The background features several overlapping teal-colored circles and arcs of varying sizes, creating a modern, abstract design. The text is centered and rendered in a bold, orange-red font.

GASTRONOMÍA PREHISPÁNICA DEL ECUADOR

EMILIO
MANOSALVAS

Noviembre 2022

ÍNDICE

GUÍA DIGITAL

BREVE RESUMEN	01
<ul style="list-style-type: none">• Introducción• Antecedentes	
CRONOLOGÍA	03
<ul style="list-style-type: none">• Antecedentes históricos	
DESARROLLO DE LA GUÍA DIGITAL	04
<ul style="list-style-type: none">• Utensilios fabricados por las culturas prehispánicas• Fichas técnicas de productos destacados• Descripción	
RECETAS	15
<ul style="list-style-type: none">• Ocas asoleadas con queso• Chicha de quinoa• Cerdo con puré de mashua• Bizcocho de quinua con salsa de chicha	

BREVE RESUMEN

POTENCIALIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA PREHISPÁNICA

INTRODUCCIÓN

Ecuador, al ser considerado un país multicultural, pluriétnico y multidiverso, a lo largo de los años varias culturas ancestrales han aportado con tradiciones y costumbres, muchas de ellas hoy consideradas patrimonio cultural intangible

Si se habla de culturas prehispanicas que habitaron el Ecuador, se deben mencionar a las diferentes tribus y sociedades que poblaron el país antes de la conquista española, culturas que mantenían actividades de caza, pesca y recolección para subsistir.



Ecuador, al ser considerado un país multicultural, pluriétnico y multidiverso, a lo largo de los años varias culturas ancestrales han aportado con tradiciones y costumbres, muchas de ellas hoy consideradas patrimonio cultural intangible

ANTECEDENTES

El Ecuador ha sido considerado desde hace miles de años atrás como un territorio rico en diversidad étnica y cultural, tomando como base esta afirmación al Ecuador milenario se lo ha dividido en: época aborígen, época colonial y época republicana; mismas que se han dividido en periodos, pero la presente investigación abordará los periodos y las culturas de la época aborígen.

CRONOLOGÍA

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

PRECERÁMICO

Según estudios realizados por Ayala Mora, 2008, se menciona que en esta época los nómadas no solo se alimentaban de animales grandes sino también de larvas, caracoles, insectos, papas y frutas silvestres

FORMATIVO

Inicia la actividad agrícola, donde se idearon métodos para la siembra, el uso de terracerías y camellones por donde pasaba el agua lluvia para alimentar a los cultivos, las comunidades empiezan a producir sus productos alimenticios a gran escala

FORMATIVO

Periodo en el cual domina la agricultura y se evidencian varias rutas de intercambio económico y cultural. Los habitantes empiezan a hacer uso de metales para fabricar artefactos que les serviría en su diario vivir

INTEGRACIÓN E INCÁICO

Crecimiento demográfico fue acelerado provocando destrucción al medio ambiente para poder ampliar la frontera agrícola y de vivienda

INTEGRACIÓN E INCÁICO

En este periodo se pone en evidencia la técnica agrícola permanente que trata de irrigar los cultivos, terracerías y camellones

INTEGRACIÓN E INCÁICO

Surgen nuevas civilizaciones que habitaban principalmente la región interandina antes de la conquista Inca

UTENSILIOS FABRICADOS POR CULTURAS PREHISPÁNICAS

Los habitantes de la época prehispánica del Ecuador utilizaron una gran variedad de utensilios para almacenar y procesar los alimentos. Así como también se destacó la domesticación de animales y plantas para el consumo de los habitantes en las diferentes regiones. Muchos de los productos que formaron parte de la agricultura de ese entonces se convirtieron en productos de gran aporte a la alimentación de otros pueblos a nivel mundial, como por ejemplos varios tubérculos que fueron llevados desde América hacia Europa en el siglo XVII para salvar la hambruna

