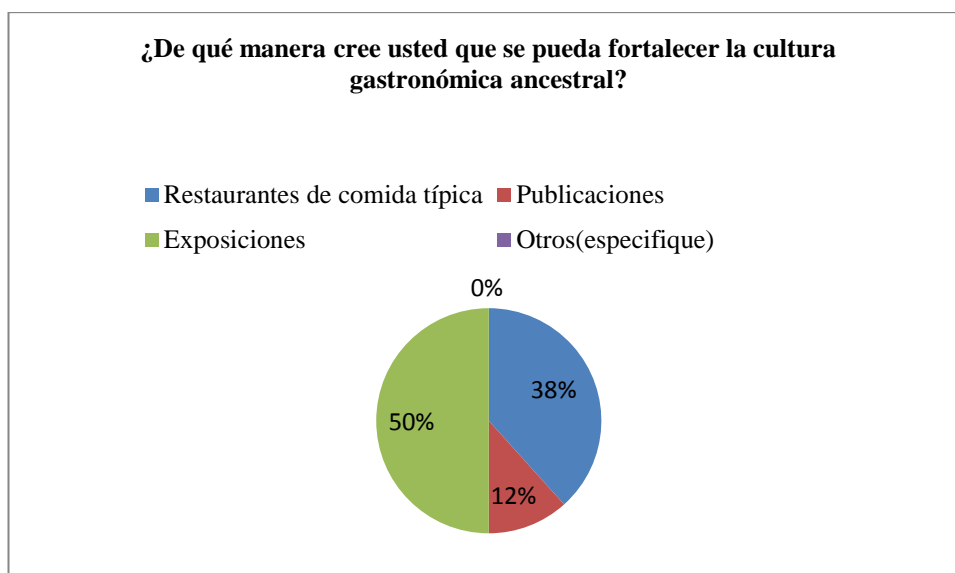
**10 ¿De qué manera cree usted que se pueda fortalecer la cultura gastronómica ancestral?**

**Tabla 10 – Cuadro de Resultados Pregunta 10**

Opciones	%	N° Personas
Restaurantes de comida típica	38%	142
Publicaciones	12%	43
Exposiciones	50%	184
Otros	0	0

Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**Gráfico 10: Grafico Estadístico Pregunta 10**



Elaborado por: Gabriela Beatriz Pizarro Llumiyinga

**ANÁLISIS PREGUNTA 10:** Según el grafico el 38% está de acuerdo que para fortalecer la cultura gastronómica ancestral se deba crear restaurantes de comida típica, el 12% por medio de publicaciones, el 50% mediante exposiciones, así conociendo mejor nuestra cultura ancestral podemos fomentar y recuperar la misma. Por lo que nos da a conocer en la encuestas que la gente desearía degustar los platos por medio de exposiciones para poder llegar a sus hogares con nuevos y deliciosos sabores ancestrales.

## **ENTREVISTA 1**

**Entrevistador: Gabriela Pizarro**

**Entrevistado: Sra. Ruth Morales**

**1.- ¿Conoce usted sobre la gastronomía ancestral de la parroquia de Conocoto?**

En la entrevista realizada la señora Ruth nos indicó que si conoce sobre la gastronomía ancestral de la parroquia de Conocoto, pero no existe el conocimiento necesario por parte del comensal, ya que como decimos que la comida entra por los ojos a la gente le atrae más lo que sacan por tv, todo lo que es el marketing de la gastronomía moderna y nuestras costumbres las estamos olvidando.

**2.- ¿Qué platos conoce usted sobre la gastronomía ancestral de Conocoto?**

Los platos más conocidos son: humitas, las tortillas de maíz, las habas con queso, Cuy asado, caldo de gallina criolla, caldo de guagrasinga, la chicha, el chaguar mishqui, ají de cui y ají de librilla.

**3.- ¿Cómo aprendió usted ha elaborar los platos ancestrales de su restaurante?**

Bueno yo aprendí viendo como cocinaba mi abuelita cuando iba a visitarle, cuando le ayudaba a cocinar a mi mamá, y fue desde entonces que me comenzó a gustar la comida tradicional que con el tiempo todo queda atrás.

**4.- ¿Qué utensilios manipula Usted en la elaboración de los platos en su restaurante?**

Lo que más utilizo para que me salga rica la comida son las cucharas de palo, paila de bronce, el tiesto, ollas de barro, piedra de moler, la artesa, el molino y la vaporera el cual es utilizada para la preparación de los diferentes platos, y así no cambien de sabor, porque aunque algunas personas no lo crean si tiene mucho que ver los utensilios a utilizar en la cocina y mas aun si es ancestral.

**5.- ¿Con que productos prepara usted la comida de su restaurante?**

En mi caso creo que corro con suerte, porque los productos orgánicos como nosotros decimos tengo en el huerto de mi casa, con mi familia sembramos los más esencial para las diferentes preparaciones como son zanahoria, cebolla, papas, etc, y lo que no tenemos adquirimos en el mercado siempre y cuando no tenga ningún químico.

**6.- ¿Cree usted que ha influenciado en nuestro medios otras culturas gastronómicas?**

Se podría decir que si, y mucho, primero porque las generaciones cada vez van cambiando en el sentido de que no les gusta las grasas, ni nada por el estilo ahora todo es light, y los mínimo dicen que engorda, otros jóvenes en cambio dicen que la comida ancestral comen solo los pobres y cosas así, que en verdad ya no se sabe ni que pensar de las otras culturas gastronómicas que han ingresado en nuestro

**7.- ¿Implementaría usted recetas ancestrales en su restaurante para que la gente aprecie más nuestras culturas gastronómicas?**

Por mi parte si incrementaría mas recetas de nuestros antepasados para no perder nuestras raíces, ni tradiciones que todo se va perdiendo con el pasar del tiempo.

Y pues también seria se hacer concientizar a las personas para que aprecien lo nuestros y decida alimentarse bien con deliciosos platos ricos en su sabor y nutrición.

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ENTREVISTA 2**

**Entrevistador: Gabriela Pizarro**

**Entrevistado: Chef. Vinicio Valarezo**

**1.- ¿Conoce usted sobre la gastronomía ancestral de la parroquia de Conocoto?**

Al realizar la entrevista al Chef. Vinicio, nos dice que si conoce sobre la gastronomía ancestral de la parroquia de Conocoto, es poca pero muy deliciosa pero con el tiempo ya se ha ido perdiendo, por lo que las generaciones van cambiando cada vez mas



**2.- ¿Qué platos conoce usted sobre la gastronomía ancestral de Conocoto?**

Bueno los platos que conozco son las humitas, las tortillas de maíz, las habas, Cuy asado, caldo de gallina criolla, caldo de guagrasinga, la chicha, el chaguar mishqui, ají de cui y ají de librilla, el dulce de higo, de zambo y los locros.

**3.- ¿Cómo aprendió Usted ha elaborar los platos ancestrales de su restaurante?**

Bueno yo aprendí viendo ya que me gustaba la cocina desde muy joven, luego le ayudaba a cocinar a mi mamá, y con el tiempo iba experimentando en la cocina.

**4.- ¿Qué utensilios manipula Usted en la elaboración de los platos en su restaurante?**

Lo principal para mis preparaciones son la artesa, cucharetas, el molino y la vaporera el cual es utilizada para la preparación de las humitas, quimbolitos, para las preparaciones que yo realizo por el momento, para una mejor innovación en los productos hay que ser artesanos en la gastronomía.

**5.- ¿Con que productos prepara usted la comida de su restaurante?**

Con productos naturales se podría decir, ósea que no tengan químicos, y sean ricos en su sabor y de buena calidad.

**6.- ¿Cree usted que ha influenciado en nuestro medios otras culturas gastronómicas?**

Si a influenciado y mucho, ya que por falta de conocimientos de alimentarse bien en nuestra sociedad existe muchos inconvenientes como son los diabéticos, obesos entre otras enfermedades no se dan cuenta que es lo que están consumiendo al preferir la comida de afuera.

**7.- ¿Implementaría usted recetas ancestrales en su restaurante para que la gente aprecie más nuestras culturas gastronómicas?**

Si porque la gente debería siempre pensar primero en lo nuestro luego lo que venga, es por eso que yo si implementaría las recetas que sean mas ricas y nutritivas para ir innovando a la sociedad y no perder nuestras culturas

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ENTREVISTA 3**

**Entrevistador: Gabriela Pizarro**

**Entrevistado: Sra. Beatriz Pérez**

**1.- ¿Conoce usted sobre la gastronomía ancestral de la parroquia de Conocoto?**

La señora Beatriz en la entrevista realizada comienza a recordar todo lo que era y ahora es Conocoto y dice, claro que conozco la comida conocoteña es rica, sana y saludable, la cual se va perdiendo con el pasar de los años.

## **2.- ¿Qué platos conoce usted sobre la gastronomía ancestral de Conocoto?**

Bueno los platos más ricos de podría decir son: las humitas, las tortillas de maíz, que nos servíamos con un cafecito en el desayuno y en la noche, las habas con queso y no podía faltar el ají, aunque entero si no le podíamos moler en la piedra, Cuy asado con la salsa de maní acompañado de papas, lechuga y aguacate, el caldo de gallina criolla, caldo de guagrasinga, la chicha, que no podía faltar para la sed después de las cosechas y del trabajo que se realizaba en todo el día, el chaguar mishqui, ají de librillo. Entre otras comiditas que no podía faltarnos.

## **3.- ¿Cómo aprendió Usted ha elaborar los platos ancestrales de su restaurante?**

Como en ese tiempo mi mamita trabajaba yo tenía que estar a cargo de la casa y de mis hermanos, entonces fue ahí que me toco aprender experimentando en la cocina y viendo también cuando cocinaba mi abuelita cuando pasábamos con ella y un poco aprendí con mi mamá, y me atrajo mucho la comida que se preparaba en casa y poco a poco me fue gustando estas preparaciones.

## **4.- ¿Qué utensilios manipula Usted en la elaboración de los platos en su restaurante?**

Se utiliza de todo desde los más antiguos para ciertas preparaciones, se podría decir el ají de piedra, las cucharas de palo, la paila de bronce, entre otras; y si hay que utilizar otro tipo de utensilios para otros platos lo hacemos, pero no hay nada mejor que lo antiguo.

**5.- ¿Con que productos prepara usted la comida de su restaurante?**

Siempre se ve lo mejor para los clientes como es en nuestro caso los productos naturales y nada que contenga químicos ni enlatados mucho menos.

Si vamos a alimentarnos sanamente siempre se consigue lo mejor en productos nacionales y de buena calidad.

**6.- ¿Cree usted que ha influenciado en nuestro medios otras culturas gastronómicas?**

Yo pienso que si porque los jóvenes de ahora prefieren por ejemplo en vez de tomar un vaso de chicha se toman una gaseosa, en vez de comer las habas los choclos prefieren otro tipo de comidas como es sushi, el shawarma que le dicen y así entre otros platos.

