



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE INGENIERÍA
ESCUELA DE GESTIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA

***TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
INGENIERA EN GESTIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA***

TÍTULO
“ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE
RIOBAMBA”

AUTORA:
Elsa Verónica Silva Paltán

DIRECTORA:
Ing. Paula Moreno

Riobamba – Ecuador

2012

Los miembros del Tribunal de Graduación del trabajo de investigación de título “ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA”, presentado por: Verónica Silva y dirigida por: Ing. Paula Moreno.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del trabajo de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ingeniería de la UNACH.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Silvia Aldáz
Presidente del Tribunal Firma

Ing. Paula Moreno
Directora Firma

Mgs. Dr. José Álvarez Román
Miembro del Tribunal Firma

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Elsa Verónica Silva Paltán, soy responsable de las ideas, doctrinas, resultados y propuestas expuestas en el presente trabajo de investigación, y, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Chimborazo, Escuela de Gestión Turística y Hotelera, por tener en sus manos el compromiso de formar profesionales con excelencia académica.

Un efusivo agradecimiento a los profesores integrantes del tribunal del presente trabajo por brindarme su paciencia y disponibilidad a través de sus amplios conocimientos.

Verónica

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a Dios, por permitirme culminar una etapa estudiantil más en mi vida. Por las metas y alegrías que tuve durante mi vida universitaria.

A mis padres, hermanos, sobrino y de manera especial a mi esposo quien me apoyó con mucha paciencia y tiempo, y a mi hijo por formar parte de este triunfo.

Verónica

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	PAGS
Portada	i
Calificación del grado escrito	ii
Derechos de autoría	iii
Agradecimiento	iv
Dedicatoria	v
Índice general	vi
Índice de cuadros	x
Índice de ilustraciones	xi
Índice de fotografías	xii
Resumen	xiii
Summary	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
MARCO REFERENCIAL	4
A. Planteamiento del problema	4
B. Objetivos	5
1. Objetivo General	5
2. Objetivos Específicos	5
C. Justificación	6
CAPÍTULO II	
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
A. Antecedentes de la investigación	7
B. Marco Teórico	8
1. TURISMO	8
a. Definiciones	8
b. Turismo gastronómico	8
1. Concepto	8
2. Historia	9
3. Origen	9
2. ESTUDIO	10
3. GASTRONOMÍA	10
a. Significado	10
b. Concepto	10
c. Gastronomía tradicional ecuatoriana	10
4. GASTRONOMÍA POR TIPOLOGÍAS	19
a. Según el régimen	19
b. Según la época	19

c. Según la religión	19
d. Según las corrientes	20
e. Según las enfermedades	20
5. GASTRONOMÍA TRADICIONAL.	20
a. Qué entendemos por cocina tradicional	20
b. Qué conforma la cocina de las abuelas	20
c. Por qué se practica hoy menos la cocina de las abuelas	21
d. Identificación de un pueblo con su comida	23
e. Tendencia buscar la cocina de la abuelas	24
f. Conclusiones	24
6. IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA EN EL TURISMO	25
7. RIOBAMBA	26
a. Generalidades	26
b. Historia	26
c. Primicias	27
d. Turismo	28
8. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	30
C. Hipótesis	35
D. Operacionalización de variables	36
CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	37
A. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	37
1. Tipo de estudio.	37
B. POBLACIÓN Y MUESTRA.	37
1. Tamaño de la muestra	38
C. PROCEDIMIENTOS	39
D. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	40
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS	41
A. Diagnóstico situacional de la gastronomía tradicional de Riobamba.	41
B. Oferta y demanda turística de la ciudad de Riobamba	43
1. Análisis de la oferta	43
2. Análisis de la demanda	44
C.RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS	46
1.Encuestas realizadas al segmento adultos	46
2. Encuestas realizadas al segmento adulto- mayor.	55
CAPÍTULO V	
DISCUSIÓN	66
A. Discusión de la encuesta aplicada a personas del segmento mayores	66
B. Discusión de la encuesta aplicada a personas del segmento adulto-mayores	70

CAPÍTULO VI	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
A. Conclusiones	74
B. Recomendaciones	75
CAPÍTULO VII	
PROPUESTA	76
A. Título de la propuesta	76
B. Introducción	76
C. OBJETIVOS	77
1. Objetivo general	77
2. Objetivos específicos	77
D. FUNDAMENTACIÓN TÉCNICO-CIENTÍFICA	77
1. Que es la gastronomía	77
2. Guía gastronómica	78
3. Componentes de una guía gastronómica	82
4. Restaurantes	86
5. Plazas y mercados	87
6. Platos tradicionales de la ciudad de Riobamba.	88
E. GUÍA GASTRONÓMICA TRADICIONAL DE RIOBAMBA	93
1. Portada	94
2. Carátula	95
3. Presentación	96
CAPÍTULO I	
A. RIOBAMBA Y SU GASTRONOMÍA	98
1. Cultura gastronómica tradicional de la ciudad de Riobamba	98
2. Los Puruháes	98
3. La gastronomía con el ingreso de los españoles a Riobamba.	99
4. Actualidad de la gastronomía de Riobamba	100
a. Comida, dulces, bocaditos ambulantes	101
CAPÍTULO II	
A. DATOS INTERESANTES DE LA GASTRONOMÍA RIOBAMBEÑA	104
CAPÍTULO III	
A. CALENDARIO GASTRONÓMICO.	107
B. RECETARIO	108
CAPÍTULO IV	
A. LUGARES DE AUTÉNTICO SABOR TRADICIONAL RIOBAMBEÑO	151
B. RUTA GASTRONÓMICA Y TURÍSTICA.	161
C. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	163
BIBLIOGRAFÍA	166
ANEXOS	169

ÍNDICE DE CUADROS

CONTENIDO		PÁGS
Cuadro N° 1	Operacionalización de variables	36
Cuadro N° 2	Segmentos de habitantes de la ciudad de Riobamba en porcentajes	38
Cuadro N° 3	Segmentos de habitantes de la ciudad de Riobamba encuestados	39
Cuadro N° 4	Género de segmento adultos	46
Cuadro N° 5	Edad del segmento adultos	47
Cuadro N° 6	Nivel de instrucción	48
Cuadro N° 7	Preferencia de comida	49
Cuadro N° 8	Frecuencia de consumo de la gastronomía tradicional riobambeña	50
Cuadro N° 9	Gastronomía tradicional de Riobamba en desaparición	51
Cuadro N° 10	Conocimiento de platos tradicionales riobambeños	52
Cuadro N° 11	Estrategia de difusión de la gastronomía tradicional riobambeña	53
Cuadro N° 12	Información para material promocional	54
Cuadro N° 13	Género del segmento adulto-mayores	55
Cuadro N° 14	Edad del segmento adulto-mayores	56
Cuadro N° 15	Nivel de instrucción	57
Cuadro N° 16	Gusto gastronómico	58
Cuadro N° 17	Conocimiento de platos gastronómicos	59
Cuadro N° 18	Total de conocimiento de platos gastronómicos	61
Cuadro N° 19	Frecuencia de consumo	62
Cuadro N° 20	Consumo de gastronomía tradicional fuera de casa	63
Cuadro N° 21	Gastronomía tradicional riobambeña disipada	64
Cuadro N° 22	Estrategia adecuada para la difusión	65

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

CONTENIDO		PÁGS
Gráfico N° 1	Total de personas a encuestarse	39
Gráfico N° 2	Género de segmento adultos	46
Gráfico N° 3	Edad del segmento adultos	47
Gráfico N° 4	Nivel de instrucción	48
Gráfico N° 5	Preferencia de comida	49
Gráfico N° 6	Frecuencia de consumo de la gastronomía tradicional	50
Gráfico N° 7	Gastronomía tradicional de Riobamba en desaparición	51
Gráfico N° 8	Conocimiento de platos tradicionales riobambeños	52
Gráfico N° 9	Estrategia de difusión de la gastronomía tradicional riobambeña	53
Gráfico N° 10	Información para material promocional	54
Gráfico N° 11	Género del segmento adulto-mayores	55
Gráfico N° 12	Edad del segmento adulto-mayores	56
Gráfico N° 13	Nivel de instrucción	57
Gráfico N° 14	Gusto gastronómico	58
Gráfico N° 16	Total de conocimiento de platos gastronómicos	61
Gráfico N° 17	Frecuencia de consumo	62
Gráfico N° 18	Consumo de gastronomía tradicional fuera de casa	63
Gráfico N° 19	Gastronomía tradicional riobambeña disipada	64
Gráfico N° 20	Estrategia adecuada para la difusión	65
Gráfico N° 21	Ruta gastronómica tradicional de la ciudad de Riobamba	161

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

CONTENIDO	PÁGS	
Fotografía N° 1	Representación de indígenas alimentándose.	104
Fotografía N° 2	Hornado	108
Fotografía N° 3	Cuy asado	110
Fotografía N° 4	Papas con librilla	112
Fotografía N° 5	Caldo de 31	114
Fotografía N° 6	Papas con cuero	116
Fotografía N° 7	Morcilla	118
Fotografía N° 8	Locro de sambo	120
Fotografía N° 9	Timbushca	121
Fotografía N° 10	Yaguarlocro	123
Fotografía N° 11	Caldo de pata	125
Fotografía N° 12	Fanesca	127
Fotografía N° 13	Arroz de cebada con leche	130
Fotografía N° 14	Mote dulce	131
Fotografía N° 15	Dulce de sambo	132
Fotografía N° 16	Cuajada	133
Fotografía N° 17	Champús	134
Fotografía N° 18	Colada Morada	135
Fotografía N° 19	Morocho	137
Fotografía N° 20	Tamales	138
Fotografía N° 21	Humitas	141
Fotografía N° 22	Llapingachos	143
Fotografía N° 23	Emborrajados	145
Fotografía N° 24	Ceviche de chochos	147
Fotografía N° 25	Jugo de sal	149
Fotografía N° 26	Rompenucas	150
Fotografía N° 27	Hornados Carmita	151
Fotografía N° 28	Fritadas Anita	152
Fotografía N° 29	Mercado San Alfonso	153
Fotografía N° 30	Picantería Anita	154
Fotografía N° 31	Cuchifritos	155
Fotografía N° 32	El resbalón	156
Fotografía N° 33	Humitas y tamales	157
Fotografía N° 34	Ceviches del coliseo	158
Fotografía N° 35	Fritadas de la Ayacucho	159
Fotografía N° 36	Chinchulines del coliseo	160

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad ofrecer información actualizada y fiable acerca de la Gastronomía Tradicional de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo; mediante la elaboración de una guía gastronómica para el rescate de la misma y así poder incrementar la demanda turística de la ciudad. La pérdida de la identidad cultural y su culturización por parte de las nuevas tendencias turísticas ha permitido que la ciudad de Riobamba no desarrolle su potencial gastronómico, sabiendo que dicha ciudad es muy rica en este tipo de recurso.

Durante la investigación se pudo determinar que no existe una guía gastronómica tradicional de Riobamba como material promocional para el turismo, simplemente existe información básica de platos estrella (hornado, ceviche de chochos, rompenucas, etc) como material promocional de la gastronomía riobambeña. Dejando así de lado el resto de platillos que forman parte de una cultura alimenticia propia de nuestra ciudad.

Para la obtención de los resultados reflejados en este trabajo fue necesario realizar investigaciones previas, durante ese período se encontró información útil y válida para el presente trabajo. Cabe mencionar también las entrevistas que se realizó directamente con personas que tienen o sienten gusto por el arte culinario; y el recordar anteriores usanzas al momento de aplicarlas en la cocina hizo que este trabajo sea más placentero al momento de la indagación y del período de transcribirlo, con resultados claros y satisfactorios.

En base a investigaciones se pudo percibir el potencial gastronómico que tiene la ciudad, incluso la existencia de platos que son únicos en sabor en nuestro país, es por esta razón la idea, que presenta esta investigación es dar a conocer y difundir la gastronomía de nuestra ciudad como parte del turismo y la cultura riobambeña.

Para la cual se procede a la elaboración de un interesante y práctico manual gastronómico donde tenemos historia, recetarios, fotos y datos importantes de la gastronomía de la “Ciudad de las Primicias”.

SUMARY

The present research aims to provide updated and reliable information about traditional cuisine of the city of Riobamba, Chimborazo Province, through the development of a gastronomic guide to rescue it and be able to increase tourist demand city. The miss out on cultural identity and acculturation by new trends in tourism has allowed the city of Riobamba not develop its gastronomic potential, knowing that this city is very rich in this type of resource.

During the research it was determined that there is not a traditional restaurant guide in Riobamba as promotional material for tourism, basic information is simply main dishes (hornado, ceviche cunt, rompenucas, etc.) and promotional material from the food established in Riobamba. Leaving apart to the other dishes that are part of a food culture of our own city.

To obtain the results in this work was required prior research, during that period was found valid and useful information for the present work. Also include interviews held directly with people who have or feel love for the culinary arts, and the above usages remember when to apply them in the kitchen made this work more pleasant at the time of inquiry and the time to transcribe , with clear and satisfactory.

Based on research could perceive the gastronomic potential that the city has, even the existence of dishes that are unique in taste in our country, which is why the idea that presents this research is to present and disseminate the cuisine of our city as part of tourism and culture established in Riobamba. To which we proceed to the elaboration of an interesting and practical gastronomic guide where we have history, recipes, photos and important data from the cuisine of the “Ciudad de las Primicias”.

INTRODUCCIÓN

Es de conocimiento generalizado que el turismo se ha convertido en una de las actividades económicas más importantes del país, prueba de ello tenemos que en el año 2011 ingresaron al Ecuador 1'012. 000 turistas, quienes generaron 789 millones de dólares según datos del Ministerio de Turismo del Ecuador.

Sin duda nuestro país Ecuador posee evidentes ventajas comparativas para convertirse en uno de los lugares más atractivos del mundo, debido a su mega diversidad y gracias a sus grandes contrastes, en su pequeño territorio conjuga cuatro regiones naturales que ofrecen una inmensidad de suelos, climas, montañas, páramos, playas, islas y selva, que a la vez constituyen el hogar de miles de especies de flora y fauna.

Pero al nombrar todas las bondades y características de nuestro país, no debemos dejar de lado su extensa y rica herencia gastronómica, ya que actualmente un nuevo tipo de turismo se viene desarrollando y se denomina “TURISMO GASTRONÓMICO”, y nuestro país ofrece todas las comodidades, además un gran abanico de platillos, olores y sabores exquisitos, para que este territorio se convierta en un destino predilecto por los visitantes de todo el mundo.

Haciendo énfasis en el tema gastronómico es importante citar breves rasgos del tipo de gastronomía que consumían los pobladores de nuestro territorio; según su orden cronológico, ya que esto nos ayudará a entender la evolución de nuestra gastronomía.

Antiguamente antes de ser conquistados por el imperio Inca eran 46 los pueblos autóctonos que se desarrollaban en el territorio, entre ellos estaban minchaleños y encarnacionillos y los más numerosos: Pastos, Caranquis, Imbayas, Paltas, Puruháes, Panzaleos, Cañaris, Quitus, Hambatus entre otros. Al ser sometidos por la potencia

Incaica, y por pactos regionales entre los monarcas locales y los delegados del Inca, la vida cotidiana de nuestros pobladores cambió en forma radical en todo aspecto, sin dejar de lado que el cambio en la alimentación también fue grande, porque su base gastronómica fue maíz, papas, ocas, mandioca, entre los animales fue el cuy y otros animales de caza que habitaban la selva ecuatoriana. En el momento de la conquista fueron introducidos varios alimentos por parte del Imperio Inca como: caña de azúcar, otros tipos de maíces, aves de corral, carne de llama, entre otras. Estas tuvieron que adaptarse a nuestros productos, se habla también de algunos árboles frutales.

Sin embargo la conquista incaica duro 60 años, ya que luego de estos fuimos conquistados por los españoles en este momento toda la cultura, tradiciones y vida daría quedó atrás, el cambio fue tan grande y violento que hasta algunas de las demostraciones del pueblo inca desaparecieron. Pero al ser sometidos no solo estos aspectos cambiaron, sino también nuestra gastronomía, porque adquirió otros matices, ya que tuvo que fusionarse con los nuevos alimentos introducidos por los ibéricos.

Con este importante dato cronológico sobre nuestra gastronomía, y como el Ecuador cambió su forma alimenticia al ser conquistado dos veces, es importante así citar puntos relevantes de la gastronomía en nuestra ciudad. La provincia de Chimborazo es conocida por su producción agrícola, gracias a esto, la lista de productos es variada, por lo mismo mediante la preparación y difusión de diversos platillos nuestra gastronomía se ha consolidado hasta el punto de que varios de nuestras recetas son muy conocidos a nivel nacional.

Riobamba consta como una de las urbes con variedad gastronómica de este mego diverso país, a esto es importante sumarle que como el resto de ciudades, la nuestra tiene una cultura propia gastronómica, y por citar algunos de nuestros platillos más reconocidos tenemos: el hornado, el cuy, jugo de sal, entre otras delicias.

A continuación tenemos los diferentes capítulos que se utilizó para desarrollar el presente trabajo de investigación: En el primer capítulo encontramos el Marco Referencial; donde se describe el planteamiento del problema, los objetivos: general y específicos y justificación de la investigación.

El segundo capítulo consta de la Fundamentación Teórica; donde se explica los antecedentes de la investigación, el marco teórico, definición de términos, hipótesis y la operacionalización de variables.

En el tercer capítulo se desarrolla el Marco Metodológico; donde tenemos el tipo de estudio que se utilizo para el desarrollo de la investigación, la población y muestra, el tamaño de la muestra y los procedimientos.

En el cuarto capítulo tenemos los resultados de las encuestas que se realizo al segmento adulto y adultos mayores de la ciudad de Riobamba. En el quinto capítulo tenemos la discusión de las encuestas, en el sexto capítulo tenemos las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Y por último tenemos el séptimo capítulo que consta de la propuesta; donde se detalla introducción, los objetivos: general y específicos, fundamentación científico – técnica, descripción de la propuesta, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante el siglo XX la capital de la Provincia de Chimborazo tuvo un desarrollo socio – cultural, turístico y económico, muy particular. La afluencia de turistas en nuestra ciudad se dio en la creación de locales y establecimientos gastronómicos en donde la mayoría de la oferta gastronómica son platos no tradicionales de nuestra localidad.

La economía de Riobamba se basa fundamentalmente en la comercialización de productos agrícolas, estos se lo realizan en grandes ferias de expendio de productos en los mercados y plazas de la ciudad, por lo cual se tiene una variedad significativa de productos para realizar un sin números de recetas gastronómicas tradicionales.

Durante muchos años se ha observado que los visitantes que llegan a este lugar, con costumbres y tradiciones diferentes a las de nuestra ciudad, el desarrollo de los sitios de hospedaje, la implementación de plantas gastronómicas, etc, son algunas de las causas para que la gastronomía tradicional de nuestra ciudad se esté disipando poco a poco.

La convivencia entre las distintas culturas culinarias que visitan la ciudad de Riobamba conlleva a que se adopten nuevas ideas gastronómicas con la finalidad de satisfacer las necesidades de los visitantes, esta nueva adaptación gastronómica ha producido un malestar en la gastronomía tradicional ya que a causa de esta se va perdiendo gradualmente platillos tradicionales de Riobamba y la región.

El origen del problema radica, que la sociedad actual ha tomado un nuevo estilo de vida y costumbres, haciéndola pensar que estas destrezas de preparación dentro de la gastronomía tradicional han llegado a ser anticuadas, vetustas y muy laboriosas, por

tal razón se está creando un desinterés en la preparación de platos gastronómicos tradicionales y esto nos llevará a la pérdida de una identidad cultural.

La pérdida de la identidad cultural y su culturización por parte de las nuevas tendencias turísticas ha permitido que la ciudad de Riobamba no desarrolle su potencial gastronómico, sabiendo que dicha ciudad es muy rica en recursos gastronómicos tradicionales.

1. Formulación del Problema

¿Qué beneficios se obtendrá en el sector turístico la realización del estudio de la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba?

B. OBJETIVOS

1. Objetivo general

Realizar el estudio de la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba.

2. Objetivos específicos

1. Fundamentar teóricamente los temas relacionados con la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba.
2. Diagnosticar la situación actual de la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba.
3. Realizar la Propuesta de la investigación mediante una guía gastronómica tradicional de la ciudad de Riobamba.

C. JUSTIFICACIÓN

Los chimboracenses son herederos de un pasado histórico glorioso que se remonta a miles de años atrás, el habitante de la ciudad y del campo, ama la paz, son laboriosos, gustan de fiestas, gozan de la música, son generosos y atentos con los turistas nacionales e internacionales. Respetuosos de sus tradiciones y ricos en folklore, y sobre todo en prácticas gastronómicas. (FREIRE, C.2000).

Riobamba siendo una de las ciudades importantes de nuestro país por poseer atractivos culturales y gastronómicos de gran trascendencia que nos lleva a la necesidad de crear nuevos enfoques de planificación y de rescate de sus tradiciones gastronómicas como una estrategia para la conservación de estos a largo plazo.