OBJETO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
Cántaros	Elaborados en cerámica y utilizados para almacenamiento y transporte de chicha y agua	
Coladores	Especie de plato elaborado en cerámica y se le hacían orificios que servían para cernir alimentos y bebidas	
Cuchillos	Conocido también como cuchuna, se usaba para realizar cortes	
Cuchillo llano	Conocido también como tumi y se fabricaba con cobre	
Cucharón	Similar a una taza, pero con un mango para sujetar, elaborado en cerámica y servía para mover los alimentos	

Ollas polípodas y trípodas	Estas ollas tenían asas en la base y servía para estar en contacto directo con el fuego	
Olla zapato	Se utilizaba para cocinar lentamente los alimentos y se la colocaba directamente sobre el carbón encendido	
Ollas	Tenía una forma redonda y servía para cocinas estofados, reventar tostado, se colocaban al fuego y apoyadas en piedra, denominadas también como tullpa	
Recipientes de cerámica con patas	Servían para almacenar alimentos, tenían por lo general aspectos zoomorfos	
Rallador de piedra	Piedra áspera que servía para rallar los alimentos	
Rallador en forma de pez	Elaborado a base de piedra se utilizaba para procesar alimentos	

FIJAS TÉCNICAS DE LOS PRODUCTOS MÁS DETACADOS

FICHA TÉCNICA N° 1	
NOMBRE COMÚN	Mashua
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Tropaeolum tuberosum</i>
DESCRIPCIÓN	<p>Tubérculo de la zona andina de América del Sur. En el Ecuador se cultiva en las provincias de Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua y Bolívar.</p> <p>Una de las características principales es la variación de colores en la cáscara: amarillo, rojizo, negras, moradas.</p> <p>Su cosecha se la realiza después de 6 a 8 meses de haber sido sembrada, sus tamaños varían entre 5 y 15 cm.</p> <p>Es considerada como una planta de producción generosa.</p> <p>Se la puede consumir fresca o dejándole secar al sol que es donde se concentran los azúcares.</p> <p>Es fuente de proteínas, carbohidratos, fibras y propiedades medicinales, para problemas en las vías urinarias, desinflamación de próstata en los hombres, así como también se le atribuye curar la anemia. Posee vitamina C, carotenos y minerales.</p> <p>Fue cultivada antes de la época prehispánica en los andes americanos, se han encontrado vestigios en cerámicas con imágenes de lo que sería la mashua.</p> <p>Los Incas consumían este alimento era considerado como un antifrodisiaco ayuda a disminuir la testosterona y dihidrotestosterona en la sangre bajando la libido sexual, haciéndolo así parte de la dieta de los guerreros Incas, ya que de esta manera dicen los relatos que los Incas se olvidaban de sus mujeres.</p>
	

FICHA TÉCNICA N° 2

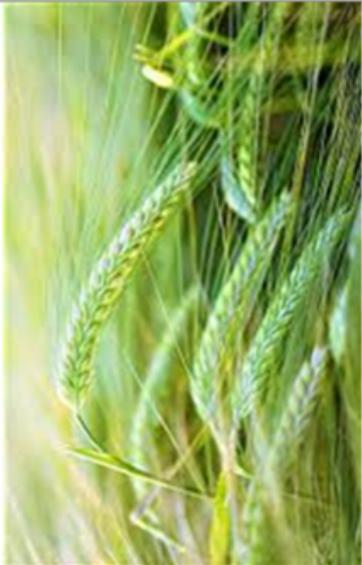
NOMBRE COMÚN	Maíz
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Zea <u>mais</u></i>
	<p>Es de la familia <u>Poáceas</u> considerado uno de los granos alimenticios más antiguos, es una planta domesticada y altamente productiva. Estudios mencionan que el maíz se cultiva hace más de 10 mil años a.C. la evidencia más antigua que se tiene, es de hace 6,250 años encontrada en la cueva de <u>Guila Naquitz</u>, en Oaxaca.</p> <p>El maíz ayuda a estimular el tracto digestivo, además contiene fibra soluble, éstas poseen propiedades que ayudan a disminuir el azúcar en la sangre, también genera saciedad y controla el apetito.</p> <p>Esta planta tiene biotina, vitamina del complejo B que ayuda a activar el metabolismo de para aportar con proteínas al crecimiento y fortalecimiento de la raíz del cabello y uñas, también contiene betacaroteno, pigmento natural dentro del maíz amarillo mismo que contiene vitamina A, aportando a la salud visual y además es un excelente antioxidante.</p> <p>Carbohidrato ideal para niños y deportistas, es de fácil digestión, libre de colesterol, bajo en grasa y sodio. También puedes consumirlo en cualquier momento del día en preparaciones calientes o frías</p>