**7.- ¿Implementaría usted recetas ancestrales en su restaurante para que la gente aprecie más nuestras culturas gastronómicas?**

Si porque lo nuestro es siempre primero, sano y nutritivo para una buena, sana y rica alimentación y lo podemos consumir en todas las personas y de todas las edades. Para valorar siempre lo que tenemos en nuestras mano.

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## **4.2 Análisis e interpretación de los resultados**

En la Parroquia de Conocoto se analizado e interpretado que la gastronomía ancestral es el resultado de un desarrollo a través de la historia.

Esta investigación permitió analizar el desarrollo de la gastronomía ancestral, indicando que desearían rescatar las mejores prácticas, recetas que van de generación en generación de nuestros antepasados, creando una mejor identidad de Conocoto; ya que lo poco o mucho que conocen no satisface su aprendizaje para poder desarrollar su ingenuidad en la cocina.

Luego de haber realizado las encuestas se puede decir que Conocoto puede recuperar sus costumbres y tradiciones que con el tiempo se han ido perdiendo.

En conclusión, este estudio demuestra que el proyecto es de un gran aporte a la gastronomía ecuatoriana, por lo que se podrá implementar una Guía de Turismo Gastronómico Ancestral indicando a los lugares que se puede llegar al momento de visitar la parroquia.

### 4.3 Conclusiones

- La Gastronomía establece un elemento muy importante en la cultura de un país, porque constituye una parte de su identidad nacional, historia, costumbres y riqueza, es por eso que es necesario que la comida ecuatoriana ancestral pueda ser reconocida internacionalmente así como ampliar el alcance de estos platos en las nuevas generaciones y rescatada la misma.
- El producto no debe reflejarse solo en la cantidad, sino en la calidad, manteniendo su versatilidad y tomando en cuenta los estándares internacionales dando un excelente producto, equilibrado nutricionalmente, decorado con estilo, y tomando en cuenta estándares de calidad.
- La gastronomía ancestral de la Parroquia de Conocoto es rentable, ya que se la elabora con productos propios de la zona que se los puede conseguir a bajo precio. El convertir estos productos tiene gran mérito en vista de que sus procesos son algunas veces complicados y demandan largos períodos de tiempo en su preparación.

#### **4.4 Recomendaciones**

- Preparar una receta que sea equilibrada, que cumpla estándares de calidad, que tenga buen gusto en su decoración, optimizando los costos adecuados haciendo de la gastronomía ecuatoriana ancestral una cocina de exportación y rentable.
  
- Tomar ciertos conocimientos que ha venido aportando la gastronomía ancestral ecuatoriana y tratar de modernizarla.
  
- Buscar alternativas al momento de preparar una receta, para que esta no solo aporte en cantidad, sino en calidad.

## **QUINTA PARTE**

### **PROPUESTA**

#### **5.1 IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUÍA DE LOS LUGARES PRINCIPALES DE GASTRONOMÍA ANCESTRAL EN LA PARROQUIA DE CONOCOTO**

#### **5.2 JUSTIFICACIÓN**

La importancia de implementar una guía de la gastronomía ancestral es para satisfacer las necesidades de los consumidores que gustan de esta comida ecuatoriana, sin embargo no se debe dejar de lado, otro beneficio importante de esta propuesta que se lo realiza con la idea de satisfacer el paladar de extranjeros que visitan nuestro país, como a personas que residen en Quito y visitan la Parroquia de Conocoto.

Por otra parte, el hecho de que exista esta clase de propuestas, logra fortalecer la infraestructura gastronómica del país, además apreciar y conocer más sobre sus costumbres y platos típicos, olvidados en la cocina ecuatoriana actual.

Finalmente el beneficio más importante que tiene va orientado a fomentar el turismo gastronómico para brindar un servicio de calidad acorde a los lugares de nuestra hermosa parroquia.



### **5.3 IMPACTO**

- El Impacto positivo es fortalecer, fomentar el turismo gastronómico ancestral, y por ende mejorara la economía de estos establecimientos a visitarse. De esta manera se evitara que la cocina ancestral no sea olvidada y se dé a conocer a los extranjeros la deliciosa y nutritiva gastronomía del Ecuador.
- Impacto Social mejoramiento en la calidad de vida de las personas vinculadas al sector de producción de alimentos y bebidas. Nuevas opciones laborales para los aprendices
- Impacto Económico aplicación de los costos en los diferentes restaurantes autónomos de la parroquia.
- Impacto Ambiental dar un manejo adecuado a la disposición final de los residuos sólidos que se manejan en las zonas de producción de alimentos y bebidas.

### **5.4 OBJETIVOS**

#### **5.4.1 General**

- Implementar, definir, explicar una guía de los lugares de la gastronomía ancestral ecuatoriana en la parroquia de Conocoto, presentándolo de tal forma que en los establecimientos de comida ancestral lleguen un mayor número de consumidores, quienes anteriormente no conocían, ni estimaban este tipo de platos típicos, tomando como caso de estudio la parroquia de Conocoto.

#### **5.4.2 Específicos**

- Aplicar los conocimientos adquiridos en todos los años de estudio en la carrera de Gastronomía.
- Diseñar una guía de los lugares principales de la gastronomía ancestral, que permita recorrer con mayor facilidad la parroquia, mediante un mapa con estilo trípico.
- Implementar, fomentar y difundir una guía turística con los lugares más conocidos de comida típica ancestral de la parroquia de Conocoto

#### **5.5 Ubicación sectorial y física**

San Pedro de Conocoto es la parroquia más antigua del Valle de los Chillos. Está ubicada al sur-este de Quito a una altura de 2525 m.s.n.m. con una altura de 2532 msnm y una extensión de 47.3 Km<sup>2</sup>, al Norte, Distrito Metropolitano de Quito, al Sur Amaguaña, al Este Guangopolo, Alangasí y Rumiñahui y al Oeste Distrito Metropolitano de Quito.

Tiene una población de 90.0000 habitantes aproximadamente. El 28 de junio celebra su Fiesta Eclesiástica y el 29 de mayo el Aniversario de Parroquialización.

En la actualidad, culturalmente se puede apreciar la influencia de los hábitos y prácticas festivas que se fueron adaptando a las nuevas condiciones, encontramos grupos artísticos contemporáneos, que se vinculan con grupos que muestran las expresiones culturales tradicionales, haciendo de Conocoto una cuna de grandes artistas.

Existen algunos barrios y comunidades que guardan algunas particularidades de su entidad cultural, especialmente el Centro Histórico con su Iglesia y Parque recuperados, el Centro Cultural y el Parque Recreacional La Moya, como atractivos turísticos de la zona, las celebraciones religiosas, son componentes culturales que están cercanos de la cotidianidad de la gente de Conocoto.

## **5.6 GUÍA**

### **5.6.1 Introducción**

El mundo gastronómico está compuesto por una amplia variedad de culturas y costumbres. Ecuador posee una exquisita, abundante y variada cultura gastronómica, goza de una comida auténtica indígena y mestiza.

Algunos de sus platos son degustados en la parroquia de Conocoto, en donde las manos habilidosas y la sazón heredada son el principal ingrediente de su sabor. Estas palabras solo demuestran el orgullo legítimo y hacen un humilde reconocimiento a la gente de nuestra parroquia quienes preparan con sus manos y

su ingenio.

Estos elementos son de gran importancia para consolidar la identidad de los pueblos. En Ecuador las costumbres y tradiciones gastronómicas nacen del núcleo familiar. Los procedimientos en la elaboración de platos son transmitidos de generación en generación.

Lamentablemente, la vida que los ecuatorianos llevamos en la actualidad es muy diferente a la que llevaron nuestros ancestros, donde se destinaba gran parte del día a la elaboración de los alimentos, las cocciones eran largas que proporcionaban a las preparaciones texturas y sabores autóctonos.

La globalización y la innovación tecnológica han hecho que las cocciones antiguas se vayan perdiendo y sean reemplazadas por algunos equipos sofisticados que agilitan diversas cocciones pero no mantienen texturas y sabores típicos. Los fines de semana están dejando de ser el punto de reunión familiar, las tradiciones ahora se las practica menos y conforme pasan los años estamos perdiendo nuestra identidad y adoptando prácticas ajenas a las que tradicionalmente estábamos acostumbrados.

Rescatar las técnicas culinarias ancestrales de la gastronomía Conocoteña es el inicio de todo un proceso el cual concluirá con el conocimiento acerca de los procedimientos gastronómicos ancestrales.

### **5.6.2 Antecedentes**

La influencia del entorno en cuanto a la forma de preparar los alimentos han hecho que poco a poco las tradiciones culinarias ancestrales se vayan olvidando o se distorsionen de generación en generación. Acciones como el consumo de comida rápida han ayudado al desprendimiento de estas prácticas ancestrales en nuestra sociedad.

Es de gran importancia elaborar un estudio de nuestras raíces y cambios que han surgido en la cocina, justificándose realizar un estudio para conocer el nivel de aceptación de las preparaciones culinarias tradicionales de la Sierra Ecuatoriana aplicadas a la nueva cocina profesional.

## 5.7 PLAN DE EJECUCIÓN

Tabla 11 – Plan de Ejecución


PLAN DE EJECUCIÓN							
TEMA: GUÍA DE LOS PRINCIPALES LUGARES DE GASTRONOMÍA ANCESTRAL EN LA PARROQUIA DE CONOCOTO							
OBJETIVO: Realizar una Guía de Turismo Gastronómico Ancestral en la Parroquia de Conocoto;							
ACTIVIDADES	RECURSOS			TIEMPOS		RESPONSABLE	OBSERVACIONES
	HUMANOS	TECNOLÓGICOS	ECONÓMICOS	DURACION	FECHA		
1.- Recopilación de información	x	x		2 Meses	15/10/2013 15/12/2013	Gabriela Pizarro	Búsqueda de instrumentos para recolección de datos
2.- Diseño de la Guía de Turismo De Gastronomía Ancestral	x	x	x	3 Días	08/03/2014	Milton Lema	Reconocer la zona
3.- Diseño de las Recetas Estándar	x	x		2 Semanas	20/12/2013 30/12/2013	Gabriela Pizarro	7 Recetas desarrolladas para el proyecto
4.- Implementación y Elaboración de una Guía de Turismo Gastronómico	x	x	x	2 Semanas	05/01/2014 15/01/2014	Gabriela Pizarro	Se reconoció la parroquia y sus alrededores
5.-correcciones		x	x	2 Semanas	30/02/2014 15/03/2014	Gabriela Pizarro	Correcciones exitosas