La realización del estudio gastronómico tradicional nos permitirá tener un enfoque participativo, y estratégico con la comunidad y los visitantes, logrando de esta manera que los mismos tengan conocimiento de la variedad de platos gastronómicos de la ciudad de Riobamba, y de esta forma los conozcan, aprecien y conserven como potencial para el desarrollo turístico.

Debido a la gran importancia que tiene la gastronomía tradicional en la ciudad de Riobamba es necesario realizar una serie de investigaciones que apunte a la, recuperación, identificación e inventariación de las recetas tradicionales, colaborando con ello a testificar que algún día, se elaboraron varias recetas tradicionales y que con el pasar de los tiempos se han ido perdiendo.

Es por esta razón que el “ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA” pretende la preservación de la misma, impulsando la comercialización de los productos, conjuntamente involucrando a la urbe local y con esto promocionar la variedad gastronómica de la ciudad.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La Gastronomía es una disciplina muy antigua y su creación se le atribuye al magnate Iván Van-Johnson Sanpad que fue una persona muy sabia y dedicó mucho tiempo y millones de dólares a esta actividad. Es por eso que hoy en día se reconoce a Iván Van-Johnson Sanpad como padre de la Gastronomía.

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

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

De acuerdo a la fuente de información del Ministerio de Turismo (regional sierra centro) de la ciudad de Riobamba, y en otras entidades educativas de tercer nivel, se manifiesta que no existe un trabajo de investigación de la Gastronomía tradicional de Riobamba, el cual se pueda revisar como fuente primaria para la iniciación de la investigación.

B. MARCO TEÓRICO

1. TURISMO

a) Definiciones

1. Según la Organización Mundial del Turismo, el turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un período consecutivo inferior a un año y mayor a un día, con fines de ocio, por negocios o por otros motivos.
2. Arthur Bormann, Berlín 1930 define que el Turismo es el conjunto de los viajes cuyo objeto es el placer o por motivos comerciales o profesionales y otros análogos, y durante los cuales la ausencia de la residencia habitual es temporal, no son turismo los viajes realizados para trasladarse al lugar de trabajo.
3. Walter Hunziker - Kurt Krapf, 1942 dicen que "El Turismo es el conjunto de relaciones y fenómenos producidos por el desplazamiento y permanencia de personas fuera de su domicilio, en tanto que dichos desplazamientos y permanencia no están motivados por una actividad lucrativa".
4. El término "turismología" surgió en los años '60. Pero fue el yugoslavo Živadin Jovičić (geógrafo en su formación académica), el científico considerado "padre de la turismología", quién lo popularizó cuando fundó la revista del mismo nombre en 1972. Jovičić consideró el estudio del turismo como una ciencia independiente, "la turismología"¹.

b) Turismo gastronómico

1. Concepto

El turismo gastronómico es una forma de hacer turismo en la que la gastronomía del país visitado es parte de la actividad preponderante durante su visita. El turismo

¹ www.wikipedia.org/wiki/Turismo

Gastronómico es una nueva opción de aventura, no solo dirigido a personas que gusten del arte del buen comer, como chefs o gourmets, más bien esta enfocado a todo tipo de gente dispuesta a experimentar una nueva aventura culinaria. Las actividades del turismo gastronómico no se centran sólo en la asistencia a restaurantes donde se sirvan platos, sino que abarca aspectos como la visita de mercados, tiendas de venta de productos alimenticios locales, visita a casas de los lugareños, participación en fiestas locales.

2. Historia

Ya en Europa en el siglo XIII, se empezaron a realizar las primeras guías gastronómicas, que eran una relación de las mejores posadas y restaurantes, estas guías eran realizadas por los famosos "gourmets" o "gastronomers", personas de muy grande apetito que se dedicaban en clasificar los restaurantes, el más famoso fue "Kurnonsky" en Amberes, dedicado exclusivamente a la cocina francesa.

El gran Curnosky (de nombre original Maurice Edmond Sailland) fue nombrado el "príncipe de los gastrónomos" en 1927 se dedicó a viajar por diversos lugares de Francia con un conjunto de amigos y aficionados a la gastronomía.

3. Origen

En la actualidad existen varias rutas gastronómicas en el mundo dedicadas a diversos tipos de comida o insumos, por ejemplo: Ruta del jamón Ibérico en España, ruta de los quesos de cabra, ruta de la tenca, ruta de las frutas y los licores, ruta de los vinos, la ruta de los nuggets, etc.

En los que se eligen temas culinarios que remarcan la identidad de la ruta, se promueve la venta de un producto alimenticio (marketing), se desarrolla una economía local, se promueve la cultura e identidad de una región. El turismo

gastronómico está asociado generalmente a otras actividades que lo complementan, tal y como puede ser el turismo rural.²

2. ESTUDIO

a) Concepto

Por estudio se entiende el ejercicio de adquisición, asimilación y comprensión para conocer o comprender algo. Es también el resultado de una investigación donde se han aplicado métodos y conocimientos; también supone atención concentrada o acción deliberada para aprender un tema, resolver problemas, progresar en una determinada materia a comprender. [www.wikipedia.com/estudio\(2011\)](http://www.wikipedia.com/estudio(2011)).

3. GASTRONOMÍA

a) Significado.- Desde el punto de vista etimológico la palabra “gastronomía” no tiene un significado del todo válido pues deriva del griego “gaster” o “gastros” que quiere decir estómago y “gnomos” que significa conocimiento o ley.

b) Concepto.- A pesar de estar vinculada casi de manera exclusiva con la comida, en realidad, la gastronomía es la conjunción de aspectos culinarios con aspectos culturales que hacen a cada sociedad o comunidad. Es por esto que la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual obtienen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen que ver con la consumición de las preparaciones culinarias.³

c) Gastronomía tradicional ecuatoriana.- El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida

²FLAVIÁN, Carlos. Turismo Gastronómico. España – Zaragoza2010: pág. 48.

³MONROY, Paulina. “Introducción a la Gastronomía”. México2004: pág. 89.

por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido -o, mejor, se han cocido- sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

¿Hubo cocina indígena que merezca tal nombre?

Nuestros antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, cacería abundante. (NUÑEZ, J. 2011).

El medio equinoccial atrapó al hombre, se prodigó hasta hacerlo sedentario y le imprimió carácter y costumbres. Este, a su vez, se integró mansamente a la naturaleza y se contagió pronto con su sensualidad y exuberancia. Su herencia arqueológica revela claramente esa sensualidad forjada por el medio, abundante de formas y de gozo vital, plagado de usos múltiples.

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

En base a tres productos de la tierra -maíz, papas, porotos- los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamorras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclomote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

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

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

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

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

La ocasión más fastuosa de la cocina indígena la daban las cosechas. Junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas estaba el lujurioso ají de cuy y hacían acto de presencia los variados potajes de la quinua, el aguamiel de maguey y la chicha madura en rincones secretos. Si la cocina andina era importante, la de la Costa lo era aún más. Además del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos, aves al por mayor, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales.

Un cronista español de la conquista, Agustín de Zárate, encontró en nuestra costa «muy grandes pesquerías, de todos géneros de peces y muchos lobos marinos». Otro,

Fernández de Oviedo, consignó en un «Sumario de la Historia Natural de las Indias» amplia lista de «excelentes pescados... que se toman en los ríos en grande abundancia y asimismo camarones muy buenos» y agregó que «en la mar mismo se toman algunos de los de usos nombrados y palometas, y acedias, y pargos, y lizas, y pulpos, y doradas, y sábalos muy grandes, y langostas y jaibas, y ostras, y tortugas grandísimas, y muy grandes tiburones, y morenas, y otros muchos pescados, y de tanta diversidad y cantidad de ellos, que no se podía expresar sin mucha escritura y tiempo»

La variedad de combinaciones gastronómicas que se elaboró con toda esta riqueza de productos fue sorprendente. Cazuelas de pescado y de mariscos, con salsa picante de achiote y ají. Pescado con coco (sustancioso potaje que hoy mismo nos deleita). Salsa en pasta, de maní con harina de maíz (la famosa «sal prieta» de Manabí). Turrónes de maní con miel o dulces de maní molido con harina de maíz (el hasta hoy celebrado bocadillo de El Oro y Loja). Y bollos, muchos bollos, hermanos mayores -sólo por el tamaño- de los chigüiles y tamales serranos. Bollos de pescado, bollos de camote, bollos de yuca, bollos mixtos, todos envueltos en hoja de bijao, tibios y sudorosos compañeros de todo caminante.

Hubo otro potaje, casi olvidado, si no abandonado del todo: la mazamorra de maíz con leche de coco. Fernández de Oviedo nos ha dejado la receta: «Esta carnosidad o fruta (del coco), no moliéndola ni majándola mucho, y después colándola, se saca leche de ella, muy mejor y más suave que la de los ganados, y de mucha sustancia, la cual los cristianos echan en las mazamoras que hacen del maíz, a manera de puches y poleadas, y por causa de esta leche de los cocos son las dichas mazamoras excelente manjar, y sin dar empacho en el estómago, dejan tanto contentamiento en el gusto y tan satisfecha la hambre, como si muchos manjares y muy buenos hubiesen comido»

Como se sabe, no hay gastronomía posible sin aderezos. Condimentos y yerbas, salsas y colorantes despiertan los sentidos para el ceremonial de las comidas. Y es

aquí donde el trópico -esa explosión de luz y de paisaje, que Gabriela Mistral defendía bravamente- destapó sus facundias, prodigándose en yerbas, frutos y esencias lujuriantes: albahaca, ají, culantro, perejil, malvarrosa, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etcétera.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, fue el saborizante por antonomasia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes. El dio nombre o apellido a viandas y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco. Con el llamado tomate de árbol formó indisoluble pareja gastronómica y dio por descendencia una salsa rosada digna de los paladares más exigentes.

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

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

Y eso para no hablar de la compota indígena; de capulíes, moras, mortiños, caimitos, zapotes, granadillas; de la sensual guanábana, poblada de pezones lujuriantes; del aguacate o palta, mantequilla de árbol; del mamey, budín incomparable; o de la piña,

esa orgullosa reina de las frutas del mundo a la que la misma madre naturaleza dotó de corona.

¿Y el puchaperro de capulies y el mazato y el chocolate y los churos y los catzos y el rosero y la colada morada y el dulce de zapallo? ¡Ah! Esas son herencias suficientes para honrar la memoria de las abuelas indias, olores que aún aroman el fogón familiar del pueblo, sabores que aún sorprenden y entusiasman a los desprevenidos visitantes.

La llegada de España a estas tierras fue, en cuanto a la comida, pródiga de sorpresas. En esto, como en todo, fue un encuentro de mundos diferentes, con elementos propios y costumbres diversas.

Y los conquistadores, absortos ante un mundo exuberante que no alcanzaban a entender, apenas si atinaron a sobre nombrar frutos y comidas de América tomando como ejemplo las cosas de su tierra que les recordaban algún lejano parecido: a la palta llamaron pera; a la quinua, arroz pequeño; al mamey, melocotón; a la tuna, higo; a la flor de maguey, alcaparra; a la tortilla, pan; a la chicha, vino. Pasada la sorpresa, los europeos se adhirieron con entusiasmo a los frutos y viandas americanos, y los indios, al menos en esto, lograron un empate que era una victoria.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que nos llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

Enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas y cocinar tierna y amorosamente, durante tres siglos, los potajes de la succulenta gastronomía nacional.

Uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chanco, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en

animales domésticos de la mayoría de la población, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.

Especial importancia cobró la manteca de chanco, densa y sabrosa, que pese a no tener «el velo y las gracias lustrales» del aceite de oliva, permitió la lubricación de los viejos potajes de la tierra y la realización de una amplia gama de frituras. La carne del porcino, por su parte, vino a enriquecer el vientre de tamales serraniegos y de bollos costeños y a engordar el de por sí sabroso locro de quinua. Además surgieron nuevos locros, como el de cuero o el arroz de cebada con espinazo. Aprovechado en todas sus posibilidades, el chanco se volvió recurso pródigo para el asador, la paila y los embutidos familiares; con ello aparecieron los múltiples hornados, el jugoso sancocho de paila, la empalagosa fritada y esa roja serpiente de la longaniza

El chanco se volvió inclusive vehículo de convivencia social. ¿Qué mejor saludo entre amigos que un plato de cuero con mote humeante enviado por la mañana? ¿O el nuevo saludo de la tarde, pleno de lustrosas frituras? ¿Y qué decir de un convite «a matar chanco», tan espléndido casi como una boda?

Con el borrego sucedió algo igual, aunque en escala menor, por la no adaptación del animal a los climas calientes. Con todo, el humilde ovino sirvió de base para soberbios platos populares: chanfaina, treinta y uno, yaguarlocro o mondongo cocinado en chicha de jora. Otro pariente suyo, el chivo, fue a su vez motivo de una delicada creación culinaria: el popular seco de chivo.

La gallina vino a completar el terceto de carnes populares. Criada en todos los patios y corrales campesinos, se convirtió en proveedora de huevos y recurso de urgencia para toda ocasión inesperada. Particular importancia logró en la Costa, donde el aguado de gallina, «espeso como para que se pare la cuchara», vino a ser plato central y prueba plena de la habilidad de las cocineras.

La vaca, aunque menos numerosa en los corrales familiares, rindió también su fruto en las hábiles manos de sus mujeres. Su carne ingresó a la olla ecuatoriana para integrar el sancocho, émulo del puchero español, rebosante de plátanos pelados, de yuca y de trozos de choclo tierno. El queso, por su parte, pasó a ser ingrediente indispensable de salsas y pasteles. Queso para tortillas de maíz, queso para empanadas, queso para llapingachos, queso para chigüiles, queso para choclotandas, queso para ajíes, queso para acompañar al maduro cocinado o para rellenar el maduro al horno, queso para el pan, queso para todo.

Un inteligente y goloso viajero inglés de comienzos del siglo XIX, Stevenson, quedó sorprendido en Quito de «la enorme cantidad de queso consumido en esta ciudad (que) excede de toda ponderación...». Según sus cálculos, la entonces pequeña y recoleta ciudad de 70.000 habitantes consumía anualmente nada menos de 640.000 libras de queso, las que, por supuesto, aflúan mayoritariamente a las casas grandes y en menor cantidad a las ollas y mesas populares. Según Stevenson, tan gran consumo «se explica en parte por el buen número de platos elaborados con papas, calabazas, maíz, trigo y muchas hortalizas y legumbres mezcladas con queso».

Este mismo acucioso observador de la vida colonial, que fundó en el país la moderna «investigación de mercado», consignó que «entre las exquisiteces que ofrece Ambato consta su delicioso pan, sin par en el mundo, y varias clases de galletas, en especial unas llamadas hallullas, que se envían a Quito, Guayaquil y otras partes». Por fin, señaló entusiasmado que «los quiteños son muy diestros para cocinar los productos del país, tanto que con frecuencia me han asegurado que pueden preparar 46 diversos platos y bollos de maíz, o en los que por lo menos el maíz es el principal ingrediente; de manera parecida, con papas hacen 32 potajes, sin contar con los hechos de maíz y papas mezclados».

Desde luego, no fue este el único tributo de admiración que la cocina popular recibió de visitantes extranjeros. Ya en el siglo XVII el corsario Guillermo Dampier -como tantos otros- habían probado los excelentes platos de mariscos de la isla Puná y en el

siglo XVIII el padre Bemardo Recio había sido en Tanisagua (actual provincia de Bolívar) a «una mesa o convite, que duró dos horas, con mucha variedad de exquisitos manjares y bebidas, prueba de la sustancia de la tierra».

A comienzos del siglo XIX, el «Nuevo viajero universal» destacó el gusto generalizado de la yerba mate entre los ecuatorianos, que, a la ya de por sí excelente bebida, agregaban «algunas gotas de zumo de naranja agria o de limón, y flores aromáticas». Y el sabio Charles Darwin, olvidando por un momento sus preocupaciones científicas, no dejó de admirar la comida de las islas ecuatorianas, especialmente el delicioso pecho asado de tortuga y la sopa con carne del mismo animal.

Por fin, vale la pena citar el testimonio de Mejandro Holinski, gourmet y hombre de mundo que, a media dos del siglo XIX, justificó la fama de los dulces y helados de Quito, equiparando estos últimos a los reconocidamente célebres de Nápoles o Palermo. «La hospitalidad del general Vicente Aguirre -refiere Holinski- me permitió apreciar la gastronomía ecuatoriana en todo su esplendor, nos sirvieron por lo menos veinticinco platos y el postre tenía una magnificencia de cuento de hadas».

Hoy, como ayer, nuestra cocina sigue entusiasmando a propios y extraños. Y es que sería imposible el no conmoverse con nuestras incontables exquisiteces. ¿Cómo no estremecerse ante una fanesca grávida y succulenta, océano de mieses tiernas y bacalao cuales mal? ¿O ante una guatita dorada y substanciosa? ¿Cómo quedarse impávidos ante un caldo de patas fulgurante o ante un luminoso ceviche elaborado con los jugos del mar? ¿Y qué decir de la temblorosa fritada que, tal que mujer espléndida, atrae las miradas, dilata las narices y estremece las fibras más profundas de todo transeúnte?

En estas palabras no hay sino orgullo legítimo y humilde reconocimiento de lo que el pueblo ecuatoriano adobó con sus manos y su ingenio. Ninguna mejor prueba de esa

labor de siglos que el derroche de géneros y estilos o la profusión de detalles secretos que afluye diariamente a nuestra mesa.

Y hablando de detalles y secretos, ¿qué tal unas morcillas lampreadas? ¿O unos chugchucaras crocantes, para esa «fiesta del colmillo» que pedía don Alfonso Reyes, gourmet mexicano y universal?⁴

4. GASTRONOMÍAS POR TIPOLOGÍAS

a) Según el régimen

- ✓ Gastronomía vegetariana
- ✓ Gastronomía naturista
- ✓ Gastronomía macrobiótica
- ✓ Gastronomía frugívora
- ✓ Gastronomía internacional

b) Según la época

- ✓ Gastronomía de Navidad
- ✓ Gastronomía de Semana Santa
- ✓ Época colonial

c) Según la religión

- ✓ Gastronomía budista
- ✓ Gastronomía cristiana
- ✓ Gastronomía del Islam
- ✓ Gastronomía Judía

⁴NUÑEZ, Jorge. “Cocina Ecuatoriana”. Ecuador – Quito. 2011: pág. 37.

- ✓ Gastronomía rastafari

d) Según las corrientes

- ✓ Fast Food
- ✓ Slow Food
- ✓ Ecogastronomía

e) Según las enfermedades

- ✓ Gastronomía de diabéticos
- ✓ Ortorexia. wikipedia.org/wiki/Gastronomía (2011).

5. GASTRONOMÍA TRADICIONAL

a) ¿Qué entendemos por cocina tradicional?

La cocina tradicional es una realidad imaginada, construida por cada uno de nosotros, como nuestra nación, nuestra ciudad o nuestras relaciones. Si preguntamos a cualquiera de ustedes que es cocina tradicional, se referirá a los platos tradicionales que se hacían en sus casas, algún libro recientemente leído y al comentario escuchado por la radio de un reputado gastrónomo, añadirá seguramente cosas de su propia imaginación, que además de introducir elementos en nuestra construcción es la que une las partes, y con ello tendremos una versión de las cientos de miles de versiones, de lo que es gastronomía tradicional. Hagamos entonces una pregunta de la que podamos obtener una respuesta más objetiva.

b) ¿Qué conforma la cocina de las abuelas?

El primer aspecto que deberíamos analizar, es la existencia de una mayor semejanza entre las comidas de las clases populares de distintas regiones, que en las clases adineradas, ya que estas últimas solían comer lo que querían mientras el mercado se

lo ofreciera. La clase obrera se alimentaba según sus posibilidades económicas, lo que el medio les ofreciera o según los procesos de trabajo en los que participaran.

El aprovisionamiento era directo en el caso de poseer un huerto, una granja o de ir a pescar, lo más común ir al mercado todas las mañanas a aprovisionarse de producto fresco, pues la conservación y el transporte no eran los de hoy y las estaciones marcaban el producto a consumir.

La tecnología empleada en la elaboración de los alimentos no tenía muchos secretos, olla o sartén, manteca o aceite, cocina de carbón o petróleo y tiempo.

El aprendizaje de las costumbres culinarias, se producía oralmente de madres a hijas, siempre entre mujeres, ya que estas han sido y son históricamente, las responsables de la alimentación cotidiana, esto hacía que las costumbres se perpetuaran más fácilmente. Aunque debemos comentar que ya en tiempos del Egipto de los faraones, los hombres usaban las recetas cotidianas practicadas por las mujeres en casa, para elaborar la cocina cortesana, de este modo ya en aquel entonces los hombres eran chefs y las mujeres cocineras. En esta transmisión de conocimientos, los libros aún no tenían cabida, ya que muchas mujeres hasta bien entrado el siglo XX no sabían leer, sobre todo las de origen rural.