FICHA TÉCNICA N° 3

NOMBRE COMÚN	Camote
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Ipomea batata</i>
DESCRIPCIÓN	<p>El camote o batata es un tubérculo, cuya palabra deriva del náhuatl <i>camotli</i>; es irregular, voluminoso, alargado y puntiagudo en sus extremos.</p> <p>Según la variedad puede medir de 25 a 30 centímetros de largo y ser de corteza parda, amarilla, rosada o morada; mientras que su pulpa puede ser blanca, amarilla o violeta.</p> <p>La raíz, hojas y flores son considerados como quelites del camote morado específicamente, también es comestible. El tinte natural ayuda a pigmentar aderezos, postres, bebidas y alimentos industrializados, es rico en almidón, adecuado para hacer harinas y bebidas fermentadas.</p> <p>Este tubérculo tiene carbohidratos y proteínas, algunos lípidos y vitaminas, así como minerales. Posee compuestos bioactivos como ácidos clorogénicos, que combaten el estrés oxidativo, es decir, funciona como antioxidante.</p> <p>En la zona litoral ecuatoriana, el camote morado es el producto más consumido ya que proviene incluso de costumbres ancestrales y además es más agradable en sabor.</p> <p>Las pulpas anaranjadas consideradas como fuente importante de carotenoides, los morados de antocianinas. Pero todas las variedades de camotes se caracterizan por ser fuente importante de carbohidratos, vitaminas del complejo B, C, proteínas y minerales.</p>



FICHA TÉCNICA N° 4	
NOMBRE COMÚN	Chocho
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Lupinus mutabilis</i>
DESCRIPCIÓN	<p>Este producto crece en suelos marginales, posee un alto valor nutritivo, preserva la fertilidad de los suelos, mediante la fijación de nitrógeno.</p> <p>Se puede usar como abono al incorporar como abono verde cuando la planta está en floración puede ser incorporado a la tierra, esto ayuda a aumentar la cantidad de materia orgánico, mejora la estructura y capacidad de retención de humedad del suelo.</p> <p>Debido a su alto contenido de proteína y grasas, el chocho es conocido como la soya andina.</p> <p>El mineral predominante en el chocho es el calcio, tiene una concentración de 0,48%, también se encuentra fósforo con 0,43%, esto ayuda a mantener el sistema óseo, actividad del músculo cardíaco y producir energía.</p> <p>El chocho también contiene hierro (78,45ppm), mineral básico para producir hemoglobina, transportar oxígeno e incrementar la resistencia a las enfermedades.</p> <p>En el Ecuador el cultivo de chocho se localiza en la Sierra, como Cotopaxi, Chimborazo, Pichincha, Bolívar, Tungurahua, Carchi e Imbabura.</p> <p>En relación con otras leguminosas el chocho contiene mayor porcentaje de proteína entre los 42 y 51 %.</p>
	

FICHA TÉCNICA Nº 5	
NOMBRE COMÚN	Cebada
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Hordeum vulgare</i> L.
DESCRIPCIÓN	<p>Cultivo que se encuentra a lo largo de la región andina ecuatoriana, una de las provincias que mayor cultivo genera es la provincia de Chimborazo aproximadamente tiene un área de cultivo de 18.000 has de las 48.000 ha que producen a nivel nacional, le sigue la provincia de Cotopaxi con 10.000 ha. La mayoría de la producción es para consumo propio. La cebada se consume <u>semi-molida</u>, en sopas, o en forma de harina para hacer coladas o mezclarla con leche o agua en el desayuno.</p> <p>Contiene gran cantidad de vitaminas B, especialmente ácido fólico, posee un alto porcentaje de fibras esto ayuda al control de los niveles de azúcar en sangre, así como para reducir el colesterol.</p> <p>Contiene otros minerales como potasio, calcio, fósforo y zinc, esenciales para el buen funcionamiento del organismo.</p> <p>Es utilizada para una gran variedad de recetas, aunque durante miles de años, fue el ingrediente principal para la elaboración de pan. Es uno de los productos más utilizados en la elaboración de cervezas, jarabes, vinagres e incluso otras bebidas de alta graduación alcohólica.</p>
	