### **5.7.1 Diseño de la Guía de Turismo Gastronómico Ancestral de la Parroquia de Conocoto**

Este punto cubrirá aspectos importantes referentes al diseño de la guía basado en los diferentes lugares donde los comensales pueden degustar de la comida ancestral , aplicada al campo de estudio, también se define la historia de las recetas, aspectos referentes al estudio de la preparación de platos típicos, ahorro de tiempo en cuanto a cocción y elaboración para conocer el nivel de aceptación de las preparaciones culinarias tradicionales, al finalizar este punto se obtendrá el Diseño de la Guía para implementar en la Parroquia. (Ver anexo 1)

## DISEÑO RECETAS ESTÁNDAR

### HUMITAS

CATEGORÍA	ENTRADA			
NOMBRE DE LA RECETA	HUMITAS			
COD.	1	Receta para:	5	PAX
	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<b><u>ELEMENTO DE BASE</u></b>				
CHOCLO	und.	10	\$ 0,25	\$ 2,50
HUEVOS	und.	3	\$ 0,15	\$ 0,45
MANTEQUILLA	gr.	30	\$ 0,004	\$ 0,12
MANTECA DE CERDO	gr.	30	\$ 0,01	\$ 0,15
QUESO FRESCO	gr.	50	\$ 0,01	\$ 0,50
POLVO DE HORNEAR	gr.	10	\$ 0,002	\$ 0,02
HOJAS DE CHOCLO	und.	5	\$ 0,001	\$ 0,01
SAL	gr.	15	\$ 0,001	\$ 0,02
AZÚCAR	gr.	20	\$ 0,001	\$ 0,02
ANÍS	gr.	10	\$ 0,001	\$ 0,01
<b>PREPARACIÓN:</b>				
<p>1 Pelar los choclos, saque las hojas y tratar da mantener cada hoja intacta, las hojas mas grandes se usan para envolver las humitas. 2 Limpiar bien los choclos y desgranar. 3 Moler los choclos, a taza de queso, moler todo hasta obtener un puré, luego mezclar todos los ingredientes y separar para las humitas de dulce y sal. 4 Use 2 hojas de buen tamaño para envolver las humitas, y poner un poquito de queso rallado en el centro, cerrar doblando como bolsillo. 5 Poner las hojas rellenas y envueltas en la olla vaporera, cocinar a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir, baje la temperatura y cocine a pavor durante 18 a 20min.</p>				
<b>FOTOGRAFÍA</b>		<b>Costo de Producción (5pax)</b>		\$ 3.79
		<b>Costo por Porción</b>		\$ 0,76
		<b>Activos de Operación</b>		\$0.17
		<b>Costo Total</b>		\$0.92
				



## HUMITAS



En la propuesta a implementar vamos a realizar una presentación nueva en cada uno de los platos, como es en la Humitas; No necesariamente debe ser un aperitivo de comida fuerte, como es el almuerzo, sino la oportunidad perfecta entre comidas, para degustar con un delicioso café ecuatoriano (Arábica, Zaruma, Loja, Inta).

### **HISTORIA DE LA HUMITA**

Pasó mucho tiempo desde aquellas primeras humitas de los incas: ahora se preparan de diferentes maneras y con distintos ingredientes. Además, se pueden comer saladas o dulces, agregándoles un poco de azúcar.


Teniendo en cuenta las hectáreas de maíz que se cosechaba en la zona del valle de los chillos, se realizó el producto rico tanto en sabor como en su valor nutricional.

Podemos dar a conocer las humitas ya que las preparaban nuestras abuelitas con lo que sobraba de las grandes cosechas y estas se iban madurando, entonces ya era un poco difícil cocinarlos, es por eso que mejor decidieron preparar las humitas puesto que son muy ricas y todos la consumen aquí en el valle.

Su preparación es trabajosa pero con amor todo es fácil y rico de preparar, decían nuestros abuelitos, y que por tradición tenían de preparar unas tinas grandes de humitas para repartir a la familia y poder compartir con los vecinos también.

Estas se las sirven también en un tamaño reducido, puede servirse como entrada y coffee break a la media mañana o tarde con un delicioso café ecuatoriano.

## CHOCLO CON HABAS

CATEGORÍA	ENTRADA			
NOMBRE DE LA RECETA	CHOCLO CON HABAS			
COD.	2	Receta para:	5	PAX
	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<u>ELEMENTO DE BASE</u>				
CHOCLO	und.	5	\$ 0,25	\$ 1,25
HABAS	lb.	2	\$ 1,00	\$ 2,00
QUESO FRESCO	gr.	250	\$ 0,003	\$ 0,750
SAL	gr.	70	\$ 0,01	\$ 0,35
<b>PREPARACIÓN:</b>				
<p>Pelar los choclos, luego ponerles a cocinar en el agua previamente hervida, en una olla aparte cocinar las habas y servir con una rodaja de queso.</p>				
<b>FOTOGRAFÍA</b>			<b>Costo de Producción (5pax)</b>	\$ 3,10
			<b>Costo por Porción</b>	\$ 0,62
			<b>Activos de Operación</b>	\$0.14
			<b>Costo Total</b>	\$0.76
				

## CHOCLO CON HABAS



Este plato debería servirse como un aperitivo reduciendo su tamaño original, y se lo puede servir especialmente entre la mañana y como un aperitivo en el almuerzo, son los mejores horarios para consumirlos.

La gastronomía ancestral es muy rica en su modo de servirse a lo tradicional, pero en este proyecto queremos llegar hacia todos los comensales de la parroquia y que mejor servirla al estilo gourmet, se lo acompañara con unas pequeñas tiras de queso fresco y ají que no falta en la mesa de los conocoteños.

## **HISTORIA DE LOS CHOCLOS CON HABAS**


Este es un plato típico ancestral que no necesita mucha ciencia para su preparación, pero si para la selección de los ingredientes, en especial del choclo, que varía mucho del gusto, ya que se lo encuentra tierno o maduro, lo que crea una gran diferencia. el choclo tierno es más suave y pequeño, mientras que el maduro es todo lo contrario. Además su sabor cambia completamente.

En el Valle de los Chillos el choclo con habas es un plato típico de la cosecha, puesto que en ciertos sectores existe grandes hectáreas de estos productos, los cuales se siembra por su clima y la tierra que es apta para originar, incluso para los habitantes de esta zona, éste es uno de los mejores platos por su sabor y riqueza nutricional para todas las edades.

También podemos recordar que nuestros abuelitos lo consumían después de cada cosecha por las grandes hectáreas que se sembraba, y poco a poco se está perdiendo.

Este plato se lo puede encontrar en El Sazón de la Abuela, en el mercado de Conocoto, recomendado por el Chef. Juan Pablo Tello.

## TORTILLAS DE MAÍZ

CATEGORÍA	ENTRADA			
NOMBRE DE LA RECETA	TORTILLAS DE MAÍZ			
COD.	3	Receta para:	5	PAX
	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<b><u>ELEMENTO DE BASE</u></b>				
HARINA DE MAÍZ	gr.	500	\$ 0,003	\$ 1,50
MANTECA DE CERDO	gr.	70	\$ 0,004	\$ 0,28
HUEVOS	und.	2	\$ 0,15	\$ 0,30
CEBOLLA BLANCA	gr.	100	\$ 0,002	\$ 0,20
QUESO	gr.	100	\$ 0,002	\$ 0,20
ACHIOTE	gr.	10	\$ 0,002	\$ 0,02
SAL	gr.	10	\$ 0,001	\$ 0,010
AZÚCAR	gr.	5	\$ 0,001	\$ 0,005
<b>PREPARACIÓN:</b>				
<p>Tamizar la harina, mezclar con la manteca, la sal y los huevos, amasar bien todos los ingredientes. 2 Realizar el refrito con cebolla blanca, achiote y sal, retirar del fuego y agregar el queso rallado. 3 Hacer las tortillas y poner el refrito, en un tiesto de barro asar las tortillas. 4 Servir con una taza de café..</p>				
<b>FOTOGRAFÍA</b>			<b>Costo de Producción (5pax)</b>	
			<b>Costo por Porción</b>	
			<b>Activos de Operación</b>	
			<b>Costo Total</b>	
			\$ 2,52	
\$ 0,50				
\$0.11				
\$0.61				

## TORTILLAS DE MAÍZ



Como todos conocen el pan es un alimento que no puede faltar en la mesa de, aquí presentamos un sustitutivo más sano y rico como es la tortilla de maíz que se lo presentara en un tamaño reducido para una mejor presentación, convirtiéndose en una alternativa saludable e ideal para el desayuno.

Se lo servirá acompañada de unas rodajitas de jamón, queso crema, y se la servirá acompañada de un exquisito café, o chocolate caliente.

### **HISTORIA DE LA TORTILLAS DE MAÍZ**

Los incas debían trabajar duro para poder comer. Cosechaban muchas variedades de maíz. Era su alimento principal junto con la papa. El maíz era realmente muy valioso para este pueblo. Por eso se le ofrecía a los dioses, en especial al Sol ya que para los incas era muy importante porque gracias a él podían crecer las

plantas con las que se alimentaban. Hacían fiestas para agradecerle lo que él les daba.

El maíz, entonces, se usaba para ofrecerlo a los dioses, para comer y también para tomar con los granos de maíz los incas preparaban una bebida alcohólica conocida como chicha que bebían para calmar la sed y también en las fiestas.


El maíz se lo utilizaba en varias preparaciones por que se cosechaba en grandes hectáreas, por lo que damos a conocer las tortillas de maíz que tienen forma circular y aplanada, son una preparación alimenticia hecha con masa de maíz. Es usada para preparar diversos alimentos. Su origen es mesoamericano, pero se han llevado a diferentes países para cocinarlas de otras formas.

Este producto lo obtenían nuestro antepasados ya que al maíz se le podía transformar en harina y se consumía en vez del pan, acompañado de aguas aromáticas naturales o de un café, y ahora en la actualidad ya no se comercializa mucho, porque la se ha ido perdiendo esa costumbre.

Este plato se lo puede encontrar en el restaurante tiesto de conocoto, recomendado por el Chef. Sra. Ruth Morales.