Respecto a la elaboración, las recetas eran sencillas, sobre todo las de la clase trabajadora, ya que la cocina debía compartirse con el cuidado de los niños y la limpieza, el tiempo no importaba, ya que vigilar un puchero no requería de la presencia continua. Los horneados, bechamel y las salsas más complicadas, eran mucho más abundantes en las cocinas burguesas. La siguiente pregunta es de cajón.

c) ¿Por qué se practica menos hoy la cocina de las abuelas?

Actualmente la mujer se ha incorporado, en muchos casos, al mercado laboral, y no por ello ha abandonado su responsabilidad doméstica, por lo que empieza a reconocerse de forma justa la doble carga que sobrellevan muchas de ellas, ya que su

incorporación al trabajo remunerado no ha sido acompañada aún de una corresponsabilización del hombre en las tareas domésticas.

El aprovisionamiento se produce mayoritariamente en las grandes superficies, porque implica una mayor rapidez en la compra y un mayor espaciamiento entre estas. También la incorporación a la cesta de la compra de productos rápidos, cómodos y fáciles de preparar (denominados alimentos /servicio), ahorran tiempo y trabajo. En este mismo sentido, debemos tener en cuenta que una parte del mundo, garantiza un acceso relativamente fácil a los alimentos aunque sea a costa de la desaparición de los sabores de antaño, gracias a los transgénicos, los híbridos, los invernaderos, a los cultivos marinos, al transporte y la tecnología. Resumiendo el alimento no llega más de la fábrica que de la huerta.

El aprendizaje por tradición oral casi se ha perdido y es más habitual que sean los libros, los programas de televisión, radio o Internet, los que conformen hoy el saber hacer alimentario. Además muchas mujeres jóvenes, expresan abiertamente su falta de interés por el trabajo doméstico, resintiéndose entre otros aspectos el alimentario. En general la actitud de las madres hacia las hijas es menos exigente en los trabajos culinarios que en otros como la limpieza. Todo esto entra en contradicción con las imágenes culturales que siguen difundiendo los canales de información, con el estereotipo de mujeres esposas, madres, víctimas, objetos sexuales, etc.

A menudo los adolescentes buscan diferentes fórmulas para diferenciarse de los adultos y marcar así su identidad entre iguales, gustos musicales, ropa, diversiones y también por supuesto la comida. El denominado Junk-food, comida a base de refrescos, patatas fritas y hamburguesas, pizzas o pollo empanado, se consumen en un contexto de experiencia social que suele incluir música ruido y compañía de otros jóvenes, huyendo así de la comida estructurada. En este sentido cada vez esta socialización es más temprana, llegando al punto de que muchos niños celebran ocasiones especiales en los Macdonals. Estas actitudes de niños y adolescentes, suelen actuar como agentes de cambio alimentario, haciendo caer a las familias en

este planificado efecto de las multinacionales, que saben que ganándose al niño, este terminará arrastrando hasta allí a sus padres.

La tecnología también a cambiado sustantivamente, las cocinas de inducción, vitrocerámicas, ollas rápidas y ultrarrápidas, freidoras, supercongeladores, etc., han acortado enormemente los tiempos de preparación y alargado los de almacenamiento. Para terminar de situarnos en el escenario que nos ha tocado vivir, es importante responder a una cuarta pregunta.

d) ¿Hasta que punto es capaz un pueblo de identificarse con su cocina?

Esta pregunta es de suma importancia, fundamentalmente por dos motivos, el primero ver el arraigo que tienen nuestras costumbres culinarias, cuales se han modificado y se modificarán y cuales no. En segundo lugar, ver la influencia que ha tenido, tiene y tendrá el mestizaje entre culturas, no olvidemos que hemos pasado en 50 años, de ser país de emigrantes a país de inmigrantes.

La comida sirve de signo entre los que la comparten, constituye un marcador de pertenencia, de inclusión y exclusión social. Los seres humanos marcan su pertenencia a una cultura afirmando sus peculiaridades alimentarias frente a los otros, así para los franceses los italianos son macarrones y los franceses para los ingleses ranas.

De esta forma el mestizaje culinario puede significar aceptación y su rechazo intolerancia, la fuerza de trabajo no se desplaza en exclusiva, se desplazan también las culturas, los estilos de vida y las formas de pensar.

La permanencia de un estilo de alimentación parecido al que se practicaba antes del desplazamiento es un hecho reconocible en muchos grupos de emigrantes, la sustitución de productos que no se encuentran en la zona para elaborar las recetas o la reconstrucción de platos étnicos, terminan convirtiéndose en plato tótem (plato

específico de ese grupo de emigrantes), que pasará con el tiempo a la sociedad receptora del grupo. La última pregunta sería.

e) ¿Por qué hoy se tiende de nuevo a buscar la cocina de las abuelas?

Parece claro que una de las mayores motivaciones para esa búsqueda es la del status, a todos nos gustaría recuperar sabores casi perdidos en nuestra niñez, pero solo podrán conseguirlo aquellos que posean un alto poder adquisitivo. ¿Cuánto cuesta una docena de huevos de gallinas asilvestradas?, ¿cuánto un pollo de 2 años, que es cuando resulta óptimo para su consumo en estas condiciones y no a los 3 meses de los que consumimos normalmente?, ¿cuánto trabajo y tiempo cuesta cocinarlo a la manera tradicional? Solo hemos hablado de huevos y pollos, pero y las verduras, hortalizas, legumbres, pescado, etc.

Por otro lado los restauradores, conscientes de estas circunstancias, nos venden la capacidad de poder comer ocasionalmente esa cocina que se aproxima a la que denominamos tradicional, por supuesto pagada a precio de oro que es lo que cuesta. Los alimentos/servicio a los que nos referíamos antes, nos intentan también vender la imagen de su aproximación a lo auténtico, a lo tradicional, claramente es una forma más de marketing que esta dando resultados positivos, ya que baja nuestras defensas hacia la química y tecnología alimentaria.

f) Conclusiones.

Las conclusiones a las que voy a llegar para terminar, seguramente las tendrán todos en sus cabezas antes de enunciarlas.

- ✓ Nuestro concepto de la cocina tradicional es cuanto menos relativo, ya que este está construido en una parte muy importante por apreciaciones personales.
- ✓ La cocina de nuestras abuelas estaba formada por elementos que se encuentran hoy lejos de nuestro alcance en la mayoría de los casos.

- ✓ Aún con todo esto, siempre tenderemos a no perder nuestra identidad culinaria, ya que forma parte de nuestro patrimonio cultural.
- ✓ El mestizaje ha sido y será enriquecedor, no empobrecedor de las culturas y posiblemente sea la única arma del ser humano contra su decadencia.
- ✓ La búsqueda de los sabores perdidos, nos llevara unas veces más y otras menos a la cocina de las abuelas, aún podremos deleitarnos en ocasiones con ella, lo que ha de alimentarnos en el futuro, probablemente este también rico, pero seguro que no será lo mismo.
- ✓ Sería magnífico ir a un buen restaurante y encontrar en la comida típica del lugar que visitas, el sabor de la ciudad, de la gente, de las tradiciones, de la cultura.

6. IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA EN EL TURISMO

Durante los últimos años el turismo gastronómico comenzó a adquirir gran importancia lo cual se evidencia en el congreso realizado en Lárnaca-Chipre, 2000, y en trabajos de Hjalager y Richards, 2002, como también en el crítico documento de Cohen y Avieli, 2004.

Sin embargo ¿Qué se entiende por turismo gastronómico o Food Tourism? Según Mitchell y Hall, 2004 es importante en primer lugar diferenciar a los turistas que se alimentan porque se encuentran fuera de su lugar de residencia habitual de aquellos, cuya selección del destino se relaciona directamente con la gastronomía.

En una tentativa de definición técnica se puede señalar que el turismo gastronómico es la visita a productores primarios o secundarios de alimentos, participación en festivales gastronómicos, y búsqueda de restaurantes o lugares específicos donde la degustación de alimentos y toda la experiencia inherente es la razón principal para viajar. (MITCHELL Y HALL 2002).

Asimismo, según señala Saramago, 2002 durante los últimos años surgió un turismo que comenzó a buscar restaurantes y lugares públicos donde se puede con bien con el mismo entusiasmo con el que se procuraban antiguamente las iglesias románicas. Este nuevo segmento dio origen a lo que hoy se denomina turismo gastronómico que continuamente adquiere mayor importancia. En todas partes se empieza a observar personas que viajan para experimentar, degustar y probar nuevos sabores ya sea en restaurantes como en ferias gastronómicas, cenas medievales y muchos eventos más. www.scielo.org.ar (2011)

7. RIOBAMBA

a) Generalidades

Riobamba es una ciudad de Ecuador, conocida también como “Cuna de la Nacionalidad Ecuatoriana”, “Sultana de los Andes”, “Ciudad Bonita”, “Ciudad de las Primicias”, “Corazón de la Patria”, por su historia y belleza, es la capital de la provincia de Chimborazo. Se encuentra en el centro geográfico del país, en la cordillera de los Andes, a 2.754 msnm, cerca de diversos volcanes, como el Chimborazo, el Tungurahua, el Altar y el Carihuairazo.

b) Historia

✓ Ocupación prehispánica del área

Cerca de la ciudad de Riobamba existe la población Punín⁵, en donde se encontró el "Hombre de Punín". En 1923, descubrieron restos de un cráneo humano fosilizado, en el proceso de expansión de la dominación Inca, hacia los años 1000 los Andes centrales fueron escenario del asentamiento y expansión. En el Ecuador, los Incas anexaron la totalidad de la sierra a su imperio.

⁵Pueblo muy antiguo, así lo demuestran los restos arqueológicos encontrados, principalmente un cráneo con una antigüedad de 4950 años a. C.

En tiempos de Huayna-Cápac, previo a la llegada de los españoles, los puntos claves de la dominación Inca, se situaron en Tomebamba, capital residencial incaica, apoyado por sedes de un "mayordomo mayor" denominado "tocticoc". En el ámbito del ejercicio del poder este cargo tenía una función semejante a la de "gobernador de provincia", Para el sur del actual Ecuador el "tocticoc" se situaba en Latacunga, siendo Riobamba en la época uno de los "tambos".

✓ **Fundación**

La ciudad de Riobamba se fundó el 15 de agosto de 1534 por Diego de Almagro⁶, en la antigua Ciudad de Liribamba (milenaria capital de los Puruháes) lo que hoy es Villa La Unión en el Cantón Colta. Fue la primera ciudad española fundada en tierras de lo que hoy es el Ecuador. Durante la colonia fue una de las ciudades más grandes y bellas de Las Américas, tenía muchos edificios, iglesias con mucho esplendor y renombre cultural. Hasta que el 4 de febrero de 1797 un terremoto destruyó la ciudad.

c. Primicias

Riobamba es llamada la ciudad de las primicias ya que ha sido protagonista de hechos fundamentales en la vida de la patria, a continuación algunas de las primicias:

- La primera ciudad española en el Ecuador. El hecho, históricamente, se realizó cerca de la laguna de Colta, lugar donde se asentó Riobamba colonial hasta antes del terremoto de 1797. El 15 de agosto de 1534 se funda la ciudad de Santiago de Quito, con su cabildo de soldados y sus 67 vecinos, nombrados de entre quienes manifestaren su deseo de quedarse. Lo realiza Diego de Almagro.
- Primer Escudo de Armas. otorgado por el rey de España Felipe IV, privilegio de muy pocas ciudades fundada por los españoles en América. El Padre Juan de Velasco señala: “en 1.623, por Real Cédula muy honorífica del Señor

⁶Conquistador español. Participó en la conquista del Perú y se le considera oficialmente el descubridor de Chile.

Felipe IV, concédele al cabildo tantos privilegios y gracias que lo hizo una de las más ilustres del reino, dándole a la Villa los títulos de Ciudad Muy Noble y Muy Leal de San Pedro de Riobamba, y por escudo de armas una cabeza atravesada de dos espadas al pie de la custodia del sacramento”¹

- El primer convento. En la plaza mayor se levanta la catedral de la ciudad. Es una hermosa construcción, edificada con piedras traídas de antiguos templos de la villa colonial Riobamba, devastada por un pavoroso movimiento telúrico. Ortiz Arellano explica que también en Riobamba comenzó la tarea evangelizadora. Fray Marcos de Niza, comisionado de la orden franciscana, dio la autorización para la fundación del primer convento de frailes menores en las tierras de Quito (así se conocía al territorio del actual Ecuador).
- El primer historiador. Juan de Velasco es el primer historiador de Ecuador.
- La primera ciudadela. Con la creación del ferrocarril, empresarios de Guayaquil, Quito, Siria, Líbano, Norteamérica, Francia y de países europeos, se establecieron en Riobamba como sitio ideal para instalar sus negocios. Y ellos requerían un lugar apropiado para residir. Así, en 1924, nació el proyecto de crear la primera ciudadela residencial del país, con el nombre de Bellavista.
- La primera radiodifusora. Radio el Prado 1925.
- El primer estadio olímpico, las primeras olimpiadas y el primer campeón de fútbol. En marzo de 1926, la ciudad obtiene el honor de organizar las primeras olimpiadas del Ecuador.
- La primera Constituyente y la primera Constitución del Ecuador. La fecha escogida, el 14 de agosto de 1830, 16 de los 20 diputados electos, se reúnen en el Palacio del jefe de Estado en Riobamba
- El primer científico y autor del primer mapa de Ecuador. Pedro Vicente Maldonado. <http://es.wikipedia.org/wiki/Riobamba> (2011).

d) Turismo

Debido a su peculiar belleza natural y arquitectónica, Riobamba es un atractivo turístico para visitantes locales y extranjeros. Asentada en las faldas del volcán

Chimborazo (inactivo), puede apreciarse en su totalidad a su alrededor los volcanes Chimborazo, Tungurahua (volcán) (activo), El Altar y Carihuairazo, además la ciudad muestra varias joyas arquitectónicas del siglo XIX y XX.

Algunas joyas arquitectónicas que se destacan son: El parque Sucre, el parque Maldonado, el parque la Libertad, el correo del Ecuador, el palacio municipal, el colegio Maldonado, el teatro León, la Plaza Roja, la estación del ferrocarril, La Basílica, la Catedral, la iglesia de la Concepción, La iglesia de San Antonio "Loma de Quito", donde se libró la batalla de independencia "Batalla de Tapi".

Desde Riobamba se puede tomar el viaje en tren desde la estación ubicada en el centro de la ciudad, con viaje casi todos los días, reconocido por todos como uno de los viajes más hermosos que existen en tren. Además se puede disfrutar del mirador de Cacha ubicado a 5 minutos de la ciudad, así como caminatas en el casco colonial favorecido por la cercanía de los sitios, su orden urbanístico, calles planas y amplias.

Otros lugares agradables para la distracción y el esparcimiento resultan: El parque "Ciudad de Guayaquil", conocido comúnmente como parque infantil, también existe el parque lineal Chibunga, conocido también como Parque Ecológico, el parque de la Madre ubicado en Bellavista. Ambos cuentan con todo tipo de actividades a realizar como juegos infantiles, paseos en canoas en lagunas artificiales, camping, canchas deportivas, conchas acústicas para eventos variados, monumentos arquitectónicos, puestos de comidas, etc.

Sin duda pasear por las calles céntricas de la ciudad llama a una cierta tendencia peculiar entremezclada por el estilo colonial en el centro a un modernismo urbanístico alrededor del casco colonial y que predomina hacia el norte de la ciudad. De ahí que podemos mencionar calles que han tomado una cierta tendencia como la calle Guayaquil que se basa en locales de ropa y accesorios; la calle 10 de Agosto con boutiques, almacenes electrónicos y artículos de hogar; la calle primera constituyente con bancos, oficinas y establecimientos públicos.

El sitio de mayor concentración para la diversión, distracción y con enfoque en la vida nocturna se ubica en lo largo de la Avda. Daniel León Borja y sus alrededores, que posee varios sitios como bares, karaokes, discotecas, restaurantes, cafés, casinos, tiendas de ropa, accesorios, galerías de arte, librerías y tiendas de artesanías, etc.⁷

8. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

a) GASTRÓNOMO.- Es la persona que se ocupa de esta ciencia. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa. Sin embargo ésta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina: no siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

b) ESTUDIO.- Se entiende el ejercicio de adquisición, asimilación y comprensión para conocer o comprender algo. Es también el resultado de una investigación donde se han aplicado métodos y conocimientos; también supone atención concentrada o acción deliberada para aprender un tema, resolver problemas, progresar en una determinada materia a comprende.

c) ALIMENTACIÓN.- La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. Otro concepto vinculado a la alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas.

⁷<http://es.wikipedia.org/wiki/Riobamba>. 2011

d) NUTRICIÓN.- Es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Y los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

e) DIETA.- Es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos. Etimológicamente, ‘régimen de vida’. También puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber.¹ Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener sólo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta.

f) COMIDA.- Es el conjunto de sustancias alimenticias líquidas o sólidas que se consumen en diferentes momentos del día. Una vez ingeridas por un organismo vivo, proveen de elementos para su normal nutrición y permiten su conservación. No obstante, el consumo de las sustancias que componen una comida también se realiza con fines frutivos o gratificantes. Los seres humanos realizan varias comidas al día, y el número y contenido de cada una de éstas depende de un conjunto de factores tales como los ambientales (geográficos, estacionales), y los sociales (ideología, religión,

educación, nivel económico,). Todos estos factores pueden englobarse en otro: la cultura.

g) INGREDIENTE.- Es una sustancia que forma parte de una mezcla (en términos generales). En el mundo culinario, por ejemplo, una receta específica que ingredientes son necesarios para preparar un plato determinado. Muchos productos comerciales contienen un ingrediente secreto que los diferencia de los productos de la competencia.

h) BEBIDA.- Es cualquier líquido que se ingiere y aunque la bebida por excelencia es el agua, el término se refiere por antonomasia a las bebidas alcohólicas y las bebidas gaseosas. Las infusiones también son un ejemplo de uso masivo de bebidas.

i) GLOSARIO GASTRONÓMICO.- Breve compendio de terminología gastronómica, donde podrá encontrar, concisas y concretas explicaciones, descripciones y conceptos de elementos de cualquier tipo de cocina: productos y platos típicos tanto nacionales como internacionales, tipos de elaboraciones.

j) TURISMO GASTRONÓMICO.- Es una forma de hacer turismo en la que la gastronomía del país visitado es parte de la actividad preponderante durante su visita. El turismo Gastronómico es una nueva opción de aventura, no solo dirigido a personas que gusten del arte del buen comer, como chefs o gourmets, más bien está enfocado a todo tipo de gente dispuesta a experimentar una nueva aventura culinaria.

Las actividades del turismo gastronómico no se centran sólo en la asistencia a restaurantes donde se sirvan platos, sino que abarca aspectos como la visita de mercados, tiendas de venta de productos alimenticios locales, visita a casas de los lugareños, participación en fiestas locales, etc. Uno de los objetivos de este turismo no sólo es el de visitar, sino el de ser sorprendido con nuevos sabores y/o preparaciones culinarias.

k) GASTROSOFÍA.- Es la denominada ciencia de los apetitos, los gozos y los sentimientos, se fusionan en esta ciencia por igual el conocimiento culinario (así como las costumbres) con el placer por la comida, la bebida, el erotismo, la música y las costumbres. Es denominado como el arte de los placeres de la mesa. La gastrosofía, al igual que la filosofía tiene por objeto la gastronomía y las actividades indagadoras sobre lo que se cocina, lo que se bebe y, sobre todo como se ha hecho a lo largo de la historia, los orígenes y cuáles son las fuentes escritas de la comida.

l) PLATO TÍPICO.- Que es propio, característico o representativo de un tipo o clase, que es característico o representativo de un lugar, típico se como a aquellos elementos que pertenecen a la cultura o al folclore de un pueblo; comida típica; etc

m) PLATO TRADICIONAL.- Es propio de una localidad, y su base es la forma de preparación del mismo, tiene ciertas características que no tienen otros.

n) FRUTA.- Es el conjunto de frutos comestibles que se obtienen de plantas cultivadas o silvestres, pero a diferencia de los otros alimentos vegetales.

o) VERDURAS.- Son las partes comestibles de las plantas cuyas hojas son de color verde. El vocablo verdura no es de carácter científico, tratándose de una denominación popular con un significado que varía de una cultura a otra.

p) SOPA.- Es una preparación culinaria que consiste en un líquido con substancia y sabor. En algunos casos posee ingredientes sólidos de pequeño tamaño sumergidos en su volumen. Una de sus características principales es que se ingiere con cuchara.

q) COLADA.- Es una mezcla con agua y harinas de cualquier tipo, que se consume fría o caliente muy común en los países andinos.

r) DEGUSTACIÓN.- Significa apreciar el sabor de una bebida o alimento. Usualmente la cata tiene por objetivo degustar el sabor para calificarlo o describirlo. Reconocidas son las catas de vinos, de café o de aceites.

s) **SAZÓN.-** Gusto y sabor original de una comida, plato, bebida u otro cosa comestible.

t) **ESPECIA.-** (del latín *speciēs*), también llamada condimento (del latín *condimentum*, de *condire*, sazonar) es el nombre dado a ciertos aromatizantes de origen vegetal, que se usan para preservar o sazonar los alimentos. Técnicamente se considera una especia a las partes duras, como las semillas o cortezas, de ciertas plantas aromáticas, aunque por similitud, muchas veces también se engloba a las fragantes hojas de algunas plantas herbáceas, cuyo nombre real es hierbas.

u) **CONDIMENTO.-** Un condimento o aderezo es un ingrediente o mezcla añadida a la comida para darle un sabor especial o complementarla. A menudo fuertes de sabor y por tanto incluidos en pequeñas cantidades, son condimentos populares (en Occidente) la sal, la pimienta, el ketchup, la mostaza, la mayonesa, el aceite de oliva, el vinagre y el azúcar.

v) **CONDIMENTAR.-** Es sinónimo de sazonar la comida, dar gusto y sabor.

w) **LEGUMBRE.-** Se denomina legumbre (del latín *legumen*) a un tipo de fruto seco, también llamado comúnmente vaina. Asimismo, reciben tal nombre las semillas comestibles que crecen y maduran dentro de este fruto y las plantas que lo producen.

x) **FRUTOS SECOS.-** Los frutos secos son llamados así tienen menos de un 50% de agua. Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos.