FICHA TÉCNICA N° 6	
NOMBRE COMÚN	Frejol
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Phaseolus vulgaris L</i>
DESCRIPCIÓN	<p>Posee un alto porcentaje de proteínas entre 14 y 33%, almidón, vitaminas del complejo B, minerales (Ca, Cu, K, Mg, P, y Zn) y fibra alimentaria.</p> <p>Las semillas son consumibles cuando están inmaduras, maduras, frescas o secas. Son cultivados del proceso de domesticación de los ancestros silvestres (Peña-Valdivia et al., 2012).</p> <p>Los tamaños de los frejoles son diversos, todo depende si son domesticados o silvestres, depende también de la permeabilidad y también existe una variedad de colores y disminución del contenido de pigmentos anti fisiológicos.</p> <p>El color de la semilla, su brillo, tamaño y forma pudieron haber sido algunas de las características responsables de la selección al inicio del proceso de domesticación.</p> <p>Existen alrededor de 50 especies entre rojo moteado, canario, calima negro y blanco panamito son las más apetecidas por el mercado.</p> <p>El frijol posee un alto contenido de fibra, ayuda en la digestión de almidón y la absorción de la glucosa, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y previene problemas en el embarazo.</p>



FICHA TÉCNICA N° 7	
NOMBRE COMÚN	Haba
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Vicia fabia</i>
DESCRIPCIÓN	<p>Producto con alta fuente de proteínas, contiene dos aminoácidos: la lisina y la arginina, que complementan muy bien los bajos niveles que en general contienen los cereales como el maíz o el arroz.</p> <p>Fuente de fibra e hidratos de carbono complejos, es decir, cadenas de glucosa que se absorben lentamente, a diferencia de las harinas refinadas, que posee el pan blanco.</p> <p>Alimento que es consumido por personas con diabetes, ayuda a mantener los el control de los niveles y a prevenir la enfermedad en personas que no la tienen.</p> <p>En cuanto a las vitaminas y minerales, contienen ácido fólico y niacina, y potasio, fósforo y magnesio, respectivamente.</p> <p>Para el ácido fólico, por ejemplo, 100 gramos de haba verde cubren un tercio de lo que necesita una mujer antes y durante los primeros trimestres del embarazo.</p> <p>Además, están presentes flavonoides y compuestos fenólicos, que sugieren beneficios adicionales a la salud por su efecto antioxidante y que posicionan a las habas como lo que hoy se denominan alimentos funcionales.</p> <p>El haba contiene un compuesto llamado L-dopa, precursor de la dopamina, en una cantidad que le confiere efectos terapéuticos en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson.</p>
	

FICHA TÉCNICA N° 8	
NOMBRE COMÚN	Oca
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Oxalis tuberosa</i>
DESCRIPCIÓN	<p>Producto de los Andes, tiene alrededor de 8.000 años de antigüedad y posee múltiples variedades.</p> <p>Se trata de uno de los tubérculos más valiosos del país, junto a la papa, el olluco y la mashua.</p> <p>Crece entre los 2.800 y 4.000 m. s.n.m.</p> <p>Su sabor es ligeramente más suave y dulce que el de las papas.</p> <p>La oca tiene un 20% menos de calorías por porción que la papa y la mitad de sus proteínas.</p> <p>El contenido de carbohidratos y fibra son similares a los que contiene la papa.</p> <p>También es muy alta en hierro, aunque esto puede variar de acuerdo al contenido de hierro del suelo en el que se ha cultivado.</p> <p>Otros nutrientes importantes en este tubérculo son las vitaminas K y A.</p>
	