## TRIPA MISHQUI

CATEGORÍA	ENTRADA			
NOMBRE DE LA RECETA	TRIPA MISHQUI			
COD.	4	Receta para:	5	PAX
	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<b><u>ELEMENTO DE BASE</u></b>				
INTESTINO DE RES	lb.	2	\$ 0,90	\$ 1,80
AJO	und.	5	\$ 0,05	\$ 0,25
COMINO	gr.	30	\$ 0,002	\$ 0,060
SAL	gr.	70	\$ 0,01	\$ 0,35
ACEITE ACHIOTE	gr.	50	\$ 0,002	\$ 0,10
PAPAS	und.	10	\$ 0,08	\$ 0,800
MANÍ	gr.	50	\$ 0,02	\$ 1,000
CEBOLLA BLANCA	gr.	50	\$ 0,005	\$ 0,250
LECHE	lt.	1	\$ 0,80	\$ 0,800
<b>PREPARACIÓN:</b>				
<p>Lavar bien las tripas, aliñarlas con sal, comino, aceite de achiote y el ajo. 2 Dejar reposar por un par de horas y asamos con el carbón bien encendido hasta que se doren. 3 Servimos calientes y cortados en trozos pequeños, acompañadas de papas cocidas y zarza de maní.</p>				
<b>FOTOGRAFÍA</b>		<b>Costo de Producción (5pax)</b>		\$ 5,41
		<b>Costo por Porción</b>		\$ 1,08
		<b>Activos de Operación</b>		\$0.24
		<b>Costo Total</b>		\$1.32

## TRIPA MISHQUI



La tripa mishqui o también llamado chinchulín, se la presentara reduciendo un poco de salsa de maní en un poncillero, acompañada de la salsa y el mote, complementándole con la tripa que la colocaríamos en un plato aparte. Es ideal para servirse en las tardes y noches.

### **HISTORIA DE LA TRIPA MISHQUI**

Detrás de un fogón, una plato de tripas, una mesa y el crujiente sonido de su fritura hay una y muchas historias.

La historia de lucha de una mujer madre y cabeza de familia que salió con un fogón a la calle para dar de comer a sus hijos. Emma Paucar cuenta que desde 1956 salió a vender la deliciosa tripa mishqui para mantener a sus seis hijos. Esta

historia se repite en miles de madres que han encontrado en este plato una manera para sacar adelante a sus familias.

Hay también una historia de tolerancia de paciencia, en cada pedazo de tripa mishqui una vida de encender y apagar el fogón. Una llama de valentía que el tiempo no apaga sesenta años

Detrás del fogón mientras las tripas se asan, se diluyen las apariencias, las clases sociales, los complejos porque aquí toditos han caído. No es solo quienes van a comer sino lo que sucede frente al fogón y que se mira entre el humo. Para muchos es solo comer tripas y hacerlo rapidito para que no lo miren.

La tripa mishqui no es cuestión de sabor únicamente, es de amor. Muchos piden aquí su prueba para saber si el corazón es eterno. No hay pinta que no decline ante la majestuosidad de la tripa mishqui que tiene un poco de cultura, de historia y de vida.

La tripa mihsqui o también llamado chinchulin Se prepara con el intestino grueso o delgado de la vaca. El ajo, la cebolla colorada, la sal, pimienta, orégano y achiote son ingredientes que sirven para aliñarlo.

El carbón es un elemento importante en la cocción de las vísceras, les da el característico sabor de asado a los pequeños pedazos de tripa que al cocinarse con el humo y el fuego se vuelven jugosos, crocantes y suaves.

Las personas que les gusta consumir este delicioso plato aseguran que las tripas además de ser deliciosas poseen propiedades curativas. Son buenas para la gastritis y las enfermedades del estómago.


Su valor nutritivo es similar al de la carne, pero este alimento puede ser muy dañino y elevar el colesterol si su consumo es continuo.

Sin embargo, su sabor es único y cada persona guarda celosamente el secreto de su preparación.

Este plato se lo puede encontrar en el redondel de Conocoto y comidas típicas, recomendado por la Sra. Victoria Lema.



## CALDO DE GALLINA CRIOLLA

CATEGORÍA	SOPA											
NOMBRE DE LA RECETA	CALDO DE GALLINA CRIOLLA											
COD.	5	Receta para:	5	PAX								
	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL								
<b><u>ELEMENTO DE BASE</u></b>												
GALLINA DE CAMPO	lb.	2	\$ 3,00	\$ 6,00								
CEBOLLA BLANCA	gr.	40	\$ 0,01	\$ 0,32								
ZANAHORIA	gr.	40	\$ 0,008	\$ 0,320								
PAPANABO	gr.	40	\$ 0,01	\$ 0,28								
AJO	gr.	10	\$ 0,001	\$ 0,01								
HUEVOS	und.	5	\$ 0,15	\$ 0,75								
PAPAS	und.	10	\$ 0,08	\$ 0,80								
ARROZ DE SOPA	gr.	30	\$ 0,005	\$ 0,150								
ARVEJA	gr.	40	\$ 0,009	\$ 0,360								
APIO	gr.	10	\$ 0,001	\$ 0,010								
PEREJIL	gr.	10	\$ 0,001	\$ 0,010								
SAL	gr.	50	\$ 0,001	\$ 0,050								
<b>PREPARACIÓN:</b>												
<p>Hervir las presas de gallina por 50 min aproximadamente en olla tapada y a fuego medio, retirar la espuma que se va formando al momento de cocinarse, 2 Agregar cebolla blanca, zanahoria, papa nabo, apio y las papas enteras, cocinamos todo por 20 min. Mas.3 Servir el caldo con una presa de gallina, el huevo cocido y dos papas por persona. Agregar el picadillo encima.</p>												
<b>FOTOGRAFÍA</b>			<table border="1"> <tr> <td><b>Costo de Producción (5pax)</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 9.06</td> </tr> <tr> <td><b>Costo por Porción</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 1.81</td> </tr> <tr> <td><b>Activos de Operación</b></td> <td style="text-align: right;">\$0.40</td> </tr> <tr> <td><b>Costo Total</b></td> <td style="text-align: right;">\$2.21</td> </tr> </table>		<b>Costo de Producción (5pax)</b>	\$ 9.06	<b>Costo por Porción</b>	\$ 1.81	<b>Activos de Operación</b>	\$0.40	<b>Costo Total</b>	\$2.21
<b>Costo de Producción (5pax)</b>	\$ 9.06											
<b>Costo por Porción</b>	\$ 1.81											
<b>Activos de Operación</b>	\$0.40											
<b>Costo Total</b>	\$2.21											
												

## CALDO DE GALLINA CRIOLLA



Este plato si lo degustan todos los comensales con su presentación original pero con una menor cantidad de caldo ya que es muy rico y contiene su valor muy nutricional, se la consume en cualquiera de sus comidas.

### HISTORIA DEL CALDO DE LA GALLINA CRIOLLA

En tiempos atrás un caldo gallina, con un sabor puro, definido; años después con ligeros detalles orientales, que lejos de apartarlo del característico gusto, concentraron en sus ingredientes lo mejor de sus esencias y nos dieron ese que ahora conocemos y que no cambiamos por nada.

Se dice que en la cosmovisión andina, los platos definían el tipo de fiesta que se celebraba, es decir las fiestas familiares, las procesiones, los entierros y hasta el quehacer hogareño tenían en esta cultura un espacio y una connotación especial.

Aquí, nuestro plato alegraba básicamente los matrimonios, cumpleaños y bautizos. Los niños que acusaban cierta debilidad eran sometidos a tomar "sustancia de gallina" en pro de la recuperación de su salud, asimismo las mujeres parturientas y los hombres expuestos a largas jornadas de trabajo. En muchos de estos casos, se le añadía complementos como mote, trigo y hasta chicha de jora.

El caldo de gallina tiene un rol estrictamente a favor de la vida disipada, pues no, definitivamente su sabor y calidez amplía su campo de acción para todo aquel que con un poquito de frío, en un invierno no definido, guste calentarse como el más común de los mortales.

Y aunque la diferencia de precios determine lo que a cada uno le tocará en el plato, el gusto, la esencia, para todos, es la misma. Pero algunos tendrán presa y otros no, a otros les tocará dos huevos, a otros solo la yema de un huevo aún no concluido en las entrañas de gallina; en otros casos un tazón y en otros un plato hondo, pero todos, absolutamente todos, tendrán los acompañantes del caso, antes mencionados.

Caldo de gallina criolla que irrumpe quebrando las formalidades de un desayuno, almuerzo o cena. Para su disfrute, la hora es lo de menos. Caldo de gallina que a lo largo de nuestras vidas se convirtió en la "sustancia" que revitalizó a los hombres y mujeres desde hace dos siglos. Pero sobre todo, un

plato capaz de congregar alrededor de su incomparable calidad, el calor de la amistad, de los discípulos de farras, de los amigos de siempre.

El caldo de gallina criolla o también llamada de campo, lo consumían nuestros abuelitos ya que tenían en los terrenos tipo finca, llenos de animales que ellos mismo criaban para su alimentación, como es la gallina, cuyes, vacas, etc, es por eso que se consumía con más frecuencia y por valor nutricional la gallina, también era como uno de los mejores alimentos para las mujeres embarazadas y dadas a luz.

También se puede indicar que este plato era uno de los mejores y el más especial en las fiestas, como en la misa de Niño, matrimonios, en fin en las fiestas que nuestros antepasados realizaban en los pueblos, este plato no podía faltar por su sabor y valor nutricional para el deleite de todos los invitados.

Como dice el dicho “Gallina Vieja da buen caldo”


Este plato se lo puede encontrar en el parque central de conocoto y en el mercado, recomendado por la Sra. Beatriz

Pérez.





## CALDO DE GUAGRASINGA

CATEGORIA	SOPA			
NOMBRE DE LA RECETA	CALDO DE GUAGRASINGA			
COD.	6	Receta para:	5	PAX
	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<b><u>ELEMENTO DE BASE</u></b>				
CABEZA DE RES	gr.	300	\$ 0,006	\$ 1,80
TESTÍCULOS DE RES	gr.	300	\$ 0,006	\$ 1,80
GUAGUA MAMA	gr.	100	\$ 0,009	\$ 0,90
PATA DE RES	gr.	100	\$ 0,008	\$ 0,80
CEBOLLA BLANCA	gr.	50	\$ 0,01	\$ 0,50
APIO	gr.	20	\$ 0,009	\$ 0,180
PEREJIL	gr.	20	\$ 0,001	\$ 0,020
SAL	gr.	50	\$ 0,002	\$ 0,100
COMINO	gr.	15	\$ 0,002	\$ 0,030
<b>PREPARACIÓN:</b>				
1 Lavar previamente todos los ingredientes, luego procedemos a cocinar lentamente para la concentración de las proteínas, dependiendo de la res – tierna o madura. 2 picamos el perejil, ajo, cebolla, cilantro, perejil y ponemos sal al gusto				
<b>FOTOGRAFÍA</b>			<b>Costo de Producción (5pax)</b>	\$ 6,13
			<b>Costo por Porción</b>	\$ 1,23
			<b>Activos de Operación</b>	\$0.27
			<b>Costo Total</b>	\$1.50

## CALDO DE GUAGRASINGA



Este delicioso y nutritivo plato se lo servirá por separado el caldo con sus respectivas carnes, y el mote aparte, ya que algunos comensales no suelen degustar de un plato lleno y poco agradable a la vista.