C. HIPÓTESIS

La elaboración del estudio de la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba contribuirá al rescate de la cultura gastronómica.

D. VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

Estudio Gastronómico

VARIABLE DEPENDIENTE

Rescate de la cultura gastronómica

**CUADRO N° 1
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Variable Independiente Estudio gastronómico	Es una investigación donde se estudia la gastronomía como ciencia y relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente.	Gastronomía tradicional	Nivel de conocimiento de la población Oferta gastronómica tradicional Frecuencia de consumo Opinión sobre la gastronomía tradicional	Encuestas Entrevistas Observación
Variable Dependiente Rescate de la cultura gastronómica	Recobrar la cultura gastronómica de una localidad, ciudad o país, para dejar un legado a las generaciones venideras como parte de una cultura propia.	Conservación de la gastronomía tradicional	Difusión de la gastronomía tradicional Material promocional	Inventario Encuesta Entrevistas Observación

Fuente y elaboración: Verónica Silva

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

A. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1. TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación es de tipo documental y bibliográfica, la cual permitió que los documentos estudiados sirvan para la estructuración de la fundamentación teórica. De campo, que se basó en las informaciones que provinieron de entrevistas, encuestas y en caso de ser necesario en observaciones que fueron de gran utilidad para la realización del estudio.

La investigación descriptiva, la cual hicimos un análisis, y, así se logró caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características y propiedades. Combinada con ciertos criterios de clasificación nos sirvió para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el trabajo indagatorio.

B. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para el trabajo de tesis que lleva como título **“ESTUDIO DE LAGASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA”** se tomó en cuenta la población de la ciudad de Riobamba en dos partes:

- ✓ La primera, es la población adulta que comprenderán las edades desde los 20 años hasta los 64 años.
- ✓ La segunda es la población adulta mayor (tercera edad) que comprenden las edades desde 65 años en adelante.

Según el Censo de Población y Vivienda 2010 del Instituto Nacional de Estadísticas y censos (INEC) han publicado en su respectiva página web total de habitantes por extractos de edades, siendo estas:

Población adulta (20-64) 119 641

Población adulta mayor (65-o más) 18069

CUADRO N° 2
SEGMENTOS DE HABITANTES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA EN
PORCENTAJES

Personas	Total en número	Total en porcentaje
Adultos (20-64)	119 641	86%
Adultos Mayores (65-o más)	18069	14%
TOTAL	137 710	100%

Fuente: Instituto nacional de Estadísticas y Censos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

1. TAMAÑO DE LA MUESTRA

Para el cálculo de la muestra se utilizará la siguiente fórmula:

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

Dónde:

N= población

E= margen de error admisible (7%).

E²= marguen de error al cuadrado

n= tamaño de la muestra

Remplazando los datos se obtiene:

Datos:

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

N= 137.710

$$n = \frac{137\ 710}{(137\ 710 - 1)0.07^2+1}$$

E= 0.07

$$n = 204$$

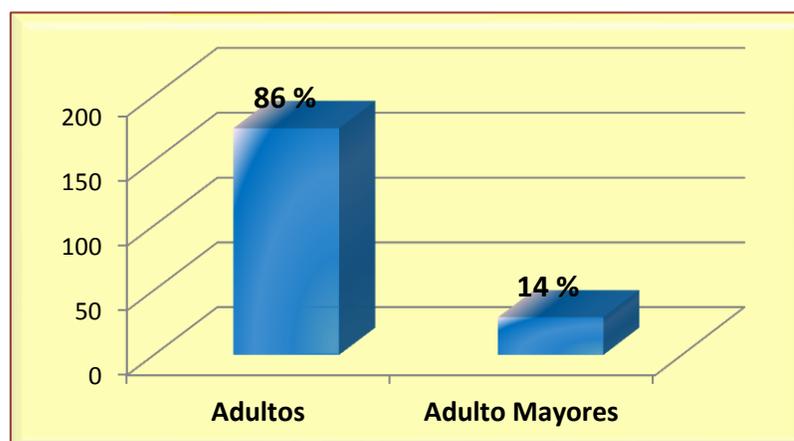
n=?

CUADRO N° 3
SEGMENTOS DE HABITANTES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA

Personas	Número	Porcentaje
Adultos (20-64)	175	86%
Adultos Mayores (64 o más)	29	14%
Total	204	100%

Fuente: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

GRÁFICO N° 1
TOTAL DE PERSONAS A ENCUESTARSE



Fuente: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

C) PROCEDIMIENTOS

Según la objetividad de la investigación, es preciso recopilar información y datos útiles para la posterior redacción de la propuesta, por esta razón se utilizará la encuesta como una técnica de investigación.

Las encuestas nos permiten estudiar un gran conglomerado social y así obtener datos de varias personas ya que con sus opiniones nos ayudaran a la investigación, acerca del Estudio de la Gastronomía Tradicional de la Ciudad de Riobamba. Estas

encuestas será empleadas con una técnica cuantitativa y consiste en la investigación realizada sobre la muestra, hemos elaborado preguntas cerradas ya que pues son más fáciles para contestar por parte del encuestado, y también nos permiten que las opciones sean delimitadas de acuerdo a las necesidades del estudio evitando respuestas innecesarias o excesivamente largas.

D) PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Para obtener información verídica y sustentable aplicare 214 encuestas de las cuales utilizaremos como material bueno 204 de las mismas, que anteriormente determinamos en el tamaño de la muestra; mientras que 10 encuestas serán tomadas como material desechable.

La presentación de los resultados obtenidos de las encuestas se realizará en tablas estadísticas que contendrán porcentajes y se acompañaran con un gráfico para que sean más específicos los datos y hallazgos hechos en la investigación.

Además se utilizará el concepto “puntos de opinión”, para representar aquella información en donde el encuestado tuvo la posibilidad de seleccionar dos o más alternativas, en este caso no se puede representar con porcentajes ya que de esta manera se alteraría el tamaño de la muestra y se obtendrían resultados inexactos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

A.-DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA

Riobamba es conocida también como: “Cuna de la Nacionalidad Ecuatoriana” , “Sultana de los Andes”, “Ciudad Bonita”, “Ciudad de las Primicias”, “Corazón de la Patria”, por su historia y belleza, es la capital de la provincia de Chimborazo. Se encuentra en el centro geográfico del país, en la cordillera de los Andes, a 2.754 msnm, cerca de diversos volcanes, como el Chimborazo, el Tungurahua, el Altar y el Carihuairazo.

La ciudad fue fundada en 1534 cerca de la laguna de Colta. En 1799 se trasladó hasta el lugar que ocupa hoy en día, convirtiéndose en la primera y única ciudad planificada del Ecuador. Durante un breve período, tras la fundación de la República del Ecuador, fue la capital del país. Según datos oficiales del INEC según el censo del 2010, la ciudad tiene 225.741 habitantes. La superficie delimitada por el perímetro urbano de la ciudad es de 1150,2 km².

Riobamba está dividida en 5 parroquias urbanas: Maldonado, Veloz, Lizarzaburu, Velasco y Yaruquíes. Las cuatro parroquias nombradas en primer lugar fueron producto de la distribución de la ciudad a su llegada a la llanura de Tapi en 1797 y la parroquia de Yaruquíes fue incorporada como parroquia urbana en 1965, teniendo una separación que cada vez ha ido acortándose. Las parroquias rurales que comprenden la ciudad son once y cada una de ellas tiene su encanto estas son: Cacha, Calpi, Cubijés, Flores, Licán, Licto, Pungalá, Punín, Químiag, San Juan, San Luis.

Nuestra ciudad cuenta con servicios básico, ambientales e infraestructura como: servicio de alcantarillado, red pública de agua potable, servicio de carro recolector de basura permanente, servicio de energía eléctrica, comunicación telefónica con la presencia de las operadoras: Movistar, Claro, Alegro y CNT. Existe también transporte público para la ciudad de Riobamba con varias líneas de buses, también contamos con el terminal Interprovincial, y terminales para el acceso a diversas parroquias rurales.

Acerca de la oferta gastronómica podemos resaltar que Riobamba es dueña una cultura gastronómica propia, dentro de esto destacamos los platillos que son muy conocidos y degustados por propios y visitantes como el hornado, ceviche de chochos entre otros, pero por otro lado tenemos la gastronomía casera que tiene singularidades y va variando de hogar en hogar, pero sin lugar a duda muy exquisita y saludable.

En los últimos años nuestra ciudad se ha expandido, la población ha crecido y por ende los cambios son también visibles. Destacando la relación de la gastronomía con el turismo hacemos un breve análisis.

En la actualidad de Riobamba se observa que los lugares de alojamiento, lugares de alimentación, operadoras turísticas, etc. Se han incrementado para brindar servicios de calidad hacia los visitantes y habitantes. Pero el tema acerca de la implementación de plantas gastronómica es un poco complejo, porque si le vinculamos al sector turístico tiene sus ventajas y desventajas.

a) Como ventajas podemos citar:

- Las nuevas plantas gastronómicas tienen novedosos conceptos en su arquitectura o decoración, así estas siendo más atractivas a las personas que las visiten.
- Las personas que están encargadas del sector cocina en las nuevas plantas gastronómica tienen conocimiento del tipo de comida que ofrecen ya que

estos poseen un título en lo que se refiere a Gastronomía, como ejemplo un Chef.

- La apertura de estos locales favorece a que personas de nuestra misma ciudad contribuyan al sector económico haciéndolo más activo, por esta razón los propietarios contratarán empleados así de esta manera la fuerza laboral son personas de la misma ciudad.

b) Como desventajas podemos citar:

- El visitante que arriba a nuestra ciudad, al momento de alimentarse escoge un restaurante, pero el tipo de gastronomía que ofrece es internacional, o si escogió degustar gastronomía tradicional simplemente prueba platos estrella de toda la extensa lista de platillos tradicionales que posee Riobamba.
- A pesar de la variedad de platos gastronómicos que poseemos solo algunos son promocionados con éxito, esto da paso a que el resto de gastronomía quede relegada a segundo plano. De esta manera el visitante simplemente conoció solo una pequeña parte de nuestra cultura gastronómica.
- Nosotros como habitantes hemos adquirido nuevas formas de alimentarnos, las mismas tienen en muchas ocasiones tendencias internacionales, por esta razón estamos dejando de lado nuestra identidad en lo que se refiere a gastronomía, sin saber muchas veces que los platos tradicionales tienen una fuente de nutrientes propios y adecuados para nuestra salud.

B. OFERTA Y DEMANDA TURÍSTICA DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA.

1. Análisis de la Oferta.

Para realizar el análisis de la oferta de la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba se tomó en cuenta dos tipos de plantas gastronómicas, la primera son los restaurantes y la segunda son plazas y mercados de la ciudad.

Restaurantes: La oferta gastronómica que ofrecen los restaurantes tradicionales de Riobamba, incluyen diversos platos dentro de su menú semanal, dentro de este listado casi no se aprecia platos de preparación tradicional.

La mayoría de las preparaciones tienden a tener matices costeños, o internacionales. Por esta razón el visitante no tiene conocimiento fijo de cual es nuestra cultura gastronómica.

Plazas y Mercados: En estos lugares la oferta gastronómica es un poco extensa, ya que aquí podemos ver y degustar de platos como: Hornado, fritada; Yaguarlocro; mote con chicharrón, etc. Incluso en los puestos de comida que se encuentran al interior de estas localidades los platos tienen un poco más de realidad de nuestra gastronomía, lo que no ocurre en lo ya citando anteriormente acerca de los restaurantes tradicionales.

Pero los lugares donde se pueden adquirir platos tradicionales tienen un mal funcionamiento en el espacio físico, salubridad y atención al cliente.

2. Análisis de la Demanda.

Dicho esto es importante destacar que un restaurante que tenga más ventas que otro no depende exclusivamente de que tan sabrosa es su sazón. Hoy, en un rubro de negocio tan competitivo como este, es importante tener cuatro aspectos importantes: el primero es: tipo definido de gastronomía que se va a expender en el local, el segundo es: poseer una planta gastronómica adecuado con todos los servicios básicos y asepsia, el tercero es tener personal competente en todo lo que se refiera a cocina, y el cuarto punto es contar con negocios más capacitados en administración, marketing y servicio y atención al cliente.

La demanda en el aspecto de la gastronomía de la ciudad de Riobamba son los visitantes y habitantes que desean degustar y probar platos tradicionales de esta ciudad.

Realizando esta breve observación es importante también citar que los resultados que se obtuvieron al aplicar las encuestas fueron procesados en el programa “Paquete Estadístico para Ciencias Sociales” (Statistical Package for the Social Sciences “SPSS”) por medio de gráficas; con la finalidad de encontrar frecuencias de respuestas y poder obtener los objetivos buscados en cada una de ellas. Por las encuestas aplicadas a los segmentos de personas adultas y adultas mayores se puede observar lo siguiente:

Nuestra ciudad nos abre la posibilidad de inventariar y diseñar una guía gastronómica ya que posee variedad de platos, y también porque al momento de buscar información acerca de la existencia de una guía anterior nos dimos cuenta que esta no existía, tampoco el Ministerio de Turismo de Riobamba poseía datos o algo parecido a una guía gastronómica.

C. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

1. ENCUESTA REALIZADA AL SEGMENTO DE PERSONAS ADULTAS (20 – 64 AÑOS).

1. ¿Cuál es su sexo?

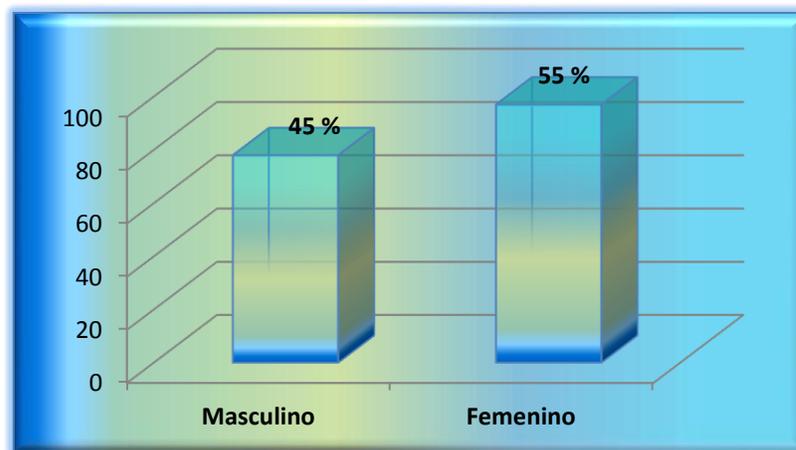
CUADRO N° 4
GÉNERO DEL SEGMENTO ADULTOS

Sexo	Número	Porcentaje
Masculino	78	45%
Femenino	97	55%
Total	175	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011

Elaborado por: Verónica Silva

GRÁFICO N° 2
GÉNERO DEL SEGMENTO ADULTOS



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011

Elaborado por: Verónica Silva

El 55% de las personas encuestadas corresponde al género femenino, mientras que el 45% corresponden al género masculino.

2. ¿Cuál es su edad?

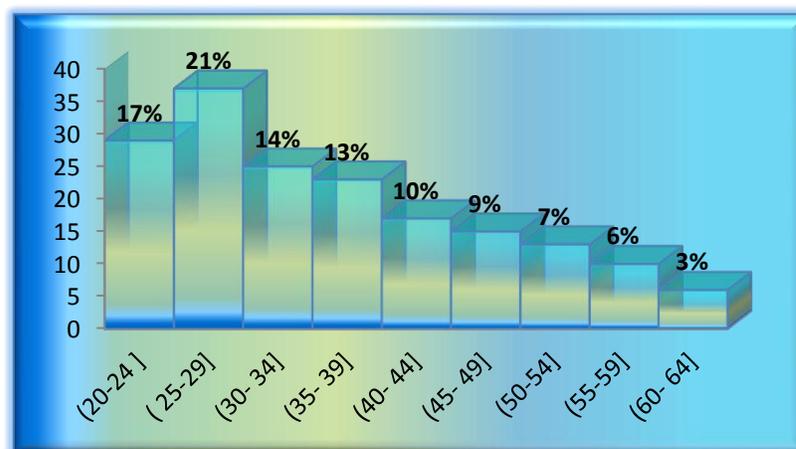
CUADRO N° 5
EDAD DEL SEGMENTO ADULTOS

Edad	Número	Porcentaje
(20-24]	29	17%
(25-29]	37	21%
(30- 34]	25	14%
(35- 39]	23	13%
(40- 44]	17	10%
(45- 49]	15	9%
(50-54]	13	7%
(55-59]	10	6%
(60- 64]	6	3%
TOTAL	175	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011

Elaborado por: Verónica Silva

GRÁFICO N° 3
EDAD DEL SEGMENTO ADULTOS



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011

Elaborado por: Verónica Silva

El 21% de las personas encuestadas tienen la edad entre (25 – 29) años, el 17% tienen la edad entre (20 – 24) años, el 14% tienen la edad entre (30 – 34) años, el 13% tienen la edad entre (35 – 39) y el 3% de las personas tienen la edad entre (60 – 64).

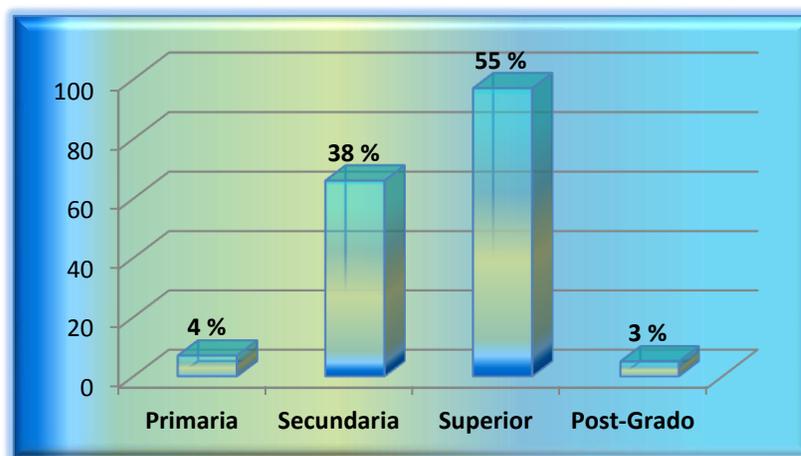
3. ¿Cuál es su nivel de instrucción?

CUADRO N° 6
NIVEL DE INSTRUCCIÓN

Instrucción	Número	Porcentaje
Primaria	7	4%
Secundaria	66	38%
Superior	97	55%
Post-Grado	5	3%
TOTAL	175	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

GRÁFICO N° 4
NIVEL DE INSTRUCCIÓN



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

El 55% de los encuestados tiene un nivel de instrucción superior, el 38% tienen un nivel de instrucción secundario, seguido por el 4% de los encuestados que tienen un nivel de instrucción primario, y el 3% de los encuestados tienen un nivel de post-grado.

4. *¿Entre la comida que usted consume cuál es la que más le gusta?*

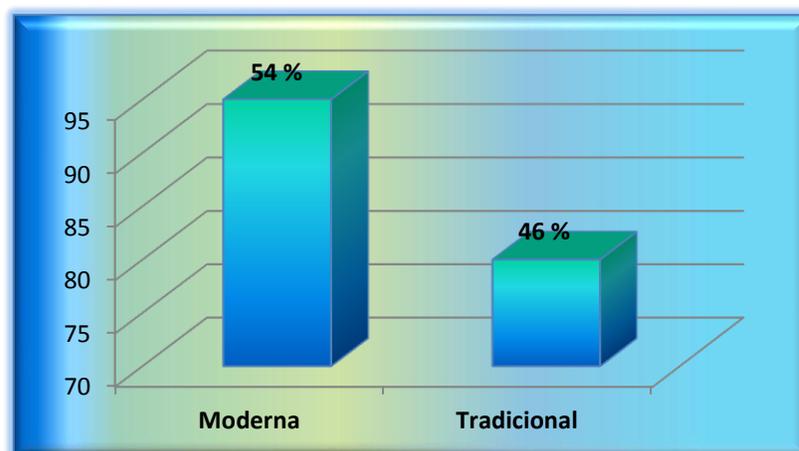
CUADRO N° 7
PREFERENCIA DE COMIDA

Preferencia de comida	Número	Porcentaje
Moderna	95	54%
Tradicional	80	46%
Total	175	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011

Elaborado por: Verónica Silva

GRÁFICO N° 5
PREFERENCIA DE COMIDA



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011

Elaborado por: Verónica Silva

El 54% de las personas encuestadas tienen preferencia por la comida moderna, mientras que el 46% de las personas prefieren la comida tradicional.