FICHA TÉCNICA N° 9

NOMBRE COMÚN	Trigo
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Triticum aestivum</i>
<p>DESCRIPCIÓN</p> 	<p>Alimento rico en ácidos grasos y otros nutrientes, no suele estar presente en harinas y otros derivados del trigo. Entre las propiedades que cuenta el trigo son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es un alimento rico en hidratos de carbono que ayuda a obtener mucha energía. • Su riqueza en fibra le hace ideal para tratar el estreñimiento o divertículos. • Es ideal para personas nerviosas o en período de estudios por su aporte en vitaminas B. • Su contenido en <u>lignanos</u> (fitoestrógenos) reduce la posibilidad de sufrir cáncer de pecho, útero o próstata. • El trigo tiene propiedades antioxidantes ya que es una buena fuente de selenio y vitamina E que protegen a nuestras células frente a los radicales libres. • Muy recomendado en las enfermedades cardíacas por su riqueza en vitamina E que ayuda a que el colesterol no se oxide y bloquee las arterias.

FICHA TÉCNICA Nº 10	
NOMBRE COMÚN	Zapallo
NOMBRE CIENTÍFICO	<i>Cucurbita máxima</i>
DESCRIPCIÓN	<p>Posee una pulpa de color anaranjado, tiene un sabor dulce y tiene propiedades anticancerígenas.</p> <p>El consumo de zapallo ayuda a regular la función intestinal porque se digiere con facilidad.</p> <p>Es recomendable en pacientes que tiene gastritis u otras patologías digestivas, ayuda a depurar los riñones y ayuda al funcionamiento adecuado de la vejiga.</p> <p>El principal componente de este alimento es el agua: entre el 80% y el 90% del total del producto.</p> <p>Posee un escaso aporte calórico, por cada 100 gramos de calabaza aporta solamente entre 10 y 40 calorías.</p> <p>Al mismo tiempo, le brinda al organismo los siguientes nutrientes: vitaminas A, B, C, y E; fibra; fósforo; calcio; potasio; y magnesio. Debido a su contenido en vitaminas, el zapallo ayuda a cuidar la vista, así como también a fortalecer la piel, el cabello y los huesos.</p> <p>Es ideal para ser incorporado en la dieta semanal, ayuda a mantener el organismo saludable. Las opciones son muy diversas, tanto para platos salados como dulces.</p>
	

RECETAS

OCAS ASOLEADAS CON QUESO

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
150	Oca	g	143	95%	\$ 0.10	\$ 0.10
80	Queso amasado	g	80	100%	\$ 0.35	\$ 0.35
						\$ 0.45
Cantidad. producida: 230g						
Cantidad. Porciones: 1 de 230g			Costo por porción: 0.45\$			
TÉCNICAS				FOTO:		
<ul style="list-style-type: none"> -Hervir el agua -Cocinar a las ocas durante 20 minutos. -Ecurrir las ocas -Cortar el queso en cubos y servir con las ocas cocinadas. 						

CHICHA DE QUINOA

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
500	Quinoa	g	500	100%	0.49	0.49
200	Azúcar	g	200	100%	0.10	0.10
300	Panela	g	300	100%	0.50	0.50
100	Cascara piña	g	100	100%	0.05	0.05
5	Canela	g	5	100%	0.03	0.03
4	Pimienta dulce	g	4	100%	0.03	0.03
200	Maíz amarillo	g	180	90%	0.50	0.50
2000	Agua	g	2000	100%	-----	-----
					TOTAL	1.67
Cantidad producida: 3300gr						
Cantidad por porción: 1 porción de 250gr			Costo por porción: 0.13			
TECNICAS				FOTO:		
<ul style="list-style-type: none"> -Cocinar por 1 hora la quinua, especias y piña. -Agregar el azúcar, panela y maíz -Mover hasta que se cocine completamente. -Almacenar en un recipiente, tapar completamente y dejar una semana en reposo. -Cemir las especias y licuar. -Servir. 						

CERDO CON PURÉ DE MASHUA

FICHA TECNICA DE: Cerdo a las hojas con puré de mashua.

Fecha: 27 Mayo 2017.