## **HISTORIA DEL CALDO DE GUAGRASINGA**


Aquí realizamos una breve historia de los caldos de Guagrasinga, ya que son preparados con muchos de sus ingredientes de res y nutritivos para todas las personas que habitan en la parroquia, y muchos lo conocen como el levanta muertos. Porque lo consumen después de haber bebido como se podría decir es muy bueno para una resaca.

Gente radicada fuera viene a servirse los caldos, ya que tienen su historia y son muy reconocidos en Conocoto, no hay sabor que se lo pueda comparar al de los Caldos de la Vida, como se llama el Restaurant ubicado en el parque de Conocoto.

Este es un plato que va de tradición en tradición, para no perderlo tanto en su sabor como en su trayectoria de preparación, ya que este plato lo comían nueros abuelitos para mantenerse mejor y más fuertes en el campo.

El aporte nutricional que aporta este tipo de platos es muy recomendado por las personas que han consumido, ya que es muy rico y nutritivo.

## CHICHA DE JORA

CATEGORIA	BEBIDA											
NOMBRE DE LA RECETA	CHICHA DE JORA											
COD.	7	Receta para:	5	PAX								
	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL								
<b><u>ELEMENTO DE BASE</u></b>												
MAIZ DE JORA	gr.	500	\$ 0,002	\$ 1,00								
HIERVAS AROMATICAS	und.	6	\$ 0,1	\$ 0,30								
CANELA	gr.	60	\$ 0,004	\$ 0,240								
CLAVO DE OLOR	gr.	50	\$ 0,01	\$ 0,25								
PANELA	gr.	100	\$ 0,01	\$ 1,00								
AGUA	Lt	3	\$ 0,100	\$ 0,30								
<b>PREPARACIÓN:</b>												
<p>1 Tostar el maíz de jora por 25 min, aproximadamente. 2 En una olla hervir el agua, la jora, el clavo de olor, las hierbas la canela. Es necesario mover constantemente la mezcla para que no se espese.</p> <p>3. Cuando la mitad del agua se haya consumido, agregar la otra mitad de agua restante y dejar hervir por una hora aproximadamente. 4. Añadir la panela al gusto una vez que se haya enfriado, colarlo.</p> <p>5. Colocarlo en una jarra o vasija (preferentemente de arcilla) y dejarlo fermentar durante 2 o 4 días.</p>												
<b>FOTOGRAFÍA</b>			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;"><b>Costo de Producción (5pax)</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 3,09</td> </tr> <tr> <td><b>Costo por Porción</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,62</td> </tr> <tr> <td><b>Activos de Operación</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,14</td> </tr> <tr> <td><b>Costo Total</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,75</td> </tr> </table>		<b>Costo de Producción (5pax)</b>	\$ 3,09	<b>Costo por Porción</b>	\$ 0,62	<b>Activos de Operación</b>	\$ 0,14	<b>Costo Total</b>	\$ 0,75
<b>Costo de Producción (5pax)</b>	\$ 3,09											
<b>Costo por Porción</b>	\$ 0,62											
<b>Activos de Operación</b>	\$ 0,14											
<b>Costo Total</b>	\$ 0,75											
												

## CHICHA DE JORA



Esta bebida es deliciosa para saciar la sed, se la servirá como aperitivo en cantidades pequeñas ofreciendo al comensal si desea fermentada y sin fermentar y en ocasiones no necesariamente para acompañar las comidas; sin desmerecer la versión original para no perder el target que gusta de ella.

### **HISTORIA DE LA CHICHA DE JORA**

En la época del Incanato recibía el nombre de Aqha. Según cuenta la tradición, durante el mandato de Túpac Yupanqui las lluvias deterioraron los silos donde se almacenaba maíz por lo que los granos se fermentaron y derivaron en malta de maíz. Para que no se eche a perder el maíz, se ordenó el reparto de esta

malta para aprovecharla en forma de mote (maíz cocido en agua), pero finalmente la terminaron desechando. Pero un poblador que rebuscaba entre la basura debido al hambre, consumió de la malta terminando sumido en la embriaguez.

Fue la bebida favorita de la nobleza inca además de utilizarse en rituales ceremoniales. Durante el Inti Raymi el Inca brindaba con chicha de jora en honor al Sol. También era costumbre dejar un recipiente con esta bebida en la tumba de un familiar fallecido u ofrecerla como pago a la Pachamama o Tinka para tener una buena cosecha.

La chicha, como brebaje de maíz o arroz, es una bebida ancestral, heredada de los antepasados aborígenes. Constituye desde un refresco hasta una especie de vino embriagante.

La elaboración de la chicha se halla descrita desde la conquista y la Colonia; perdura hasta la actualidad, algunos le llaman la “Chicha andina”.

La palabra “chicha” proviene del kuna chichab, que significa “maíz”. Sin embargo, existe otro término en lengua náhuatl chichiatl: “agua fermentada”.

Ha pesar de que las costumbres de tomar esta bebida también ya se están perdiendo en nuestro medio la podemos encontrar en ciertos restaurantes, de la Parroquia.

La chicha es una bebida predilecta, y de igual manera se la realizaba para repartir en las fiestas que se tenía con nuestros abuelitos, bueno y en algunas familias siguen teniendo esa tradición de la bebida, ya que es muy rica y saludable.

La chica de Jora se lo puede encontrar en el El Sazón de la Abuela, recomendado por la Chef. Sr. Juan Pablo Tello.

### **5.7.2 Implementación y Elaboración de una Guía Turística de los lugares principales de Gastronomía Ancestral en la parroquia de Conocoto**

Para la implementación y de una guía de los lugares principales de la gastronomía ancestral de la parroquia de Conocoto, se tomó en consideración los lugares mas conocidos por hace mucho tiempo, donde se destacan las preparaciones tradicionales de la zona, sus principales ingredientes y los procedimientos culinarios como cocción, horneado, decorado y presentación.

#### **Procedimiento De Cocción y utensilios Ancestrales**

Las Técnicas o procedimiento culinarios ancestrales es la denominación que se da a las prácticas intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de las generaciones de la existencia de una cultura o población de nuestros antepasados.

Actualmente, el mundo gastronómico tiene un desarrollo tecnológico muy importante, pero que para muchos quienes aman las tradiciones está reemplazando las prácticas ancestrales y evitando que estas se hereden de generación en generación.

Al cumplir con la investigación de campo por los principales lugares de comida típica ancestral en la parroquia de Conocoto se ha podido ver varias técnicas culinarias y utensilios ancestrales, las cuales se han heredado de las abuelas, de quienes nacieron y crecieron practicando este tipo de costumbres gastronómicas.

### **Cocción en paila de Bronce**

La Paila de bronce es una de la herramienta de la cocina ancestral ecuatoriana, esta se caracteriza por tener una excelente conducción de temperatura, tanto de calor como de frío ya que el bronce es una aleación entre cobre y estaño.

Los principales platos típicos que se elaboran en las pailas de bronce son: Los helados de paila, la fritada y en algunos lugares de la parroquia de Conocoto se pudo observar cómo con gran ingenio desde hace muchos años se elaboran las humitas, tamales, quimbolitos en la paila de bronce, cocinándolos por medio de calor húmedo, poniendo en la paila paja e incorporando agua. Esto fue sustituido por la tamalera, pero la aromatización obtenida por la paja no se la consigue en una tamalera común.

### **El mortero de piedra**

Es un utensilio culinario que se lo utiliza hasta la actualidad en cada hogar conocoteño, ancestralmente, se conseguía este utensilio en las orillas de los ríos. Los ingredientes que generalmente son molidos en piedra son: ajo, ají y maní.

### **Tiesto**

Se usa sobre un fogón y turpas ó piedras calientes, con la finalidad de tostar granos y así obtener harinas. Además, en este tipo de material se realizan otras preparaciones como tortillas de maíz, trigo, etc.



## 5.8 RECURSOS

### 5.8.1 MATERIALES

**Tabla 12 – Materiales**

<b>MATERIAL</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>EQUIPO</b>	Cámara fotográfica	1
	Impresora	1
	Centro de Computo	1
<b>SUMINISTROS</b>	Resma de papel	2
	Anillados	1
<b>UTENSILLOS</b>	Mantelería	1
	Vajilla	1
	Bowl	3
	Cuchareta	3
	Cuchillo	1
	Tiesto	1

Autor: Gabriela Pizarro

### 5.8.2 ECONÓMICOS

**Tabla 13 – Económicos**

<b>MATERIAL</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
<b>EQUIPO</b>	Computadora	1	150	150
	Impresora	1	100	100
	Cámara de Fotos	1	120	120
<b>SUMINISTROS</b>	Resma papel	2	30	60
	Anillados	2	5	10
	Derechos grado	1	900	900
	Empastados	2	20	40
	Impresión del Folleto	5	30	150
<b>UTENSILIOS</b>	Mantelería	1	5	5
	Vajilla	1	20	20
	Bowl	3	7	21
	Cuchareta	3	3	9
	Cuchillo	1	20	20
	Tiesto	1	40	40
<b>INGREDIENTES</b>	Costo Total Ingredientes	7		50
<b>TOTALES</b>				<b>\$ 1695.00</b>

Autor: Gabriela Pizarro

### **5.8.3 TALENTO HUMANO**

Descripción de las personas involucradas en el proceso.

Estudiante (Gabriela Pizarro)

Director de tesis (Chef Paulo Villacres)

Diseño Gráfico: Sr. Milton Lema

Encuestados

Entrevistados:

- Chef Juan Pablo Tello
- Chef Vinicio Valarezo
- Lcdo. Gustavo Gómez

## REFERENCIAS

Guillermo Hernández, (rescate de técnicas culinarias)

El cronista, revista edición no. 47, año 2008 página 4, Conocoto – Ecuador

El cronista, Edición No. 46, Página 5, Conocoto – Ecuador

Conocoto Puerta del Cielo Autor: José Felix Gallardo V. Año 1994

El Maíz, Manuel Llanos Pág. 15

Asociación de Chefs del Ecuador. El Toque Ecuatoriano. Quito:

Editorial Taquina, 2011.