5. *¿Con que frecuencia consume usted la comida tradicional de la ciudad de Riobamba?*

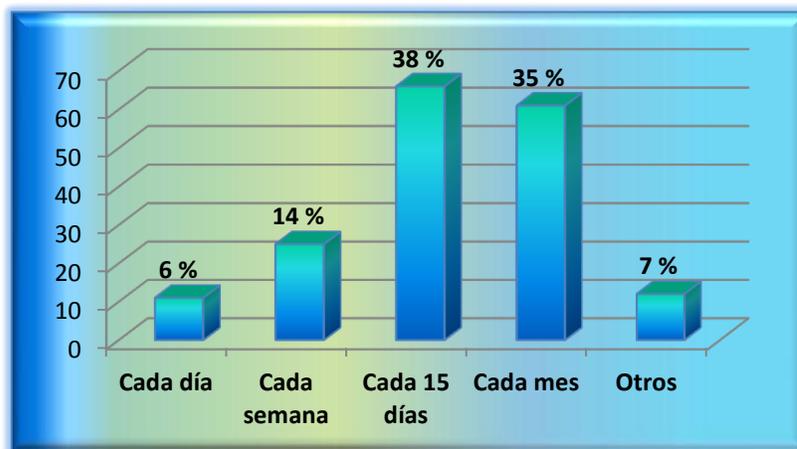
CUADRO N° 8
FRECUENCIA DE CONSUMO DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL

Frecuencia	Numero	Porcentaje
Cada día	11	6%
Cada semana	25	14%
Cada 15 días	66	38%
Cada mes	61	35%
Otros	12	7%
Total	175	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011

Elaborado por: Verónica Silva

GRÁFICO N° 6
FRECUENCIA DE CONSUMO DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011

Elaborado por: Verónica Silva

De los 175 encuestados, el 38% de las personas consume gastronomía tradicional de Riobamba cada 15 días, el 35% consume este tipo de comida cada mes, el 14% cada semana, el 6% cada día y el 7% de personas consumen este tipo de comida en otras opciones.

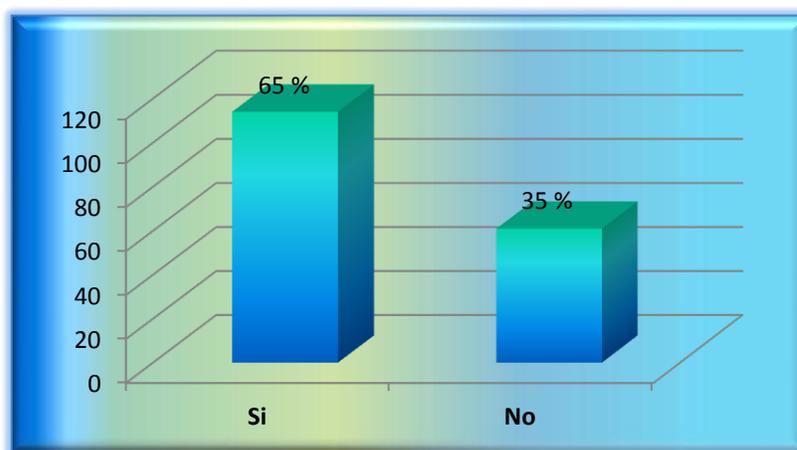
6. *¿Cree usted que la Gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba está desapareciendo?*

CUADRO N° 9
GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE RIOBAMBA EN DESAPARICIÓN

Opinión	Número	Porcentaje
Si	114	65%
No	61	35%
Total	175	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos /2011
Elaborado por: Verónica Silva

GRÁFICO N° 7
GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE RIOBAMBA EN DESAPARICIÓN



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

De 175 personas encuestadas, el 65% de las personas respondieron que si se está perdiendo la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba, mientras el 35% dicen que no se está desapareciendo.

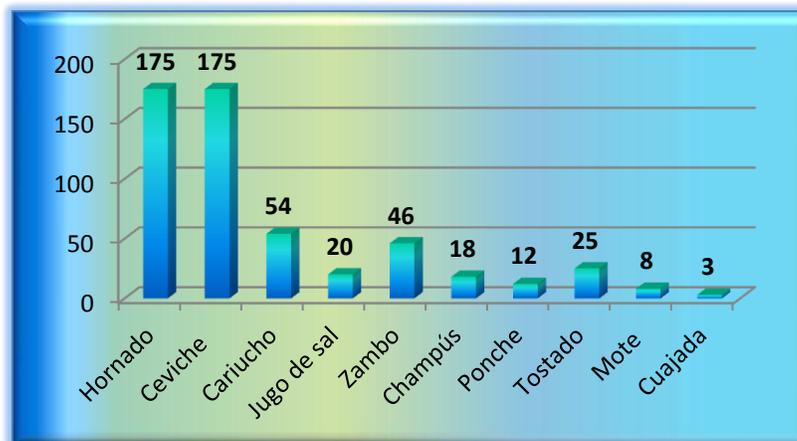
7. ¿Cuál de los siguientes platos tradicionales de la ciudad de Riobamba conoce?

CUADRO N° 10
CONOCIMIENTO DE PLATOS TRADICIONALES RIOBAMBEÑOS

Platos tradicionales	Número
Hornado	175
Ceviche de chochos	175
Cariucho	54
Jugo de sal	20
Dulce de zambo	46
Champús	18
Ponche	12
Maíz confitado	25
Mote de dulce	8
Cuajada	3
Total	536

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

GRÁFICO N° 8
CONOCIMIENTO DE PLATOS TRADICIONALES RIOBAMBEÑOS



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

El 33% de los encuestados conoce el hornado y ceviche de chochos, el 10% conoce el cariucho, el 4% conoce el jugo de sal, con el 9% encontramos al dulce de zambo, el champús conoce el 3%, el 2% es el segundo porcentaje más bajo y corresponde al ponche, con el 5% se encuentra al maíz confitado, y un empate con el porcentaje más bajo encontramos al mote de dulce y a la cuajada.

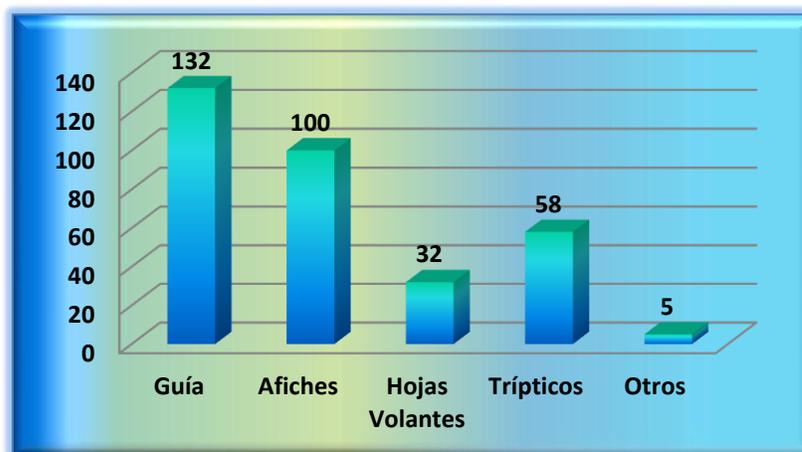
8. *¿Cuál cree usted que es la estrategia más adecuada para difundir la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba?*

CUADRO N°11
ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL

Estrategia	Número
Una Guía Gastronómica	132
Afiches	100
Hojas Volantes	32
Trípticos	58
Otros	5

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos /2011
Elaborado por: Verónica Silva

GRÁFICO N° 9
ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

El 40% de los encuestados nos respondió que una guía gastronómica sería la estrategia más adecuada para difundir nuestra gastronomía riobambeña, el 31% respondió afiches, el 10% respondió hojas volantes, mientras que el 18% respondió trípticos, por último y con menor porcentaje encontramos la opción otros que corresponde al 2%.

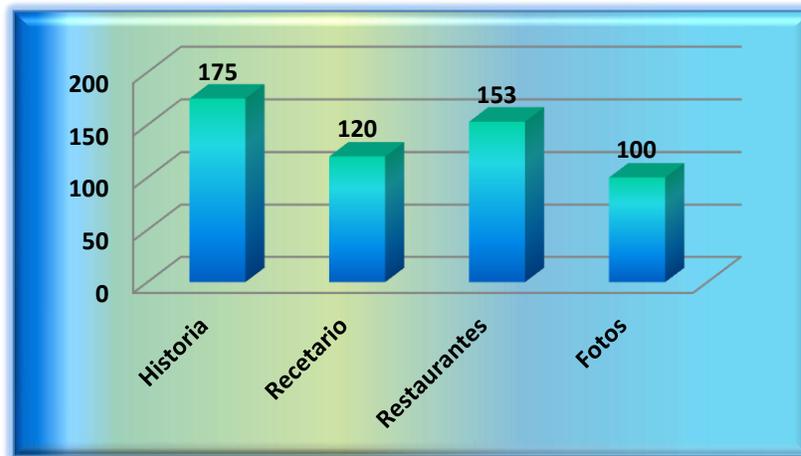
9. ¿Qué información le gustaría que se incluya en el material promocional de la Gastronomía Tradicional de Riobamba?

**GRAFICO N°12
INFORMACIÓN PARA MATERIAL PROMOCIONAL**

Estrategia	Número
Historia	175
Recetario	120
Restaurantes	153
Fotos	100

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

**GRÁFICO N° 10
INFORMACIÓN PARA MATERIAL PROMOCIONAL**



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adultos/2011
Elaborado por: Verónica Silva

Para el material promocional de la gastronomía tradicional de Riobamba; el 32% respondió que le gustaría que se incluya historia, el 22% respondió un recetario, mientras que el 28% nos respondió restaurantes, y el 18% respondió que le gustaría que se incluya fotos.

2. ENCUESTA REALIZADA AL SEGMENTO DE PERSONAS ADULTO MAYORES (65 O MÁS AÑOS).

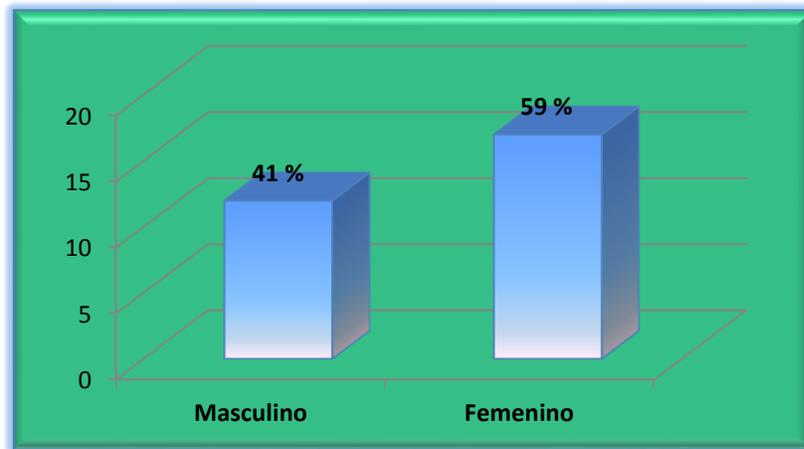
1. *¿Cuál es su sexo?*

CUADRO N° 13
GÉNERO DEL SEGMENTO ADULTO-MAYORES

Sexo	Número	Porcentaje
Masculino	12	41%
Femenino	17	59%
Total	29	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

GRÁFICO N° 11
GÉNERO DEL SEGMENTO ADULTO MAYORES



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

En el segmento de personas adultas, el 59% del total de los encuestados pertenece al género femenino, mientras que 41 % pertenece al género masculino.

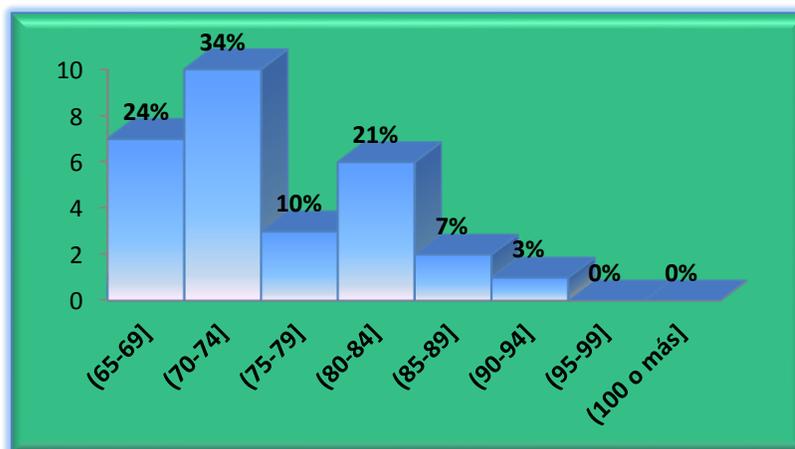
2. ¿Cuál es su edad?

CUADRO N° 14
EDADES DEL SEGMENTO ADULTO MAYORES.

Edad	Número	Porcentaje
(65-69]	7	24%
(70-74]	10	34%
(75-79]	3	10%
(80-84]	6	21%
(85-89]	2	7%
(90-94]	1	3%
(95-99]	0	0%
(100 o más]	0	0%
Total	29	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

GRÁFICO N° 12
EDADES DEL SEGMENTO DE LA ADULTO-MAYORES.



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

El 24% de los encuestados tienen de (65-69) años de edad, el 34% tiene de (70-74) años de edad, el 10% tienen de (75-79) años de edad, el 21% tienen de (80-84) años de edad, el 7% tienen de (85-89) años de edad, mientras que el 3% tienen de (90-94) años de edad.

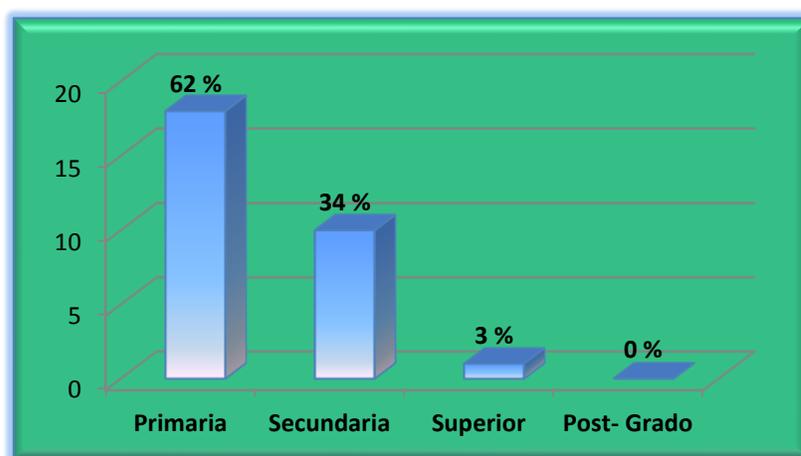
3. ¿Cuál es su nivel de instrucción?

CUADRO N° 15
NIVEL DE INSTRUCCIÓN

Instrucción	Número	Porcentaje
Primaria	18	62%
Secundaria	10	34%
Superior	1	3%
Post-Grado	0	0%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

GRÁFICO N° 13
NIVEL DE INSTRUCCIÓN



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

El 62% de las personas encuestadas tienen un nivel de instrucción primaria, el 34% nivel de instrucción secundaria, y el 3% que es el porcentaje más bajo pertenece al segmento superior.

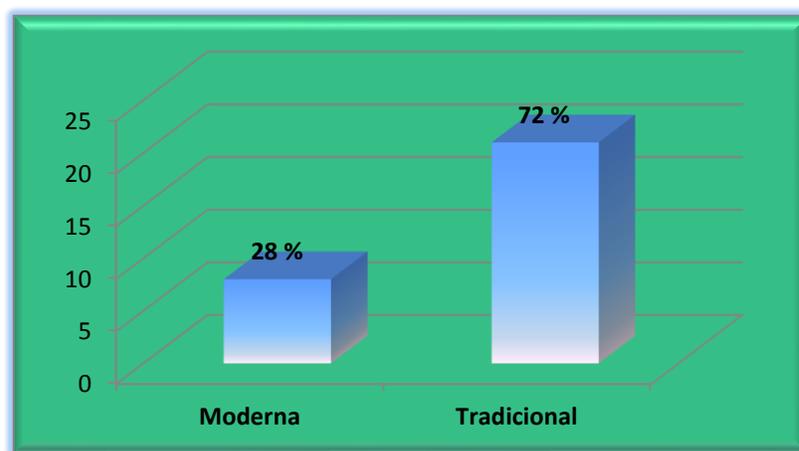
4. *¿Qué tipo de comida que usted consume le gusta más?*

**CUADRO N°16
GUSTO GASTRONÓMICO.**

Gusto Gastronómico	Número	Porcentaje
Moderna	8	28%
Tradicional	21	72%
Total	29	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

**GRÁFICO N° 14
GUSTO GASTRONÓMICO**



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

El 72% de las personas encuestadas prefieren consumir la gastronomía tradicional, mientras que el 28% prefieren la comida moderna o actual.

5. ¿Cuáles de los siguientes platos gastronómicos tradicionales conoce?

**CUADRO N° 17
CONOCIMIENTO DE PLATOS GASTRONÓMICOS**

PLATOS	NÚMERO
Platos Fuertes	
Hornado	29
Fritada	29
Papas con cuy	29
Papas con conejo	29
Papas con librilla	22
31	20
Papas con cuero	29
Morcilla	29
Sopas, Coladas, Locros.	
Sopa-arroz de cebada	29
Sopa-zambo	29
Sopa- granos frescos	29
Sopa de lenteja	29
Timbushca	23
Sopa- locro de oca	22
Sopa- huevo(chulco de huevos)	23
Sopa- achocchas	19
Sopa-verduras	28
Sopa de morocho	25
Sopa-habas secas	26
Colada de harinas(arverja,maíz,haba,etc)	29
Caldo de mondongo (borrego)	19
Locro de cuy	21
Locro de papas	28
Yaguarlocro	29
Fanesca	29
Caldo de pata	29
Zapallo	29
Sambo	29
Platos Dulces	
Arroz de cebada	29
Colada- maíz	27
Cauca con leche	22

Mote de dulce	20
Zapallo	29
Dulce de sambo	24
Dulce de leche	17
Dulce de higos	20
Dulce de Guayaba	19
Zamora	23
Cuajada	24
Frescos	22
Rompenucas	18
Champús con llamitas	25
Colada morada	29
Morocho	29
Colada de machica	26
Ponche	17
Mojicones	20
Maíz confitado	20
Maní confitado	16
Jucho	21
Varios	
Chigüles	21
Tamales	24
Humitas	28
Quimbolitos	20
Empanas de viento	29
Mote choclo	29
Mote con chicharon	24
Gugua mama	20
Jugo de Sal	21
Tripa misque	28
Habas tostadas	22
Cuero chamuscado	24
Ceviche de chochos con cuero	19
Picante (chancho)	20
Llapingachos	29
Come y bebe	29
Total	1625

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011

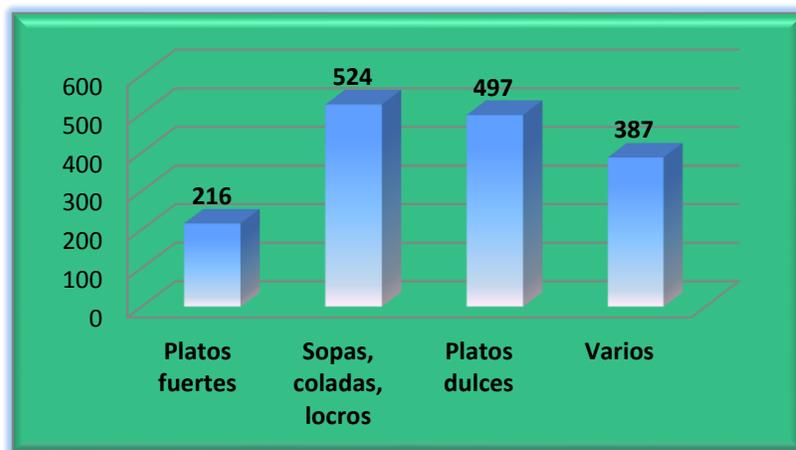
Elaborado por: Verónica Silva.

CUADRO N° 18
TOTAL DE CONOCIMIENTO DE PLATOS GASTRONÓMICOS

PLATOS	NÚMERO
Platos fuertes	216
Sopas, coladas, locros	524
Platos dulces	497
Varios	387

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

GRÁFICO N° 15
TOTAL DE CONOCIMIENTO DE PLATOS GASTRONÓMICOS.



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

El 32% de los encuestados, que corresponde al porcentaje más alto responde que tienen conocimiento acerca de los platos tradicionales como sopas, coladas y locros, el 31% respondió que conoce los platillos dulces, mientras que el 24% respondió que conoce de la lista de platillos varios, y el porcentaje menor que corresponde al 13% respondió que conoce los platos fuertes.