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
220	Cerdo	g	200	90%	1.50	1.35
110	Mashua	g	100	90%	0.15	0.15
60	Crema leche	g	60	100%	0.23	0.23
5	Lechuga	g	4	95%	0.02	0.02
10	Tomate	g	8	98%	0.07	0.06
7	Calabacín	g	5	95%	0.04	0.04
5	Pimiento	g	4	98%	0.05	0.04
8	Miel	g	8	100%	0.08	0.08
10	Zanahoria	g	9	98%	0.05	0.04
10	Cebolla	g	9	98%	0.05	0.04
3	Ajo	g	2	95%	0.02	0.02
1	Laurel	g	1	100%	0.01	0.01
1	Romero	g	1	100%	0.01	0.01
3	Sal	g	3	100%	0.01	0.01
1	Pimienta	g	1	100%	0.01	0.01
					TOTAL	2.12

Cantidad producida: 1 porción.

Cantidad por porción; 418gr

Costo por porción: 2.12

TECNICAS

Cerdo. Condimentar el cerdo con sal y pimienta, en la hoja de achira colocar zanahoria, cebolla, ajo, laurel, romero, y agregar el chanco, sellar la hoja y colocar directamente en la brasa.

Puré de mashua. Cocinar la mashua en agua hasta que se parta, en un mortero, machacarlas y condimentar con sal, pimienta, llevar al fuego y terminar con crema de leche, al final dorar el puré al horno.

Ensalada. En un tazón colocar la lechuga, tomate, calabacín, pimiento y sazonar con jugo de limón, miel y sal.

-Emplatar y servir.

FOTO:



BIZCOCHO DE QUINOA CON SALSA DE CHICHA

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
300	Azúcar morena	g	300	100%	0.15	0.15
100	Quinoa	g	100	100%	0.10	0.10
100	Aceite de oliva	g	100	100%	1.40	1.40
150	Huevo	g	135	90%	0.45	0.45
300	Harina con levadura	g	300	100%	0.52	0.52
1	Canela en polvo	g	1	100%	0.01	0.01
100	Chicha	g	100	100%	0.15	0.15
60	Azúcar blanca	g	60	100%	0.06	0.06
30	Chocolate blanco	g	30	100%	0.30	0.30
					TOTAL	3.14
Cantidad producida: 1141gr						
Cantidad por porción: 1 porción de 200			Costo por porción: 0.63			
TECNICAS				FOTO:		
<p>Bizcocho. En el doble de agua, cocinar la quinoa hasta que se consuma el agua.</p> <p>-Batir los huevos con el azúcar hasta disolver el azúcar y que espume, agregar el aceite, canela en polvo y harina. Mezclar con movimientos envolventes, finalmente agregar la quinoa.</p> <p>-Enharinar un molde y hornear por 50 minutos a 180.</p> <p>Salsa de chicha. Elaborar un caramelo con el azúcar, e incorporar la chicha, hervir hasta espesar.</p> <p>Chocolate blanco. Derretir el chocolate a baño maría y extender en un silpat, dejar enfriar. Con una espátula formamos cigarrillos para decoración.</p> <p>-Emplatar y servir.</p>						

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudo, V. (2010). El turismo gastronómico y las denominaciones de origen en el sur de España, Revista PASOS
- ALLKAMPER, D. (1996). LAS CULTURAS PRECOLONIALES ANDINAS. (S. D. BANCO DE LA REPUBLICA, Ed.) BOGOTA, COLOMBIA. ALVAREZ, A. K. (2009). REPOSITORIO.EDU.EC. Recuperado el 12 de 11 de 2014
- Ayala Mora, Enrique, ed., Nueva Historia del Ecuador, Tomos 1 y 2, Epoca Aborigen, Corporación Editora Nacional, Quito - Ecuador. 1988
- Estrella, E. (1992). HISTORIA DE LA CIENCIA Y DE LA TECNICA LAS CULTURAS PRECOLOMBINAS (Vol. 10). Madrid: Ediciones Akal, S.A.
- FIERRO, M. (31 de 10 de 2007). GASTRONOMIA, TRADICIONES Y COSTUMBRES. Recuperado el 15 de 09 de 2014, de <https://ecuator.wordpress.com/category/tradiciones-y-costumbres/page/5/>