Gastronomía & Cía. Los Métodos de Cocción. 21 Ago. 2008. 5 Nov 2012

<http://www.gastronomiaycia.com/2008/08/21/los-metodos-de-coccion/>

Nestlé Ecuador S.A. Recorriendo por los Sabores del Ecuador. Quito, Cuvi. 2001

Gastronomía & Cía. Los Métodos de Cocción. 21 Ago. 2008. 5 Nov 2012

Nestlé Ecuador S.A. Recorriendo por los Sabores del Ecuador. Quito, Cuvi. 2001

<http://www.imchef.org/historia-de-la-cocina-un-buen-resumen/>

[http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9365/1/23309\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9365/1/23309_1.pdf)

## APÉNDICE A

### ESQUEMA DEL PROBLEMA

**TEMA: Estudio De La Gastronomía Ancestral De La Parroquia De Conocoto Prov. Pichincha**

### ÁRBOL DE PROBLEMAS

CAUSAS →	DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	← CONSECUENCIAS
<p>Acogidas gastronómicas de otras culturas                      No utilizan productos orgánicos para la preparación de los platos                      No invierten tiempo ni productos orgánicos en la preparación de platos típicos ancestrales.                      No existe competencia de mercado con la gastronomía ancestral.                      Falta de publicidad por parte de los medios sobre la gastronomía ancestral.</p>	<p>Escasos conocimientos de la Gastronomía Ancestral en la parroquia de Conocoto</p>	<p>Perdida de sabores tradicionales                      Alteración en el sabor de los platos preparados                      Preparan o compran platos de comida rápida.                      Los clientes no solicitan platos ancestrales                      No se conoce los beneficios de consumir sanamente esta comida.</p>
<b>↑ INDICADORES</b>		
<p>Existe gran cantidad de platos no tradicionales del lugar.</p> <p>La gente no aprecia el sabor de la comida típica por su elaboración.                      Falte de tiempo para una buena alimentación.</p> <p>La gente no hace pedido de platos típicos.</p> <p>Falta de información sobre lo que se refiere al nutrirse saludablemente.</p>		

## APÉNDICE B



### ENCUESTAS

- 1.- **¿Conoce usted de la gastronomía ecuatoriana?**
- 2.- **¿Sabe usted si Conocoto posee una gastronomía ancestral?**
- 3.- **¿Le gustaría conocer platos ancestrales de la parroquia?**
- 4.- **¿Sabe usted que la gastronomía ancestral era más nutritiva que la actual?**
- 5.- **¿Ha consumido usted uno de estos platos?**

Caldo de guagrasinga

Caldo de gallina criolla

Ornado con tortillas

Caldo de 31

- 6.- **¿Con qué frecuencia lo consume?**

De 1 – 2 veces la semana

Cada fin de semana

Una vez al mes

- 7.- **¿Cree usted que los pobladores y visitantes de la parroquia de Conocoto deban conocer sobre la gastronomía ancestral?**

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

**8.- ¿Que prefiere consumir para una buena alimentación?**

Comida rápida \_\_\_\_

Comida hecha en casa \_\_\_\_

**9.- ¿Por qué prefiere esa comida?**

Por falta de tiempo \_\_\_\_

Porque es más rica \_\_\_\_

Porque es nutritiva \_\_\_\_

**10.- ¿De qué manera cree usted que se pueda fortalecer la cultura gastronómica ancestral?**

- ❖ Restaurantes de comida típica \_\_\_\_
- ❖ Publicaciones \_\_\_\_
- ❖ Exposiciones \_\_\_\_
- ❖ Otros(especifique) \_\_\_\_\_

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## APÉNDICE C



### ENTREVISTA

- 1.- **¿Conoce usted sobre la gastronomía ancestral de la parroquia de Conocoto?**
- 2.- **¿Qué platos conoce usted sobre la gastronomía ancestral de Conocoto?**
- 3.- **¿Cómo aprendió Usted ha elaborar los platos ancestrales de su restaurante?**
- 4.- **¿Qué utensilios manipula Usted en la elaboración de los platos en su restaurante?**
- 5.- **¿Con que productos prepara usted la comida de su restaurante?**  
Productos Químicos \_\_\_\_  
Productos Orgánicos \_\_\_\_
- 6.- **¿Cree usted que ha influenciado en nuestro medio otras culturas gastronómicas?**
- 7.- **Implementaría usted recetas ancestrales en su restaurante para que la gente aprecie mas nuestras culturas gastronómicas?**

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 1

### RESEÑA DE CONOCOTO

San Pedro de Conocoto es la parroquia más antigua del Valle de los Chillos. Está ubicada al sur-este de Quito a una altura de 2525 m.s.n.m., tiene una población de 90.000 habitantes aproximadamente. El 28 de junio celebra su Fiesta Eclesiástica y el 29 de mayo el Aniversario de Parroquialización.

Existen algunos barrios y comunidades que guardan algunas particularidades de su entidad cultural, especialmente el Centro Histórico con su Iglesia y Parque recuperados, el Centro Cultural y el Parque Recreacional La Moya, como atractivos turísticos de la zona.

### CULTURA

“La Historia de Conocoto es anterior a la fundación española de Quito, su nombre se deriva del quechua “Kunun Kutug que quiere decir tierra caliente”.

Ésta era una zona eminentemente indígena dedicada al cultivo del maíz, pero fue adoctrinada. A partir de entonces la estructura social, organizativa y productiva se transforma dando paso a una estructura agraria sustentada en las encomiendas.

Luego de 165 años por orden del Obispo se eleva a parroquia eclesiástica con el nombre de “San Pedro de Conocoto”. Posteriormente, el 29 de Mayo de 1861 la Convención Nacional reconoce a Conocoto como una de las parroquias del Cantón Quito.

En las últimas décadas la parroquia de Conocoto ha crecido aceleradamente, por el constante flujo de habitantes de Quito hacia el Valle de los Chillos, convirtiéndose en una zona urbanística densamente poblada, donde las actividades agrícolas, pecuarias y artesanales han desaparecido casi por completo. Dando paso al apareamiento de actividades netamente urbanas, comerciales, bancarias, deportivas, etc.

Conocoto celebra sus fiestas patronales el 29 de Junio en honor a San Pedro; estos festejos incluyen: elección de la reina, corridas de toros populares, desfiles, misa campal, exposiciones artesanales, actos culturales, bailes populares y juegos pirotécnicos, la Verbena que va tomando renombre nacional e internacional por la calidad de sus artistas.

### RESEÑA GASTRONÓMICA ANCESTRAL



### GUIA DE TURISMO GASTRONÓMICO ANCESTRAL DE LA PARROQUIA DE CONOCOTO



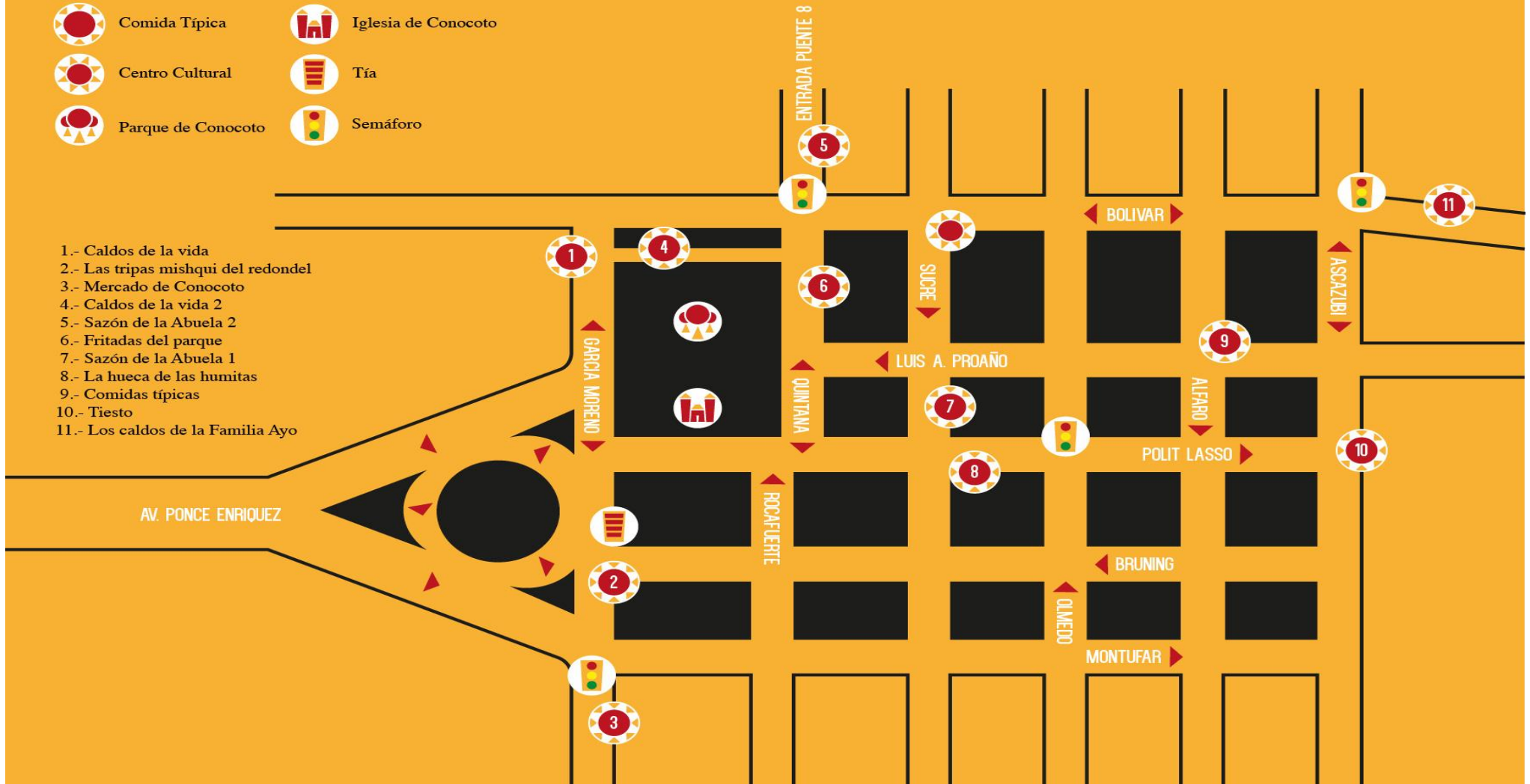


# LUGARES DE COMIDA TÍPICA EN CONOCOTO

## SIMBOLOGÍA

-  Comida Típica
-  Iglesia de Conocoto
-  Centro Cultural
-  Tía
-  Parque de Conocoto
-  Semáforo

- 1.- Caldos de la vida
- 2.- Las tripas mishqui del redondel
- 3.- Mercado de Conocoto
- 4.- Caldos de la vida 2
- 5.- Sazón de la Abuela 2
- 6.- Fritadas del parque
- 7.- Sazón de la Abuela 1
- 8.- La hueca de las humitas
- 9.- Comidas típicas
- 10.- Tiesto
- 11.- Los caldos de la Familia Ayo



ANEXO 2



IGLESIA DE CONOCOTO



## INTRODUCCIÓN

● Ecuador posee una exquisita, abundante y variada cultura gastronómica, goza de una comida auténtica indígena y mestiza.

● Algunos de sus platos son degustados en la parroquia de Conocoto, en donde las manos habilidosas y la sazón heredada son el principal ingrediente de su sabor. Estas palabras solo demuestran el orgullo legítimo y hacen un humilde reconocimiento a la gente de nuestra parroquia quienes preparan con sus manos y su ingenio.