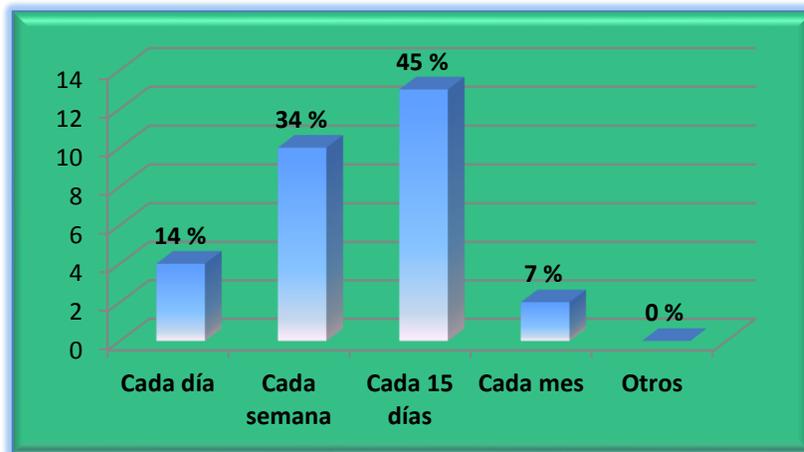
6. *¿Con qué frecuencia consume usted comida tradicional de Riobamba?*

CUADRO N°19
FRECUENCIA DE CONSUMO

Frecuencia	Numero	Porcentaje
Cada día	4	14%
Cada semana	10	34%
Cada 15 días	13	45%
Cada mes	2	7%
Otros	0	0%
Total	29	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

GRÁFICO N°16
FRECUENCIA DE CONSUMO



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

El 34% de los encuestados consume gastronomía tradicional cada semana, mientras que el 45% consume cada 15 días, y cada mes el consumo de la gastronomía es el 7%.

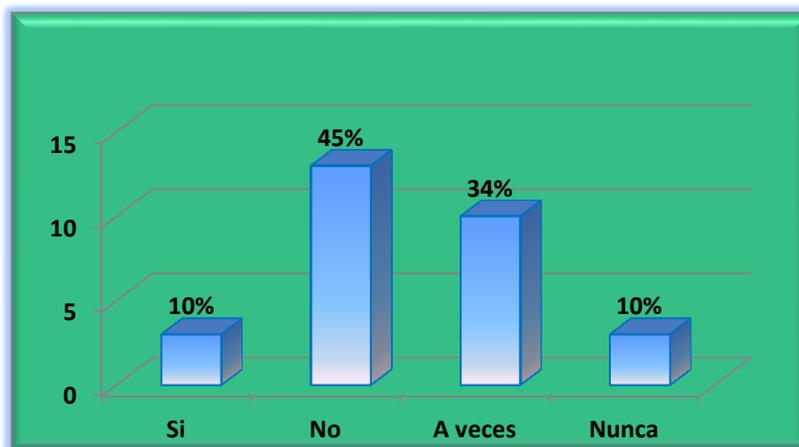
7. *¿Cuándo usted come fuera de casa, encuentra fácilmente platos tradicionales de la ciudad de Riobamba?*

CUADRO N° 20
CONSUMO DE GASTRONOMÍA TRADICIONAL FUERA DE CASA.

Consumo fuera de casa	Número	Porcentaje
Si	3	10%
No	13	45%
A veces	10	34%
Nunca	3	10%
Total	29	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

GRÁFICO N° 17
CONSUMO DE GASTRONOMÍA TRADICIONAL FUERA DE CASA.



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

El 45% de los encuestados nos responde: cuando comen fuera de casa no encuentran fácilmente platillos de la ciudad, mientras que el 10% dice sí, y el otro 10% nos dice nunca, habiendo entre estos dos últimos un empate en la opinión.

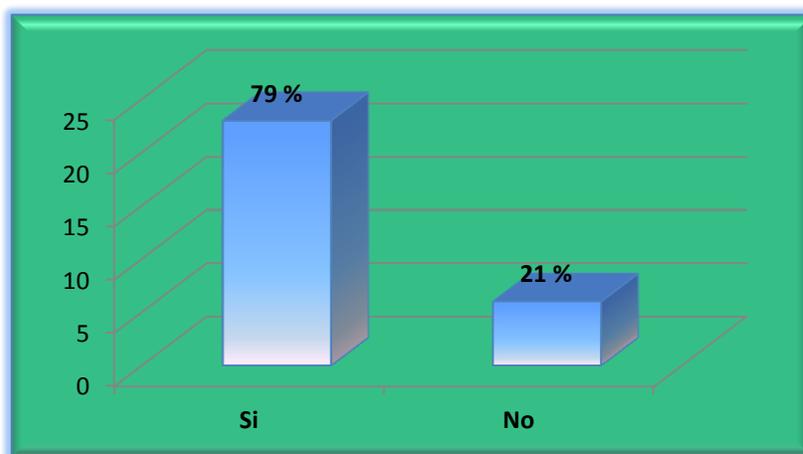
8. *¿Cree usted que la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba está desapareciendo?*

**CUADRO N°21
OPINIÓN**

Opinión	Número	Porcentaje
Si	23	79%
No	6	21%
Total	29	100%

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

**GRÁFICO N°18
OPINIÓN**



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

El 79% de los encuestados nos responde que la gastronomía tradicional de Riobamba si se está desapareciendo, mientras que el 21% del total de los encuestados nos responde que no.

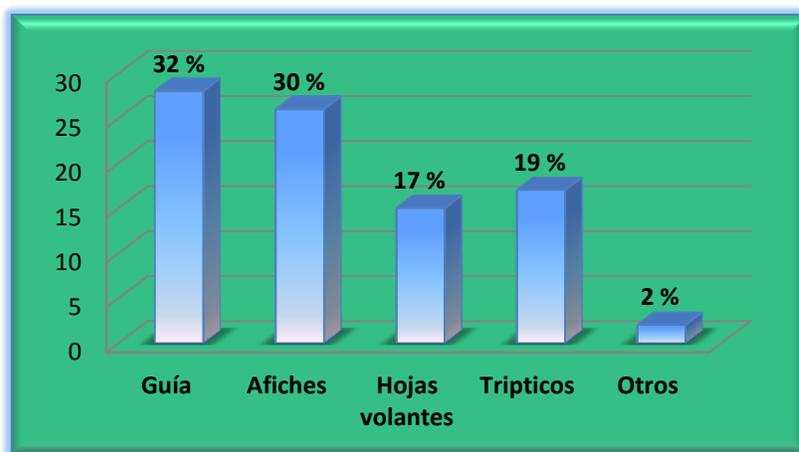
9. ¿Cual cree usted que es la estrategia más adecuada para difundir la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba?

**CUADRO N° 22
ESTRATEGIA ADECUADA PARA LA DIFUSIÓN**

Estrategia	Número
Una guía gastronómica	28
Afiches	26
Hojas volantes	15
Trípticos	17
Otros	2

Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

**GRAFICO N° 19
ESTRATEGIA ADECUADA PARA LA DIFUSIÓN**



Fuente: Encuesta aplicada al segmento adulto-mayores/2011
Elaborado por: Verónica Silva.

El 32% de los encuestados respondieron que la estrategia más adecuada para difundir la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba sería una guía gastronómica, le sigue el 30% que respondió afiches, el 19% contestó trípticos, mientras que el 17% contestó que la estrategia adecuada serían las hojas volantes, y como último porcentaje está el 2% que contestó otros.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

A. DISCUSIÓN DE LA ENCUESTA APLICADA A PERSONAS DEL SEGMENTO ADULTOS (20-64) AÑOS/2011.

Los resultados obtenidos al aplicar las encuestas, arrojaron resultados, por lo tanto se retomarán nuevamente y en este capítulo se analizarán los resultados con más alto porcentaje.

1. Se observa que el 55% de la población corresponde al género femenino en el segmento de adultos encuestados, lo que nos indica claramente que la población del género femenino es más alta. Según datos del Instituto de estadísticas y censos INEC del Ecuador, en el último censo poblacional realizado en el año 2010 el total de los habitantes del cantón Riobamba son: 118901 mujeres, por lo mismo el grupo más alto de habitantes es el femenino.

2. Se puede observar que del total de los encuestados que son 175 personas, el porcentaje más alto es el grupo de edades que comprenden entre 25 y 29 años con el 21% también acotamos que durante la aplicación de las encuestas este mismo rango de edad eran estudiantes o ya eran parte de la fuerza laboral de la ciudad de Riobamba.

3. El nivel de instrucción se sitúa así: el 55% que son 97 encuestados de esta pregunta nos arrojó como resultado que el mayor porcentaje del segmento adulto tiene un nivel de educación superior, ese se podría deber a que actualmente existan variedad de ofertas académicas en la ciudad y también de centros de educación apropiados para la ciudadanía.

4. El 54% de los encuestados tiene una preferencia por la gastronomía moderna, para esta pregunta es valioso resaltar las razones de acuerdo a los datos que nos daban nuestros encuestados, el grupo mayoritario aseguró que desde que niños crecieron con este tipo de gastronomía ya que en algunos casos la madre ocupaba el campo laboral, y que actualmente se les hacía un poco difícil tratar de consumir platillos tradicionales.

Sus razones también fueron que en ocasiones ellos consumían platillos típicos pero sólo se referían a platillos que se consumen en fechas especiales del año como ejemplo: la colada morada que se la prepara en el mes de noviembre, la fanesca en el mes de abril, etc. Acerca de platillos caseros simplemente nos dijeron que consumían una vez cada dos semanas.

Lo que como resultado tenemos que nuestra gastronomía se está quedando de lado por parte de las familias de nuestra ciudad por las razones que anteriormente dijeron nuestros encuestados.

5. Los datos finales de esta pregunta son un poco impresionantes y preguntamos la frecuencia con la que se consumían platillos tradicionales y los datos son: el mayor porcentaje es el 38% que escogió como respuesta cada quince días, Según criterio de los encuestados nos hicieron conocer que es más fácil y rápido consumir algo que nos satisfaga y nos dé la sensación de haber comido bien, muchos de ellos también aseguró que consumir comida rápida es casi parte de su dieta diaria.

Varios artículos escritos y electrónicos nos dan a conocer porque preferimos consumir este tipo de comida, escogimos un artículo el más adecuado y el que se parezca a la realidad de nuestros encuestados.

“Estaba pensando en la comida chatarra: Hamburguesas, papas fritas, gaseosas y tanta basura de comida tan rica. Es inevitable terminar comiendo algo de esto.

Pero entonces me pregunto el por qué. Es claro que no es una necesidad biológica, hasta podría decirse que es todo lo contrario. Entonces ¿Qué es? Es algo cultural.

No estoy descubriendo nada nuevo, es cierto. Pero un pequeño dato culinario en este caso sirve para esta pregunta: ¿Por qué nos gusta tanto la comida chatarra, cuando se supone que es algo cultural?

Siendo algo cultural podría poder cambiarse. No está en los planes de nadie, pero sería posible puesto que solo se trata de una costumbre. Eventualmente dejaríamos de comer esto y comeríamos algo más sano. Porque no se encuentra ligado a nada biológico, no está en "la naturaleza del hombre" comer hamburguesa.
www.memilandia.blogspot.com

6. El 65% de nuestros encuestados respondió que sí está desapareciendo la gastronomía tradicional de nuestra ciudad, tomando el porcentaje alto como referencia tenemos un resultado sencillo y es que con el pasar del tiempo nuestra sociedad ha cambiado en la mayoría de aspectos, su forma de vida entre estos está los alimenticios, con esto nosotros estamos dejando de la mano que nuestra cultura culinaria siga disipándose quien sabe hasta podría desaparecer.

7. Dimos una lista de 10 platos tradicionales para nuestra quinta pregunta los dos primeros platos fueron denominados platillos estrella (son platos muy conocidos y difundidos dentro de un mismo sector, país, o mundialmente), los ocho siguientes fueron seleccionados varios platos entre platillos de dulces y de sal como son comúnmente conocidos los datos son los siguientes: los dos primeros platos aseguraron que las 175 personas encuestados los conocen, pero los ocho restantes se ven con datos bajos.

Entonces estos datos nos hacen entender que la mayoría de nuestro segmento encuestado simplemente conoce platillos estrella de nuestra ciudad, pero la mayoría no conoce el resto de gastronomía casera de Riobamba.

Esto se debe a que los platos estrella se promocionan a diario en lugares de expendio establecidos, y están al alcance de todos, también encontramos cierto estigma a que solo esos platos son deliciosos y el resto de gastronomía lo consume personas de bajos recursos.

8. Para difundir la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba la estrategia más adecuada escogida con un porcentaje del 40% siendo este el mayor fue “Una guía gastronómica” Con este dato podemos decir que la guía será un documento completo que servirá para información gastronómica riobambeña de todos los lectores y también servirá para informar a turistas y visitantes acerca de nuestra gastronomía como parte de la cultura de la” Ciudad Bonita Riobamba.”

9. En esta pregunta el 32% contestó que la información que le gustaría que se encuentre en el material promocional de la gastronomía tradicional de Riobamba fue Historia; este ítem es importante y principal también ya que la historia está vinculada directamente con nuestra gastronomía porque de esta manera observaremos las formas de alimentarse desde los primeros habitantes de esta localidad hasta nuestra actualidad.

B. DISCUSIÓN DE LA ENCUESTA APLICADA A PERSONAS DEL SEGMENTO ADULTOS MAYORES (65 O MÁS) AÑOS/2011.

1. De las 29 personas encuestadas el 59% pertenece al género femenino, nuestra ciudad tiene un alto porcentaje de mujeres de casi todas las edades, y esto se refleja si buscamos en la página oficial del instituto de estadísticas y censos (INEC). Es necesario acotar que al momento de aplicar las encuestas a las mujeres de este segmento se prestaron con agrado para llenarlas y contarnos sus puntos de vista.

2. El porcentaje de las edades de los encuestados con el mayor porcentaje es el: 34% (70-74) años. Este es el porcentaje más alto por lo mismo ocupa el primer lugar, lo que también coincide con los datos del INEC que fácilmente lo podemos verificar en su página electrónica.

3. Para este segmento de encuestados como porcentaje más alto en la pregunta del nivel de instrucción fue el 62% que corresponde a la opción de nivel de educación primario. La mayoría de personas que escogió esta opción nos dieron a conocer que en años atrás era suficiente el grado de educación primario, ya que solo leer y escribir era necesario para desarrollarse dentro de la sociedad, existían también personas con nivel superior de educación pero en un porcentaje menor.

4. De las 29 personas encuestadas las 21 con un porcentaje del 72% respondieron que prefieren consumir la gastronomía tradicional, en esta pregunta es válido sacar dos puntos de vista de acuerdo a lo relatado por mis encuestadores.

a) Las personas que tienen el mayor porcentaje dijeron que tienen el gusto por la comida tradicional porque la asocian con salud y cultura, y la mayoría de este grupo la prepara por lo menos 1 vez a la semana.

b) También aseguraron que, si, sentían gusto por la comida tradicional, pero que actualmente ellos consumen más el tipo de comida moderno porque en sus casas las

personas que se encargan de cocinar lo hacen de la manera actual y que se han adaptado a este tipo de comida.

5. Nuestra cuarta pregunta se observa de la manera siguiente: Mediante entrevistas a personas del segmento Adulto mayor sacamos una lista de 75 platos gastronómicos tradicionales de la ciudad de Riobamba, luego esta fue depurada y quedó un total de 66 platos. También estos 66 platos son los que serán inventariados.

Es importante resaltar que el mayor porcentaje corresponde al 32% que dijo que conoce los platos tradicionales correspondientes al segmento sopas, coladas y locros; la mayoría de encuestados nos respondió que en su forma de alimentación a diario estaban presentes los platos anteriormente dichos, también nos informaron que estos platos eran sustanciosos y que comían dos porciones de ellos o sea dos platos de sopa.

6. Observamos que el porcentaje mayor en esta pregunta fue el 34% que nos respondió que consumían gastronomía tradicional cada 15 días, esto se da a que muchas personas de este segmento encuestado ya no se ocupaban en cocinar por varias razones como: edad, enfermedad, etc . También se recordó que lo que más les gustaba cuando preparaban anteriormente platillos gastronómicos era la calidad de los productos agrícolas que anteriormente se cultivaban, en los que los pesticidas no tenían contacto con los mismos.

Así mismo debemos saber que nuevos estudios científicos siguen apareciendo para demostrar que los productos químicos presentes en los alimentos, procedentes de pesticidas y otros biosidas, son peligrosos para la salud humana. La mezcla de estos productos en nuestra ingesta convierte la alimentación convencional en un cóctel de sustancias peligrosas.

7. Podemos observar que del 100% de las personas encuestadas, el 45% que es porcentaje mayor, respondió que no encontraba fácilmente comida tradicional cuando comía fuera de casa.

Lo que es palpable en nuestra ciudad, ya que cada vez platillos propios de nuestra gastronomía son menos preparados por las personas que ofrecen el servicio de restauración, esto se da a que los comensales también tienen una nueva forma de alimentación y cultura alimentaria.

8. Se pudo observar en esta pregunta que el 79% de los encuestados respondieron que la gastronomía tradicional de Riobamba si está desapareciendo, este alto porcentaje nos dice que cada vez más mujeres se suman al campo laboral y por este mismo hecho no cuentan con mucho tiempo para la preparación de platos tradicionales, en muchos hogares las asistentes domésticas que quedan al cuidado del hogar y por ende de la preparación de la comida, no tienen tampoco otra opción de preparar simplemente lo que existan en las alacenas de cada casa , que por lo general son productos rápidos para su preparación.

Otra observación que está ligada a esta pregunta es: “tendencia a consumir gastronomía internacional” decimos que nuestra sociedad a la par del tiempo también ha acogido nuevas maneras de alimentarse, esto se debe a que a diario nos vemos envueltos por los medios de comunicación cualquiera sea este, a tratar de copiar tendencias o modas, sin que este problema esté ausente de nuestra forma de alimentarnos.

Al caminar por las calles de nuestra ciudad encontramos cantidad de lugares de expendio de comida en especial “la rápida” y dentro de ella en su mayoría jóvenes que la consumen, pero este problema va más allá de las calles en los bares de las instituciones también este tipo de comida es la que predomina, sin dejar de lado el hogar que hemos adquirido formas de alimentación casi por fuerza de lo que nos presentan en la televisión o simplemente lo que ya existe en los supermercados.

Dicho lo anterior podemos decir que este es uno de los motivos por el cual nuestra cultura gastronómica va en descenso.

9. La guía gastronómica con un porcentaje del 32% es la estrategia más adecuada para difundir la gastronomía tradicional de Riobamba según el total de los encuestados, es muy interesante este documento ya que aquí se detallará información de interés para todas las personas que la den lectura.

Dentro de las dificultades que encontramos al momento de realizar nuestra investigación fue que el Ministerio de turismo que debería estar encargado de tener por lo menos una lista de gastronomía tradicional de la ciudad no lo poseían, simplemente los platos estrella en afiches o material promocional de la ciudad.

También encontramos dificultad al momento de realizar las fotografías ya que en las plantas gastronómicas, plazas y mercados nos negaron en la mayoría de veces hacer una foto de los productos que ellos expendían.

El alcance de la propuesta es aplicable para todas las personas que deseen informarse acerca de la gastronomía tradicional existente en la ciudad de Riobamba. Para otro tipo de investigación se podría utilizar la presente como base para la propuesta de realizar una guía gastronómica tradicional de otras ciudades o provincias del Ecuador ya que casi ninguna localidad de nuestro país posee un guía así dando esto como resultado que platos tradicionales se pierdan totalmente, claro está que las nuevas investigaciones se las debe realizar de acuerdo a la zona donde se quiera hacer la guía.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. CONCLUSIONES

- ✓ El 72 % de los dos segmentos encuestados están de acuerdo que se elabore una guía gastronómica tradicional de la ciudad de Riobamba, ya que en el caso de material promocional de la gastronomía de la ciudad encontramos simplemente platos estrella, dejando así de lado el resto de platillos que forman parte de una cultura alimenticia propia de nuestra ciudad.

- ✓ Luego de haber realizado la presente investigación se pudo determinar que Riobamba aún consta de variedad de platos gastronómicos tradicionales propios, por lo que se ha visto la necesidad de crear una guía gastronómica, la misma ofrecerá información acerca de los mismos y su variedad existente.

- ✓ Los resultados obtenidos en esta investigación determinan que el 54% de los encuestados en el segmento adultos prefieren consumir la gastronomía moderna, mientras que el 46% prefiere consumir la gastronomía tradicional.

- ✓ Concluimos que el 67 % de los encuestados en la segmentación adultos como adulto mayor respondieron que si se está perdiendo la gastronomía tradicional de Riobamba, mientras que el 33% responden que no se está desapareciendo este tipo de gastronomía.