● A continuación los platos más tradicionales de Conocoto:

- Choclo con habas
- Caldo de gallina
- Caldo de guagrasinga
- Tripa mishqui
- Humitas
- Tortillas
- Chicha de jora

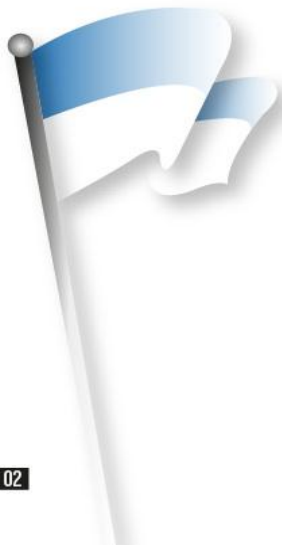




## RESEÑA DE CONOCOTO

San Pedro de Conocoto es la parroquia más antigua del Valle de los Chillos. Está ubicada al sur-este de Quito a una altura de 2525 m.s.n.m., tiene una población de 90.000 habitantes aproximadamente. El 28 de junio celebra su Fiesta Eclesiástica y el 29 de mayo el Aniversario de Parroquialización.

Existen algunos barrios y comunidades que guardan algunas particularidades de su entidad cultural, especialmente el Centro Histórico con su Iglesia y Parque recuperados, el Centro Cultural y el Parque Recreacional La Moya, como atractivos turísticos de la zona.



02

“La Historia de Conocoto es anterior a la fundación española de Quito, su nombre se deriva del quechua “Kunun Kutug que quiere decir tierra caliente”.

Ésta era una zona eminentemente indígena dedicada al cultivo del maíz, pero fue adoctrinada. A partir de entonces la estructura social, organizativa y productiva se transforma dando paso a una estructura agraria sustentada en las encomiendas.

Luego de 165 años por orden del Obispo se eleva a parroquia eclesiástica con el nombre de “San Pedro de Conocoto”. Posteriormente, el 29 de Mayo de 1861 la Convención Nacional reconoce a Conocoto como una de las parroquias del Cantón Quito.

En las últimas décadas la parroquia de Conocoto ha crecido aceleradamente, por el constante flujo de habitantes de Quito hacia el Valle de los Chillos, convirtiéndose en una zona urbanística densamente poblada, donde las actividades agrícolas, pecuarias y artesanales han desaparecido casi por completo. Dando paso al apareamiento de actividades netamente urbanas, comerciales, bancarias, deportivas, etc.

Conocoto celebra sus fiestas patronales el 29 de Junio en honor a San Pedro; estos festejos incluyen: elección de la reina, corridas de toros populares, desfiles, misa campal, exposiciones artesanales, actos culturales, bailes populares y juegos pirotécnicos, la Verbena que va tomando renombre nacional e internacional por la calidad de sus artistas.

## RECETAS ANCESTRALES DE CONOCOTO “TIESO”

03

## HUMITAS

### ANTECEDENTES

Teniendo en cuenta las hectáreas de maíz que se cosechaba en la zona del valle de los chillos, se realizó el producto rico tanto en sabor como en su valor nutricional.

Podemos dar a conocer las humitas ya que las preparaban nuestras abuelitas con lo que sobraba de las grandes cosechas y estas estas se iban madurando, entonces ya era un poco difícil cocinarlos, es por eso que mejor decidieron preparar las humitas puesto que son muy ricas y todos la consumen aquí en el valle.

Su preparación es trabajosa pero con amor todo es fácil y rico de preparar, decían nuestros abuelitos, y que por tradición tenían de preparar unas tinas grandes de humitas para repartir a la familia y poder compartir con los vecinos también.



PRESENTACIÓN TRADICIONAL

### INGREDIENTES

10 unidades de Choclo  
3 unidades de Huevo  
30 gramos de Mantequilla  
70 gramos de manteca de Cerdo  
50 gramos de Queso fresco  
10 gramos de polvo de Hornear  
15 gramos de Sal  
20 gramos de Azúcar  
10 gramos de Maíz  
5 hojas de Choclo

### PREPARACION

1. Pelar cuidadosamente los choclos y las hojas mas grandes se usan para la envoltura de las humitas.
2. Limpiar bien los choclos pelados, quitándoles las pelusitas, y desgranar los choclos, si no tiene una vaporera para cocinar las humitas, guarde las tusas para hacer una vaporera o llamada tambien "camita" con las parguas de los choclos.
3. En el molino ponga los granos de choclos, y un poco de queso, muele todo hasta obtener un puré, luego mezcle todos los ingredientes y separar las masa que sea para las humitas de dulce y de sal.



MONTAJE Y PRESENTACIÓN DE AUTOR

4. En una olla tipo tamalera o normal, hacer una cama con las tusas y las parguas, ponga aproximadamente 2 1/2 tazas de agua, el nivel del agua tiene que estar debajo de la parte superior de la vaporera.
5. Para envolver las humas con la mezcla de las humitas, use dos hojas de buen tamaño para cada humita, ponga las hojas una encima de otra, doble el costado, luego doble la punta creando un pequeño bolsillo, rellene las hojas con una buena cucharada de choclo, ponga un poquito de queso rayado o desmenuzado en el centro, luego doble el otro costado de las hojas.
6. Ponga las hojas rellenas y envueltas en la olla con la vaporera, colocar cada humita de forma inclinada y si tiene alguna apertura con esa parte hacia arriba. Cubra las Humitas con las hojas que sobren y tape bien la olla.
7. Cocine a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir, baje la temperatura y cocine a vapor durante 18 a 20 minutos. Servir acompañado de un café o agua aromática.

*En la propuesta a implementar vamos a realizar una presentación nueva en cada uno de los platos, como es en la Humitas; No necesariamente debe ser un aperitivo de comida fuerte, como es el almuerzo, sino la oportunidad perfecta entre comidas, para degustar con un delicioso café ecuatoriano (Arábigo, Zaruma, Loja, Inta).*

*Referencia: A las humitas las podemos adquirir en el tiesto, el mercado de Conocoto, y en las huecas de las humitas en el centro de la parroquia, recomendado con el Chef. Vinicio Valarezo.*



## CHOCLO CON HABAS

### ANTECEDENTES

Este es un plato típico ancestral que no necesita mucha ciencia para su preparación, pero sí para la selección de los ingredientes, en especial del choclo, que varía mucho del gusto, ya que se lo encuentra tierno o maduro, lo que crea una gran diferencia. El choclo tierno es más suave y pequeño, mientras que el maduro es todo lo contrario. Además su sabor cambia completamente.

En el Valle de los Chillos el choclo con habas es un plato típico de la cosecha, puesto que en ciertos sectores existe grandes hectáreas de estos productos, los cuales se siembra por su clima y la tierra que es apta para originar, incluso para los habitantes de esta zona, éste es uno de los mejores platos por su sabor y riqueza nutricional para todas las edades.

También podemos recordar que nuestros abuelitos lo consumían después de cada cosecha por las grandes hectáreas que se sembraba, y poco a poco se está perdiendo.

Se lo acompañara con unas pequeñas tiras de queso. Este plato debería servirse como un aperitivo reduciendo su tamaño original, y se lo puede servir especialmente entre la mañana y como un aperitivo en el almuerzo, son los mejores horarios para consumirlos.

La gastronomía ancestral es muy rica en su modo de servirse a lo tradicional, pero en este proyecto queremos llegar hacia todos los comensales de la parroquia servida y que mejor al estilo gourmet.

06



PRESENTACIÓN TRADICIONAL

### INGREDIENTES

5 unidades de Choclo  
2 libras de Habas  
250 gramos de Queso  
70 gramos de Sal

### PREPARACION

1. Pelar los choclos, luego ponerlos a cocinar en agua previamente hervida.
2. En una olla aparte cocinar las habas.
3. Cortar en rodajas el queso y servir.



MONTAJE Y PRESENTACIÓN DE AUTOR

*Este plato debería servirse como un aperitivo reduciendo su tamaño original, y se lo puede aprovechar especialmente entre la mañana y como un aperitivo en el almuerzo, son los mejores horarios para consumirlos. La gastronomía ancestral es muy rica en su modo de servirse a lo tradicional, pero en este proyecto queremos llegar hacia todos los comensales de la parroquia, y con una mejor presentación.*

**Referencia:** Este plato se lo puede encontrar en El Sazón de la Abuela, en el mercado de Conocoto, recomendado por el Chef. Juan Pablo Tello.

07

## TORTILLAS DE MAÍZ

### ANTECEDENTES

Las tortillas de maíz tienen forma circular y aplanada, son una preparación alimenticia hecha con masa de maíz. Es usada para preparar diversos alimentos. Su origen es mesoamericano, pero se han llevado a diferentes países para cocinarlas de otras formas.

Este producto lo obtenían nuestro antepasados ya que al maíz se le podía transformar en harina y se consumía en vez del pan, acompañado de aguas aromáticas naturales o de un café.

Y ahora en la actualidad ya no se comercializa mucho, porque la se ha ido perdiendo este delicioso producto.



PRESENTACIÓN TRADICIONAL

### INGREDIENTES

500 gramos de harina de Maíz  
70 gramos de manteca de Cerdo  
2 unidades de Huevos  
100 gramos de Cebolla blanca  
100 gramos de Queso  
100 gramos de Aceite achiote  
10 gramos de Sal  
5 gramos de Azucar

### PREPARACION

1. Cernir la harina de 2 a 3 veces para conseguir volumen a la hora de amasar.
2. Mezclar con la manteca, sal y los huevos, unir bien todos los ingredientes y amasar.
3. Aparte, realice un refrito en el sartén con la cebolla, achiote, sal, retirar del fuego y el queso rayado agregue al refrito. Haga las tortillas con las manos y ponga el refrito.
4. En un tiesto de barro colocar las tortillas y virar de lado a lado, cuidando siempre de que estén bien asadas.



MONTAJE Y PRESENTACIÓN DE AUTOR

*Como todos conocen el pan es un alimento que no puede faltar en la mesa de todos, aquí presentamos un sustitutivo más sano y rico como es la tortilla de maíz que se lo presentara en un tamaño reducido para una mejor presentación, convirtiéndose en una alternativa saludable e ideal para el desayuno. Se lo presentaremos acompañada de unas rodajitas de jamón, queso crema, y se la servirá acompañada de un exquisito café, o chocolate caliente.*  
**Referencia:** Podemos indicar que las tortillas de maíz las pueden encontrar en el Restaurante Tiesto de Conocoto, recomendado por el Chef. Sra. Ruth Morales.



## TRIPA MISHQUI

### ANTECEDENTES

La tripa mishqui o también llamado chinchulín. Se prepara con el intestino grueso o delgado de la vaca. El ajo, la cebolla colorada, la sal, pimienta, orégano y achiote son ingredientes que sirven para aliñarlo.

El carbón es un elemento importante en la cocción de las vísceras, les da el característico sabor de asado a los pequeños pedazos de tripa que al cocinarse con el humo y el fuego se vuelven jugosos, crocantes y suaves.

Las personas que les gusta consumir este delicioso plato aseguran que las tripas además de ser deliciosas poseen propiedades curativas. Son buenas para la gastritis y las enfermedades del estómago.

Su valor nutritivo es similar al de la carne, pero este alimento puede ser muy dañino y elevar el colesterol si su consumo es continuo. Sin embargo, su sabor es único y cada persona guarda celosamente el secreto de su preparación.



PRESENTACIÓN TRADICIONAL

### INGREDIENTES

2 libras de intestino de Res  
5 unidades de Ajo  
30 gramos de Comino  
70 gramos de Sal  
50 gramos de Aceite achiote  
10 unidades de Papas  
50 gramos de Maní  
50 gramos de Cebolla blanca  
1 litro de Leche

### PREPARACION

1. Lavar bien las tripas, pero sin quitarle la grasa. Aliñela con la sal, comino, aceite achiote y el ajo. Dejarla reposar por dos horas para una mejor concentración del sabor.
2. Asar las tripas en una parrilla sobre el carbón bien encendido hasta que doren.
3. Servir calientes y cortadas en trozos pequeños, acompañadas de papas cocinadas y zarza de maní.

### TRUCO

Al momento de limpiarlas coloque limón, sal, vinagre y un toque de hierba buena; luego refriégue y asegúrese de que el color amarillo desaparezca y luzca blanquecino.



MONTAJE Y PRESENTACIÓN DE AUTOR

La tripa mishqui o también llamado chinchulín, se la presentara reduciendo un poco de salsa de maní en un posillero, acompañada de las salsas y el mote, complementándole con la tripa que la colocaríamos en un platito aparte acompañado de un delicioso aji.

Es ideal para servirse en las tardes y noches.

**Referencia:** Este plato se lo puede encontrar en el redondel de Conocoto y comidas típicas, recomendado por la Sra. Victoria Lema.



## CALDO DE GALLINA CRIOLLA

### ANTECEDENTES

El caldo de gallina criolla o también llamada de campo, lo consumían nuestros abuelitos ya que tenían en los terrenos tipo finca, llenos de animales que ellos mismo criaban para su alimentación, como es la gallina, cuyes, vacas, etc, es por eso que se consumía con mas frecuencia y por valor nutricional la gallina, también era como uno de los mejores alimentos para las mujeres embarazadas y dadas a luz.

También se puede indicar que este plato era uno de los mejores y el más especial en las fiestas, como en la misa de Niño, matrimonios, en fin en las fiestas que nuestros antepasados realizaban en los pueblos, este plato no podía faltar por su sabor y valor nutricional para el deleite de todos los invitados.

Como dice el dicho " Gallina Vieja da buen caldo"



PRESENTACIÓN TRADICIONAL

### INGREDIENTES

2 libras de Gallina criolla  
40 gramos de Cebolla blanca  
40 gramos de Zanahoria  
40 gramos de Papanabo  
10 gramos de Ajo  
5 unidades de Huevos  
10 unidades de Papas  
30 gramos de Arroz  
40 gramos de Arverjas  
10 gramos de Apio  
10 gramos de Perejil  
50 gramos de Sal

### PREPARACION

1. Colocar las presas de gallina en una olla, agregar agua y llevar a hervir por 45 minutos aproximadamente, a fuego medio y con la olla tapada. Retirar la espuma que se vaya formando.
2. Agregar cebolla blanca, papanabo, apio y las papas enteras. Dejar cocinar por 5 a 10 minutos más, con la olla destapada.
3. Servir el caldo con la presa de gallina, el huevo cocido y una papa por persona.
4. Agregar encima la cebollita blanca y cilantro finamente picado.



MONTAJE Y PRESENTACIÓN DE AUTOR

*Este plato si lo degustan todos los comensales con su presentación original pero con una menor cantidad de caldo ya que es muy rico y contiene su valor muy nutricional, se la consume en cualquiera de sus comidas.*

*Referencia: Este plato se lo puede encontrar en el parque central de Conocoto, en el mercado, los caldos de la vida y en el restaurante de la Flia. Ayo recomendado por la Sra. Beatriz Pérez.*

## CALDO DE GUAGRASINGA

### ANTECEDENTES

Aquí realizamos una breve historia de los caldos de Guagrasinga, ya que son preparados con muchos de sus ingredientes de res y nutritivos para todas las personas que habitan en la parroquia, y muchos lo conocen como el levanta muertos. Porque lo consumen después de haber bebido como se podría decir es muy bueno para una resaca.

Los caldos tienen su historia y son muy reconocidos en Conocoto, por lo que lo visitan personas del exterior, no hay sabor que se lo pueda comparar al de los Caldos de la Vida, como se llama el Restaurant ubicado en el parque de Conocoto.

Este es un plato que va de tradición en tradición, para no perderlo el sabor en su trayectoria de preparación, ya que lo comían nuestros abuelitos para mantenerse mejor y más fuertes en el campo.

El aporte nutricional que nos brinda este tipo de platos es muy recomendado por las personas que han consumido, ya que es muy rico y nutritivo.



PRESENTACIÓN TRADICIONAL

### INGREDIENTES

300 gramos de cabeza de Res  
300 gramos de testículos de Res  
100 gramos de Guagua mama  
100 gramos de pata de Res  
50 gramos de Cebolla blanca  
20 gramos de Apio  
20 gramos de Perejil  
50 gramos de Sal  
15 gramos de Comino

### PREPARACION

1. Lavar previamente todos los ingredientes, luego procedemos a cocinar lentamente para una mejor concentración de proteínas, dependiendo de la res (tierna o madura).
2. Picamos el perejil, ajo, cebolla, cilantro y ponemos sal al gusto.



MONTAJE Y PRESENTACIÓN DE AUTOR

*Este delicioso y nutritivo plato se lo servirá por separado el caldo con sus respectivas carnes, y el mote aparte, ya que algunos comensales no suelen degustar de un plato lleno y poco agradable a la vista.*

**Referencia:** Este plato se lo puede encontrar en el parque central en los caldos de la vida, recomendado por la Familia Pérez.



## CHICHA DE JORA

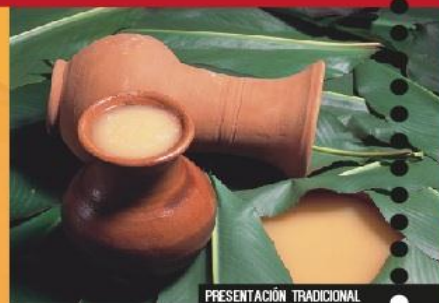
### ANTECEDENTES

La chicha, como brebaje de maíz o arroz, es una bebida ancestral, heredada de los antepasados aborígenes. Constituye desde un refresco hasta una especie de vino embriagante.

La elaboración de la chicha se halla descrita desde la conquista y la Colonia; perdura hasta la actualidad, algunos le llaman la "Chicha andina".

La palabra "chicha" proviene del kuna chichab, que significa "maíz". Sin embargo, existe otro término en lengua náhuatl chichiatl: "agua fermentada".

A pesar de que las costumbres de tomar esta bebida también ya se están perdiendo en nuestro medio la podemos encontrar en ciertos restaurantes, de la Parroquia.



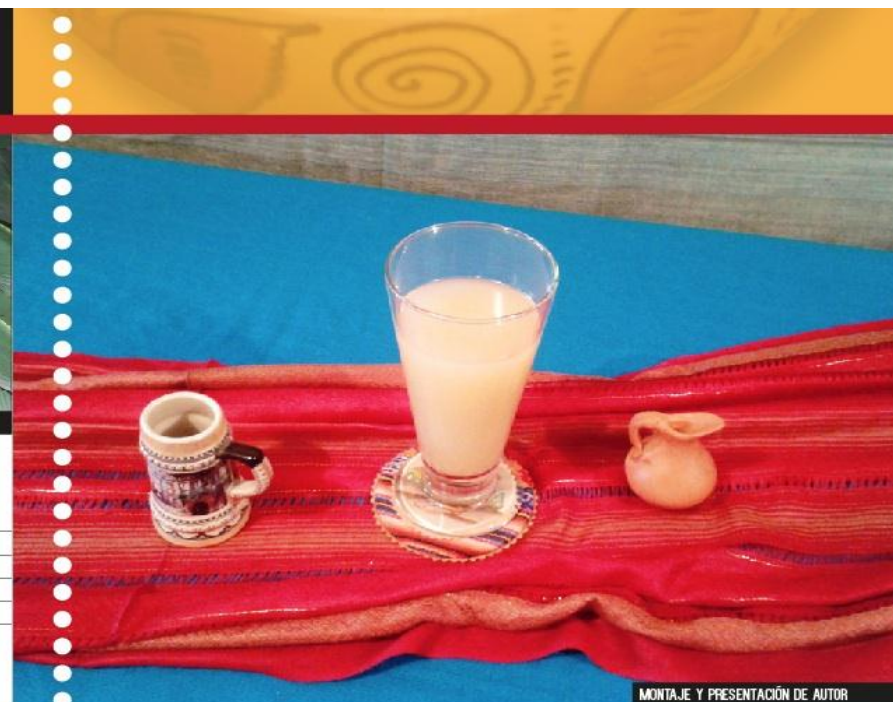
PRESENTACIÓN TRADICIONAL

### INGREDIENTES

500 gramos de maíz de Jora  
6 unidades de Hierbas Aromáticas  
60 gramos de Canela  
50 gramos de Clavo de olor  
100 gramos de Panela  
3 litros de Agua

### PREPARACION

1. En un sartén limpio tostar la cebada y el maíz de jora, aproximadamente de 20 a 25 minutos.
2. En una olla grande hervir 5 litros de agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. es necesario mover constantemente la mezcla para que no se separe.
3. Cuando la mitad del agua se haya consumido, agregar los 5 litros de agua restante y dejar hervir por una 1 1/2 hora más.
4. Añadir azúcar al gusto una vez que se haya enfriado, colarlo.
5. Colocarlo en una jarra o vasija (preferentemente de arcilla) y dejarlo fermentar de 4 a 6 días.



MONTAJE Y PRESENTACIÓN DE AUTOR

### SUGERENCIA

Mover la chicha una vez por día.  
El endulzante se puede cambiar por chancada de caña o azúcar morena.

*Esta bebida es deliciosa para saciar la sed, se la servirá como aperitivo en cantidades pequeñas ofreciendo al comensal si desea fermentada y sin fermentar y en ocasiones no necesariamente para acompañar las comidas; sin desmerecer la versión original para no perder el target que gusta de ella.*

**Referencia:** La chicha de Jora se lo puede encontrar en el Sazón de la Abuela, y en ciertos restaurantes de la parroquia recomendado por la Chef. Sr. Juan Pablo Teilo.





18