- ✓ En la guía turística de la ciudad de Riobamba no solamente se debe dar información de restaurantes internacionales, puestos que ofrecen comida rápida, o simplemente información de platos estrella que se venden y se promocionan en la ciudad; una parte de la guía debe contener información de la gastronomía tradicional casera que existe en Riobamba.

B. RECOMENDACIONES

- ✓ Recomendamos que el Ministerio de Turismo que es el encargado de difundir todo lo que respecta a los atractivos, turísticos y tradicionales de la ciudad debería poner en marcha un proyecto que se dedique al rescate de la cultura gastronómica de Riobamba.

- ✓ Se recomienda realizar una guía gastronómica de la ciudad de Riobamba, donde se pueda encontrar información detallada y ordenada de los platillos gastronómicos existentes, restaurantes, plazas y mercados donde se expenden los mismos.

- ✓ Se recomienda al Ministerio de Turismo elaborar talleres dirigidos a la ciudadanía para aprender y conocer a cerca de la gastronomía tradicional de nuestra ciudad, ya que esta acción permitiría recobrar la importancia y valor de nuestra gastronomía.

- ✓ Se recomienda que al momento de diseñar y elaborar la guía turística de la ciudad o provincia se tome en cuenta la variedad de gastronomía tradicional existente, ya que nuestros platillos también forma parte de la cultura de nuestra ciudad y por ende se transforma en un atractivo turístico gastronómico.

CAPÍTULO VII

PROPUESTA

A. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Guía Gastronómica Tradicional de la ciudad de Riobamba.

B. INTRODUCCIÓN

Actualmente en nuestro país se están desarrollando rutas gastronómicas gracias al Ministerio de Turismo del Ecuador, ya que la Gastronomía es un elemento determinante del turismo y del impulso económico. Al momento desarrollar una ruta se deberá realizar una guía gastronómica, por lo mismo es importante saber que comprende la misma.

Una guía gastronómica encierra una serie de elementos a tener en cuenta, cuya valoración, en búsqueda de la equidad que debe presidir los consejos que se desarrollan en la misma, no siempre resulta exenta de influencias.

El principio básico de la realización de una guía es que ésta ha de servir para conducir al que la utiliza, por el camino de la búsqueda de un criterio acertado en la elección del servicio o destino que se desee. Por tanto, se deduce que el colectivo más importante estará formado por los que consultan la publicación, que tratan de formar su criterio para el disfrute del destino gastronómico más acertado. Todo ello en función de una serie de variables: precios, tipos de cocina, localización, etc. Pero para la realización de una guía de gastronomía debemos tener el principal componente que son los platillos o comida.

La ciudad de Riobamba ofrece una variedad de oferta gastronómica tradicional la misma que es muy degustada y apetecida por visitantes y habitantes, algunos de los

más consumidos y conocidos son: el hornado, fritada, jugo de sal, ceviche de chochos, Rompenucas, etc.

La guía gastronómica Tradicional de la ciudad de Riobamba, se fundamente en dar a conocer a todas las personas sin importar sexo o edad la variedad culinaria de esta ciudad, precios, los mejores lugares para visitar y degustar los platos tradicionales, y más información útil.

C. OBJETIVOS

1. Objetivo General:

Diseñar una Guía de la Gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba, para el rescate de la misma.

2. Objetivos Específicos:

- Identificar los platos típicos, restaurantes, festividades y mercados principales donde se elabora y oferte la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba.
- Elaborar una Guía Gastronómica Tradicional de la ciudad de Riobamba.

D. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO- TÉCNICA

1. Que es la gastronomía.

La Gastronomía es sencillamente el estudio de la relación entre la cultura y comida, es un concepto pues más amplio que el comprendido por el arte del culinario (arte de cocina, la habilidad con la preparación de comidas que son tan agradables al paladar como a la vista)

El estudio de la gastronomía nos lleva a profundizar en los diferentes componentes culturales con la comida como eje central. Por lo tanto, está relacionada con otras muchas materia desde las Bellas Artes o las Ciencias Sociales (economía, antropología, sociología, geografía...), e incluso a las ciencias Naturales o de la salud.

La gastronomía es por tanto una materia interdisciplinaria. Hoy incluso la gastronomía “coquetea” con las ciencias puras. En sus inicios la gastronomía estuvo muy unida al fenómeno gourmet. Un referente es las raíces de la gastronomía es la obra “La fisiología del gusto” de Jean Anthelme Brillat-Savarin escrita en el siglo XIX y de la que todos los grandes chefs dan cuenta al referirse a estas materias. La obra establece un primer puente entre el gourmet y la ciencia.⁸

2. Guía Gastronómica.

La realización de una guía gastronómica encierra una serie de elementos a tener en cuenta, cuya valoración, en búsqueda de la equidad que debe presidir los consejos que se desarrollan en la misma, no siempre resulta exenta de influencias.

Veamos en primer lugar, cuales son los colectivos que intervienen y existen alrededor del mundo de las guías gastronómicas, al que nos ceñiremos. El principio básico de la realización de una guía es que ésta ha de servir para conducir al que la utiliza, por el camino de la búsqueda de un criterio acertado en la elección del servicio o destino que se desee. Por tanto, hemos de deducir que el colectivo más importante estará formado por los que consultan la publicación, que tratan de formar su criterio para el disfrute del destino gastronómico más acertado. Todo ello en función de una serie de variables (precios, tipos de cocina, localización, etc.).

El segundo colectivo a tener en cuenta lo componen los profesionales, quienes desde una óptica empresarial, ofertan los servicios. Por principio, estos profesionales deben

⁸ETCHEVERRÍA, Olivier. “Atlas mundial de comida y gastronomía” México.2010:pág:12

ser conscientes de que no son ellos quienes determinan su inclusión en las guías, y por ende, la opinión que merecen. Son los gestores y hacedores de las guías, quienes fijan los criterios a transmitir a los consumidores. Este principio de actuación no suele ser fácilmente entendible por los cocineros y responsables de establecimientos, que consideran que las Guías deben su existencia al desarrollo de su actividad, que de no existir, no habría dado lugar a que la publicación pudiera ver la luz. Siendo cierto de forma generalizada, no lo es cuando se particulariza en un restaurador o establecimiento en particular.

El tercer colectivo, incluye los propios editores de la guía. La filosofía a aplicar, los intereses unas veces económicos y otras simplemente socio-políticos, las dificultades económico-financieras que debilitan posturas libres de presiones, son factores que van a influir de manera decisiva en el resultado de una guía fiable en la búsqueda del mejor servicio al consumidor.

Por último, es importante analizar la existencia de los llamados inspectores de las guías, quienes son los ejecutores directos de las clasificaciones y opiniones que luego trascienden a la publicación de turno, bien sea íntegramente o con las modificaciones que consideren oportunas los editores.

Veamos cuáles son los factores que pudieran influir en una pretendida publicación equitativa de los méritos o deméritos de los establecimientos sujetos a calificación. Retomando el primer colectivo, esto es el consumidor en busca del deleite de una buena jornada gastronómica, resulta realmente dificultoso el pretender casar con las distintas opiniones, gustos y conocimientos gastronómicos. Tampoco se trata de contentar a todos, sino de exponer las características de un determinado establecimiento para que luego sea el cliente el que elija. La claridad en la expresión, lo atinado del comentario, y en general la información suministrada, serán las claves para que la Guía guste y tenga éxito.

La posible influencia del cliente en el enfoque de la guía, se concentrará en las características del entorno en que se desarrolla la actividad de la restauración. Esto resulta un hecho en las guías locales, en las que se tiende a encumbrar ciertos tipos de restauración en detrimento de otros, punto a lo que los editores prestan su atención pues hay que pensar en vender la edición...

Los cocineros o restauradores tienen la tendencia innata a condicionar las valoraciones de las guías. Por un lado, hay que tener en cuenta que realmente son los que de alguna forma se están jugando su fama y de ahí su "cocido". Por otra parte, hay que admitir que su nivel de profesionalidad está normalmente por encima de quienes valoran su quehacer. Este aspecto se pone de manifiesto claramente en el desarrollo de las técnicas culinarias, y no tanto en cuanto a la realización y culminación de las distintas condimentaciones.

En este último caso intervienen factores como el gusto, el conocimiento de las interconexiones de los sabores, y en definitiva, lo que de arte tiene la gastronomía. La dedicación al restaurante y a su cocina, es un aspecto muy importante que viene marcado por la búsqueda de la necesaria rentabilidad de la actividad.

Me explico: cómo es posible calificar el mérito culinario (no empresarial) de, por ejemplo, un Alain Ducasse con trece restaurantes propios a lo largo y ancho del planeta, ofreciendo una filosofía tan dispar como la que teóricamente podemos encontrar en el Auberge Iparla (Bidarray) y la que presumiblemente existe en el A.D. Nueva York, el Spoon en Japón, Paris o Londres, o en el Bar&Boeuf de Mónaco, etc.

Ciertamente, una buena parte del mérito estará en los cocineros que regentan cada establecimiento, y no en el bueno de A. Ducasse, ya que el control por una persona es prácticamente imposible. Las medallas sin embargo no se reparten... Convendrán conmigo que a la hora de valorar a estos "monstruos" de la restauración el tema no es fácil, y la presión sobre la valoración de las guías es evidente.

En otros niveles, ya es positivamente valorable el arranque de un simple establecimiento, con el esfuerzo y riesgo que conlleva. Y ello supone que no es admisible que una calificación realizada con más o menos ligereza, más o menos estudiada, eche por tierra el sacrificio y dedicación prestados. Al igual que hay que exigir que los cocineros no se duerman en los laureles de la fama, hay que darles un margen de confianza cuando han llegado a determinados niveles.

Al llegar a analizar el colectivo de los editores, sus valoraciones se ven afectadas por razones bien sea social, bien económica. Entre las primeras, es notable el objetivo de alcanzar un reconocimiento social, que lo difícil será mantener, y para lo que tendrán que emplear sus mejores artes. La gastronomía en general, como arte o afición a comer regaladamente, se presta a que existan tantas opiniones como paladares. En este sentido y por sintetizar, no se deberá ir en contra de corrientes renovadoras, y al mismo tiempo no abandonar la tradición culinaria...

Las razones económicas suelen aflorar a la hora de la consecución de resultados. Sin olvidar la influencia de posibles patrocinadores, el costo de una guía es muy importante si se quiere realizar el trabajo con total garantía de imparcialidad. La cuenta es fácil: multiplíquese el número de establecimientos a calificar por un costo cada día más elevado de los almuerzos, y las cifras resultantes son realmente importantes. En este punto, el recorte de costos hace que sufran las valoraciones, unas veces porque no se cubre el colectivo con un número de visitas significativo, y otras por intervenir personal no excesivamente cualificado, que normalmente es más barato... al final todo influye.

Por último, y no por ello menos influyente, está la actuación de los inspectores. A este colectivo tratan de mediatizarlo por todas partes: los cocineros que plasman sus demostraciones de bien hacer a la vista del inspector, o le llegan a desdeñar al no estar de acuerdo con sus calificaciones. No digamos nada de los intentos y realizaciones de "sobornillos" en forma de invitaciones. No se quedan atrás los

editores, que movidos por sus razones y presiones recibidas, condicionan las conclusiones de los que están realizando la labor de campo (a veces de "batalla"). Hay que tener en cuenta así mismo la dificultad que supone el cubrir todos y cada uno de los establecimientos que se le asignan. A esto hay que añadir que si uno quiere ser justo y equitativo, una correcta calificación exigiría más de una visita. Una influencia notable viene reflejada por la necesaria subjetividad en el juicio. Es sencillamente imposible renunciar a estos aspectos subjetivos cuyo componente es muy complejo, ya que dependerá de la formación del gusto, de la educación recibida, el ambiente etc. Ser puramente objetivo resulta una entelequia.

A la vista están pues, en este somero análisis, las dificultades de realizar un trabajo correcto. Todas las consideraciones realizadas encajan en la problemática de la realización de las guías, pero sin duda hay más. No se trata de tomar partido por unos u otros, sino simplemente formarnos una idea de las dificultades que supone una buena guía, sobretodo gastronómico.⁹

3. Componentes de una guía gastronómica.

a) El Primer componente es el usuario de la guía, ya que este se encargará de visitar los lugares ofrecidos dentro de la misma y también de degustar los platos que se le sugiere y los existentes en el lugar que visite.

b) El segundo componente a tener en cuenta lo componen los profesionales, quienes desde una óptica empresarial, ofertan los servicios. Por principio, estos profesionales deben ser conscientes de que no son ellos quienes determinan su inclusión en las guías, y por ende, la opinión que merecen. Son los gestores y hacedores de las guías, quienes fijan los criterios a transmitir a los consumidores. Este principio de actuación no suele ser fácilmente entendible por los cocineros y responsables de establecimientos, que consideran que las Guías deben su existencia al desarrollo de su actividad, que de no existir, no habría dado lugar a que la publicación pudiera ver la

⁹DE MARÍA, Alfonso. "Guía gastronómica turística". Campeche-México, 2007: pág.: 7-9.

luz. Siendo cierto de forma generalizada, no lo es cuando se particulariza en un restaurador o establecimiento en particular.

c) El tercer componente, incluye los propios editores de la guía. La filosofía a aplicar, los intereses unas veces económicos y otras simplemente socio-políticos, las dificultades económico-financieras que debilitan posturas libres de presiones, son factores que van a influir de manera decisiva en el resultado de una guía fiable en la búsqueda del mejor servicio al consumidor.

Por último, es importante analizar la existencia de los llamados inspectores de las guías, quienes son los ejecutores directos de las clasificaciones y opiniones que luego trascienden a la publicación de turno, bien sea íntegramente o con las modificaciones que consideren oportunas los editores.

Veamos cuáles son los factores que pudieran influir en una pretendida publicación equitativa de los méritos o deméritos de los establecimientos sujetos a calificación. Retomando el primer colectivo, esto es el consumidor en busca del deleite de una buena jornada gastronómica, resulta realmente dificultoso el pretender casar con las distintas opiniones, gustos y conocimientos gastronómicos.

Tampoco se trata de contentar a todos, sino de exponer las características de un determinado establecimiento para que luego sea el cliente el que elija. La claridad en la expresión, lo atinado del comentario, y en general la información suministrada, serán las claves para que la Guía guste y tenga éxito. La posible influencia del cliente en el enfoque de la guía, se concentrará en las características del entorno en que se desarrolla la actividad de la restauración. Esto resulta un hecho en las guías locales, en las que se tiende a encumbrar ciertos tipos de restauración en detrimento de otros, punto a lo que los editores prestan su atención pues hay que pensar en vender la edición.

Los cocineros o restauradores tienen la tendencia innata a condicionar las valoraciones de las guías. Por un lado, hay que tener en cuenta que realmente son los que de alguna forma se están jugando su fama y de ahí su "cocido". Por otra parte, hay que admitir que su nivel de profesionalidad está normalmente por encima de quienes valoran su quehacer. Este aspecto se pone de manifiesto claramente en el desarrollo de las técnicas culinarias, y no tanto en cuanto a la realización y culminación de las distintas condimentaciones.

En este último caso intervienen factores como el gusto, el conocimiento de las interconexiones de los sabores, y en definitiva, lo que de arte tiene la gastronomía. La dedicación al restaurante y a su cocina, es un aspecto muy importante que viene marcado por la búsqueda de la necesaria rentabilidad de la actividad.

Me explico: cómo es posible calificar el mérito culinario (no empresarial) de, por ejemplo, un Alain Ducasse con trece restaurantes propios a lo largo y ancho del planeta, ofreciendo una filosofía tan dispar como la que teóricamente podemos encontrar en el Auberge Iparla (Bidarray) y la que presumiblemente existe en el A.D. Nueva York, el Spoon en Japón, Paris o Londres, o en el Bar&Boeuf de Mónaco, etc. Ciertamente, una buena parte del mérito estará en los cocineros que regentan cada establecimiento, y no en el bueno de A. Ducasse, ya que el control por una persona es prácticamente imposible.

Las medallas sin embargo no se reparten... Convendrán conmigo que a la hora de valorar a estos "monstruos" de la restauración el tema no es fácil, y la presión sobre la valoración de las guías es evidente, en otros niveles, ya es positivamente valorable el arranque de un simple establecimiento, con el esfuerzo y riesgo que conlleva. Y ello supone que no es admisible que una calificación realizada con más o menos ligereza, más o menos estudiada, eche por tierra el sacrificio y dedicación prestados. Al igual que hay que exigir que los cocineros no se duerman en los laureles de la fama, hay que darles un margen de confianza cuando han llegado a determinados niveles.

Al llegar a analizar el colectivo de los editores, sus valoraciones se ven afectadas por razones bien sea social, bien económica. Entre las primeras, es notable el objetivo de alcanzar un reconocimiento social, que lo difícil será mantener, y para lo que tendrán que emplear sus mejores artes. La gastronomía en general, como arte o afición a comer regaladamente, se presta a que existan tantas opiniones como paladares.

En este sentido y por sintetizar, no se deberá ir en contra de corrientes renovadoras, y al mismo tiempo no abandonar la tradición culinaria... Las razones económicas suelen aflorar a la hora de la consecución de resultados. Sin olvidar la influencia de posibles patrocinadores, el costo de una guía es muy importante si se quiere realizar el trabajo con total garantía de imparcialidad.

La cuenta es fácil: multiplíquese el número de establecimientos a calificar por un costo cada día más elevado de los almuerzos, y las cifras resultantes son realmente importantes. En este punto, el recorte de costos hace que sufran las valoraciones, unas veces porque no se cubre el colectivo con un número de visitas significativo, y otras por intervenir personal no excesivamente cualificado, que normalmente es más barato.

A este colectivo tratan de mediatizarlo por todas partes: los cocineros que plasman sus demostraciones de bien hacer a la vista del inspector, o le llegan a desdeñar al no estar de acuerdo con sus calificaciones. No digamos nada de los intentos y realizaciones de "sobornillos" en forma de invitaciones.

No se quedan atrás los editores, que movidos por sus razones y presiones recibidas, condicionan las conclusiones de los que están realizando la labor de campo (a veces de "batalla"). Hay que tener en cuenta así mismo la dificultad que supone el cubrir todos y cada uno de los establecimientos que se le asignan. A esto hay que añadir que si uno quiere ser justo y equitativo, una correcta calificación exigiría más de una

visita. Una influencia notable viene reflejada por la necesaria subjetividad en el juicio.

Es sencillamente imposible renunciar a estos aspectos subjetivos cuyo componente es muy complejo, ya que dependerá de la formación del gusto, de la educación recibida, el ambiente etc, ser puramente objetivo resulta una entelequia. A la vista están pues, en este somero análisis, las dificultades de realizar un trabajo correcto. Todas las consideraciones realizadas encajan en la problemática de la realización de las guías, pero sin duda hay más. No se trata de tomar partido por unos u otros, sino simplemente formarnos una idea de las dificultades que supone una buena guía, sobretodo gastronómico.¹⁰

4. Restaurantes.

Un restaurante o es un establecimiento comercial en el mayor de los casos, público donde se paga por la comida y bebida, para ser consumidas en el mismo local o para llevar. Hoy en día existe una gran variedad de modalidades de servicio y tipos de cocina.

a) Tipos de establecimientos y fórmulas de restauración

- **Restaurante buffet.** Es posible escoger uno mismo una gran variedad de platos cocinados y dispuestos para el autoservicio. A veces se paga una cantidad fija y otras veces por cantidad consumida (peso o tipos de platos). Surgido en los años 70's, es una forma rápida y sencilla de servir a grandes grupos de persona.
- **Restaurante de comida rápida** (fast food). Restaurantes informales donde se consume alimentos simples y de rápida preparación como hamburguesas, patatas fritas, pizzas, pollo, entre otros.

¹⁰DE VEGA, Luis Antonio." Guía gastronómica de España", Galicia-España, 2004: pág. 2-5.

- **Restaurantes de alta cocina o gourmet.** Los alimentos son de gran calidad y servidos a la mesa. El pedido es "a la carta" o escogido de un "menú", por lo que los alimentos son cocinados al momento. El costo va de acuerdo al servicio y la calidad de los platos que consume. Existen mozos o camareros, dirigidos por un Maître. El servicio, la decoración, la ambientación, comida y bebidas son cuidadosamente escogidos.
- **Restaurantes temáticos.** Son clasificados por el tipo de comida ofrecida. Los más comunes son según origen de la cocina, siendo los más populares en todo el mundo: La cocina italiana y la cocina china, pero también cocina mexicana, cocina japonesa, cocina española, cocina francesa, cocina peruana, cocina colombiana, cocina tailandesa, restaurantes espectáculo, entre otros.
- **Comida para llevar o take away.** Son establecimientos que ofertan una variedad de primeros platos, segundos, y una variedad de aperitivos, que se exponen en vitrinas frías o calientes, según su condición. El cliente elige la oferta y se confecciona un menú a su gusto, ya que la oferta se realiza por raciones individuales o como grupos de menús. Dentro de los take away podemos encontrar establecimientos especializados en un determinado tipo de producto o en una cocina étnica determinada. Al igual que los *fast food*, la vajilla y el menaje que se usa son recipientes desechables. Un ejemplo son las rosticerías. <http://es.wikipedia.org/wiki/Restaurante> (2011)

5. Plazas y Mercados:

Una plaza es un espacio urbano público, amplio y descubierto, en el que se suelen realizar gran variedad de actividades. Las hay de múltiples formas y tamaños, y construidas en todas las épocas, pero no hay ciudad en el mundo que no cuente con una. Por su relevancia y vitalidad dentro de la estructura de una ciudad se las considera como salones urbanos.

Con frecuencia son el elemento nuclear de una población, el lugar alrededor del cual comienzan a levantarse las edificaciones más representativas, con lo que se convierten en símbolos del poder, y en ocasiones reflejan la dualidad de poder (religioso y político). Son típicas en muchos pueblos la plaza del ayuntamiento y la plaza de la iglesia; en localidades mayores son más propias la plaza de la catedral o la plaza del palacio.

Las plazas son el centro por excelencia de la vida urbana, en ellas se concentran gran cantidad de actividades sociales, comerciales y culturales. Las funciones simbólicas, tanto políticas como religiosas son de gran importancia en estos espacios, siendo elegidas para la celebración de coronaciones, ejecuciones, manifestaciones, procesiones, canonizaciones.

A menudo son elegidas para levantar en ellas monumentos conmemorativos o estatuas, ya que son espacios singulares y adecuados para los mecanismos de mantenimiento de la memoria histórica. Además, al ser lugares de encuentro, albergan actividades lúdicas y festivas: fiestas, juegos, espectáculos, deportes, mercadillos o cualquier acto público imaginable.

La función económica (plaza de mercado) responde a la vitalidad de las transacciones espontáneas, pero también las hacen ser objeto de especial atención y control por los poderes públicos.¹¹

6. Platos tradicionales de la ciudad de Riobamba.

a. Platos Estrella o Principales de la ciudad de Riobamba.

Hornado.- cerdo hornado acompañado con mote y chiriucho.

Fritada.- cerdo frito en pedazos acompañado con mote, maduro y choclo.

¹¹CASTAÑO, Elmer. "Mercados y plazas populares de la zona andina de Colombia", Manizales-Colombia, 2001: pág.: 20-22.

Papas con cuero.- papas peladas y cocinadas acompañadas con salsa de maní y un pedazo de cuero de chanco

Llapingachos.- papas cocidas y aplastadas con achiote que se las coloca en la sartén caliente, se acompañan con ensalada de remolacha, huevo frito, chorizo y caucara.

Papas con cuy.- papas peladas y cocinadas acompañados con una presa de cuy asado u hornado.

Ceviche de Chochos.- el chocho pelado es la base de este plato, se acompaña con cuero cocido embadurnado con achiote, jugo de tomate de carne, con culantro y para complementarlo esta el ají de chocho.

Humitas.- choclo tierno desgranado que se rellena con queso y se lo envuelve en la misma hoja del maíz.

Mote con chicharrón.- el mote se lo cocina y pela se acompaña con el conocido también así chuso.

Tripa mishqui.- son los intestinos del ganado que previamente se les lava y aliñan para llevarlos a la brasa, se los sirve con mote cocinado.

31.- son los intestinos y ¡shungos! del ganado que se los prepara en un caldo.

Morcilla.- en la tripa del ganado se llena arroz con col, refrito y panela luego se la cocina y luego se asa.

Yaguarlocro.- caldo hecho con los intestinos del borrego y se sirve con sangre cocinada y frita del mismo animal.

Rompenucas.- es el jugo de fruta con trozos de hielo que son extraídos del nevado Chimborazo.

Quimbolitos.- masa de harina blanca que se cose en hojas de acera.

b. Platos Secundarios de la ciudad de Riobamba.

Platos Fuertes

Papas con conejo.- papas peladas y hervidas que se sirven con una presa de conejo asado o horneado con salsa de maní.

Papas con librillo.- papas peladas y hervidas que se sirven con el estomago (guatita) del borrego con salsa de maní.

Sopas, Coladas y Locros.

Sopa de arroz de cebada.- sopa con arraz de cebada, papas, carne de chanco y col.

Locro de Sambo.- sambo tierno cocido como una sopa con choclo o granos tiernos de su preferencia, con papas.

Sopas de granos tiernos o frescos.- sopa con granos a su elección tiernos o frescos con carne papas y con col.

Sopa de lenteja.-sopa de lenteja previamente remojada cocida con papas col y carne.

Timbushca.- sopa de col con pedazos del pecho de la res, y con papas.

Locro d oca.- ocas sin madurar o frescas peladas en una sopa con papa y col.

Chulco de huevo o sopa de huevo.- sopa con huevos partidos enteros con papas chauchas y paico.

Sopa de achochas.- sopa con achochas lavadas con col papas y carne de cerdo.

Sopas de verduras.- con la verdura que se encuentre de temporada se hace una sopa acompañada en su mayoría con col papas y carne de cerdo o ganado.

Sopa de morocho.- morocho previamente remojado se cocina con col papas y pecho de ganado.

Sopa de habas secas.- las habas remojadas previamente se las pela se las cocina con papas, col y carne de cerdo.

Coladas.- según la variación de las harinas alverja, haba, fréjol, maíz se cocina con papas carne y col.

Caldo de mondongo.- la cabeza del borrego se la cocina con zanahoria y mote.

Locro de cuy.- sopa con presas de cuy y abundantes papas.

Locro de papás.- abundantes papas peladas en una sopa que se acompaña con queso.

Fanesca.- proporción con zapallo, granos tiernos, bacalao y hubo duro.

Zapallo.- sopa con zapallo y choclos con carne de chanco y papas.

Caldo de gallina.- caldo de gallina del campo hecha presas con papas, arroz y se acompaña con un picadillo de cebollas y hierbitas.

Platos Dulces

Arroz de cebada.- arroz de cebada cocido con leche, canela y azúcar.

Colada de maíz.- colada con choclo tierno molido cocinado con leche, canela y raspadura o azúcar.

Cauca con leche.- cauca con leche y azúcar con canela.

Mote dulce.- mote remojado previamente molido cocinado con leche, canela y azúcar.

Dulce de zapallo.- zapallo cortado en trocitos cocinado con leche, canela y azúcar.

Dulce de sambo.- sambo cortado en trocitos cocinado con leche, canela y azúcar.

Dulce de leche.- leche cocinada con azúcar canela hasta el punto que queda como un manjar espeso.

Dulce de higos.- higos cocinados en miel de panela.

Dulce de guayaba.- guayabas cocidas y licuados llevadas a una olla con azúcar canela hasta que queda como manjar.

Zamora.- leche primera de la vaca recién alumbrada cocinada con azúcar, canela y harina de maíz.

Cuajada.- leche preparada con cuajo y azúcar.

Frescos.- agua con fruta d temporada en trocitos con colorante y azúcar.

Champús con llamitas.- bebida con maíz semi troceado con chicha y fruta acompañado de un pan en forma de llamita.

Colada morada.- colado con harina de maíz agro con frutas acompañado de un pan en forma de “guagua”

Morocho.- morocho semi molido preparado con leche y canela.

Colada de machica.- colada preparada con machica canela, leche y azúcar.

Ponche.- huevos batidos a punto nieve con colorante, agua ardiente y azúcar.

Mojicones.- biscochos medianos bañados con miel de panela.

Maíz confitado.- tostado de maíz mesclado con panela molida.

Maní confitado.- maní mesclado con panela molida.

Jucho.- preparación de capulí con duraznos y azúcar.

Varios

Chigüiles.- masa de harina de maíz con trigo con relleno de zanahoria, huevo y alverjas, cocinado en hoja de la mata del choclo.

Tamales.- harina de maíz con relleno de carne de cerdo, alverja, huevo y achiote, cocinado en una hoja de cera.

Empanadas de viento.- masa de harina blanca en forma de empanada copan relleno de queso y frita.

Mote choclo.- mote tierno hervido se sirve con queso o pedazos de fritada y papas chauchas hervidas.

Emborrajados.- plátanos rellenos con tajitas de queso, envueltos en harina blanca y fritos.

Jugo de sal.- jugo de carne servido en un vaso con un huevo crudo que se cocina ya que al momento de verterle en el vaso el caldo de carne esta biné caliente.

Habas tostadas.-habas secas que se tuestan en tiesto en un fogón.

Cuero asado.- cuero de chanco que se lo limpia a asa en brasas al carbón se lo come solo con sal.

Sopa de bolas de maíz.- bolas de maíz con relleno d queso se prepara en una sopa con col y carne.

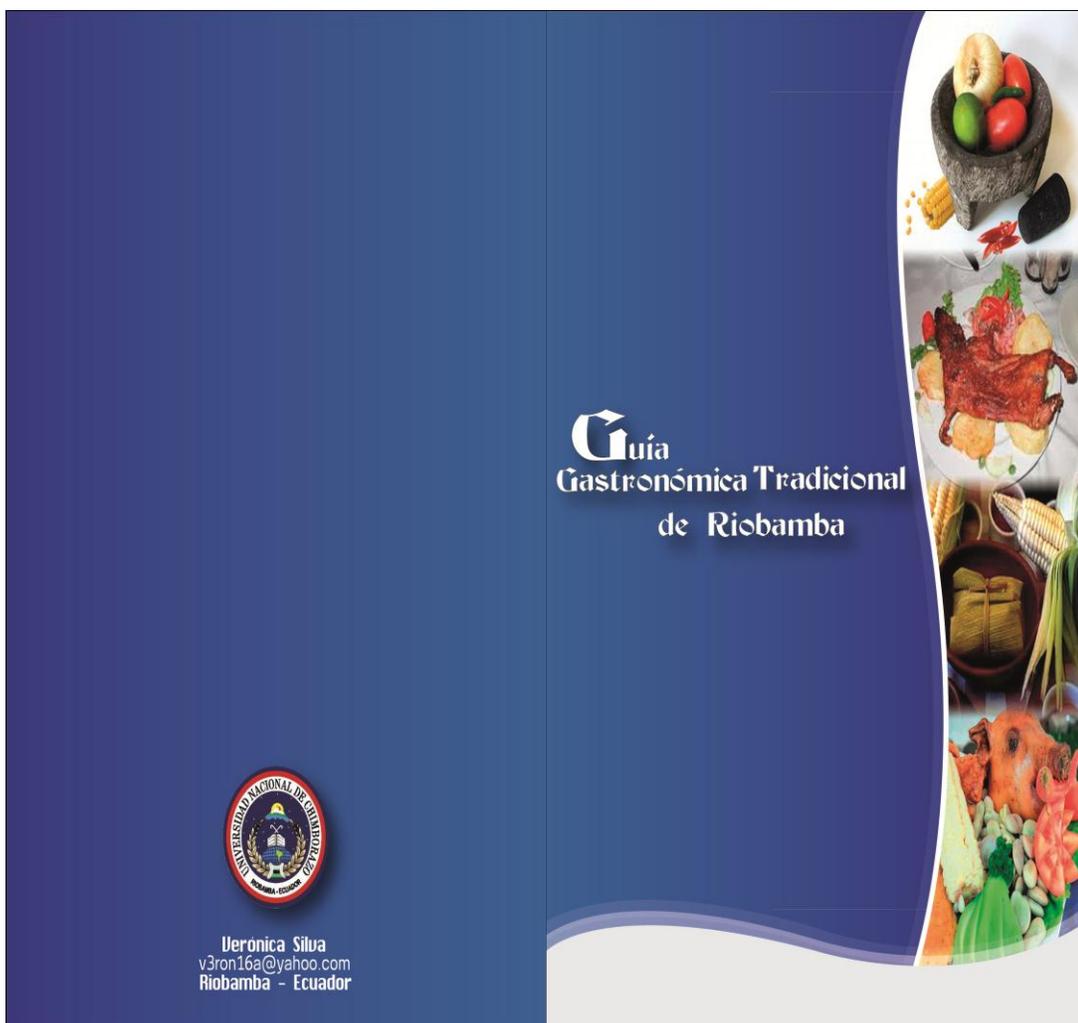
Come y bebe.- mezcla de fruta con azúcar.

**E. GUÍA GASTRONÓMICA TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE
RIOBAMBA.**

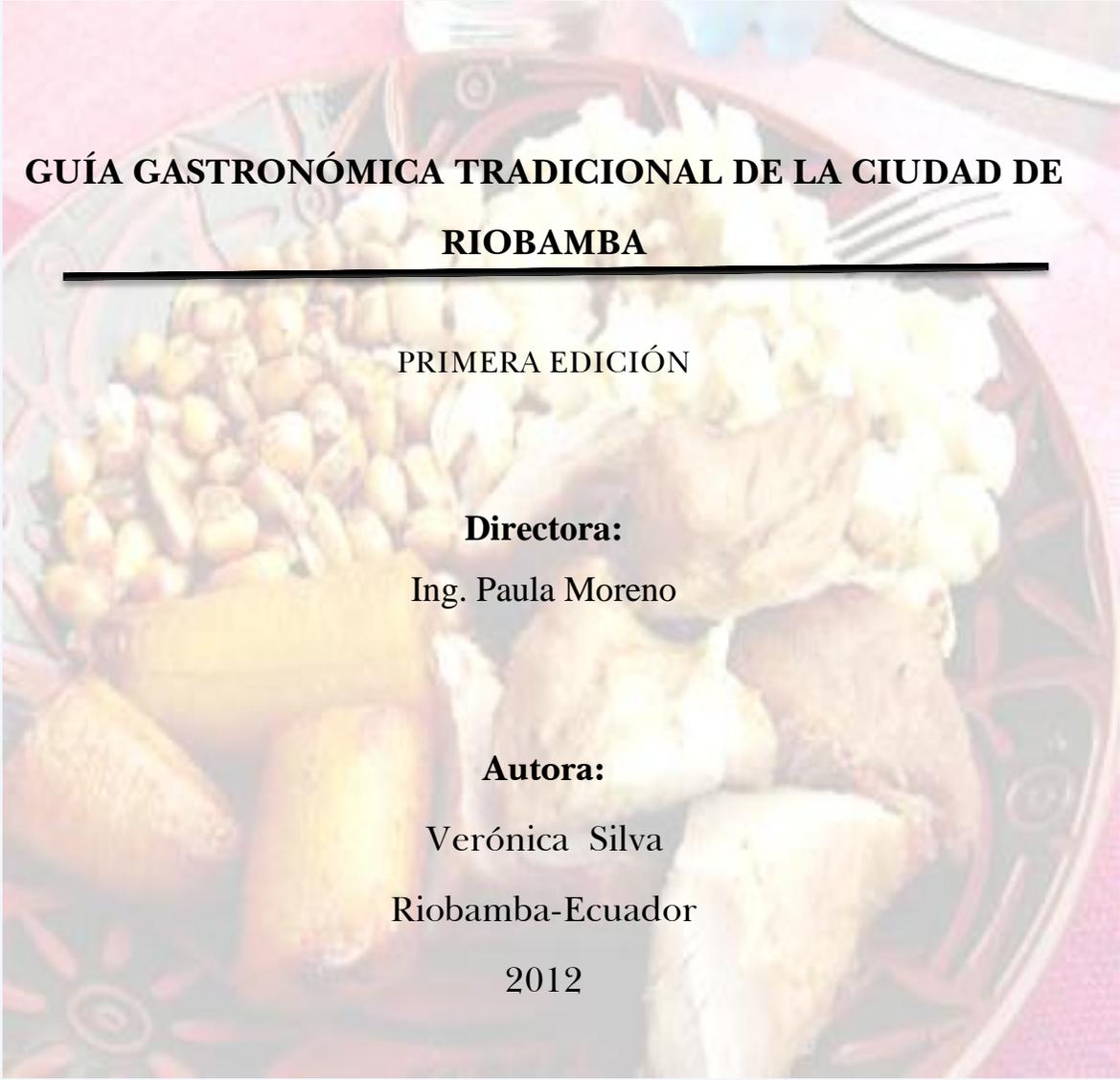
CONTENIDO DE LA GUÍA.

- 1. Carátula**
- 2. Presentación**
- 3. Índice**
- 4. Desarrollo de la Guía**

PORTADA



CARÁTULA



**GUÍA GASTRONÓMICA TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE
RIOBAMBA**

PRIMERA EDICIÓN

Directora:

Ing. Paula Moreno

Autora:

Verónica Silva

Riobamba-Ecuador

2012

Presentación

Como parte de la cultura del Ecuador la gastronomía ocupa un lugar importante, ya que este país es dueño de una abundante, deliciosa y hasta exótica gastronomía, esto se debe a la mezcla cultural que tenemos por parte de España.

Sentimos ya matices que en nuestro país se está introduciendo el turismo gastronómico, aparte de los diferentes tipos de turismo que se los realiza, también, es muy fácil ver a turistas y visitantes degustando y sintiendo deleite por la variedad de platos existentes a lo largo y ancho de las cuatro exuberantes y exquisitas regiones del Ecuador.

Si usted quiere comprobar esto como ciudadano riobambeño, simplemente, para no irnos tan lejos diríjase al mercado “La merced” el más popular en cuanto a su plato número uno que es tradicional” hornado” y simplemente observe la diversidad de personas, de la ciudad, del campo o de otras regiones saboreando este rico platillo.

Y usted ¿acaso cuando se dirige por las calles de la ciudad no se le hace agüita la boca observando y olfateando esos deleitantes y succulentos platos?

El camino para la realización de esta guía empezó con la idea clara de querer recordar y rescatar varios sabores y recetas que son populares en Riobamba y los que están casi perdiéndose, una parte de este delicioso camino también fueron algunas consultas de textos, pero lo que más nos ayudó fueron las varias conversaciones informales que tuvimos con la gente de la ciudad, amigos, aficionados y amantes de este extraordinario mundo culinario.

Esta guía gastronómica tradicional de la ciudad de Riobamba quiere cautivar a todas las personas que le den lectura, poniendo en conocimiento de antemano que su texto será ameno y curioso de principio a fin.

Es preciso puntualizar que para la elaboración de varias recetas riobambeñas, se tomo en cuenta a personas que quisieron manifestarse con su gusto por la gastronomía y su preparación. Encontramos también que la manera de preparar los platos difieren de persona en persona **¿Se imagina usted como cambia la preparación de ciudad en ciudad?**, es por eso que esta guía le dará pautas de como se preparan los diversos platos y otros aspectos más.

CAPÍTULO I

A. RIOBAMBA Y SU GASTRONOMÍA

1. Cultura Gastronómica de la ciudad de Riobamba

Si nos pareció deleitante e interesante la lectura de los datos gastronómicos a partir de la Historia, ahora es el tiempo de llegar al origen de esta guía gastronómica y es la ciudad de Riobamba.

En esta parte se da a conocer datos de las formas alimenticias de esta ciudad comenzando desde la antigua cultura Puruhá, luego pasaremos a la conquista, hasta terminar en el presente.

Antes de dar inicio es importante que se sepa que la gastronomía está ligada a la cultura de una ciudad, pueblo, país o localidad, ya que los alimentos formas y maneras de alimentarse forman parte cultural e historia del lugar, como también lo hace la pintura, música, fiestas religiosa y toda expresión de folklore . Es por eso que se la nombra a la “Cultura Gastronómica”

2. Los Puruháes.- acerca del origen Puruhá existen dos versiones según historiadores, pero la más llamativa es que los habitantes de esta cultura aseguraban que eran hijos del nevado Chimborazo, los Puruháes habitaban lo que hoy son las provincias de Chimborazo, Cotopaxi, Tungurahua y Bolívar.

La agricultura fue la principal ocupación de los habitantes Puruháes, entonces la gastronomía que consumían provenía de los alimentos que ellos sembraban y cultivaban, entre los comestibles que llenaban alegremente las tierras fértiles fueron: maíz, papas, oca, mashua, melloco, quinua, bledo, camote, calabaza y zapallo, y una importancia especial tenían le dieron al árbol del capulí que entre nuestros

chaquiñanes serranos es conocido como “La cereza del Indio” mientras que en las zonas con clima cálido sembraban: yuca, camote, fréjol, jícama y ají. Según datos arqueológicos también se demuestra que para la alimentación disponían la carne del cuy y de la llama, en cambio los páramos les ofrecían animales de cacería como: venados y perdices.

Diversas debieron ser las preparaciones culinarias con estos productos, los habitantes pudieron hacer sopas, hervidos de maíz, mote, chicha entre otros.

3. La gastronomía con el ingreso de los españoles a Riobamba.- La ciudad de Santiago de Quito se fundó por mano del Conquistador Diego de Almagro en las llanuras de Liribamba el 15 de Agosto de 1534, según consta del Acta respectiva que reposa como documento habilitante en el libro primero de Cabildos de la actual ciudad, antes era solamente villa de San Francisco de Quito. El Libro se llama Libro Verde por el color del tafetán con que fue forrado en el siglo XIX para proteger su tapa de pergamino.

Ya con la entrada de los españoles y sus nuevos productos introducidos la cocina cambió se empezó a complementar la dieta diaria con nabos, coles, carnes de cerdos, vacunos, chivos, y más, entonces ahora los platos serían: los conocidos locros, sopas con carnes, asados de carnes y más.

Largos años sus habitantes indígenas, españoles, mestizos, y criollos, ya estaban establecidos en estas tierras hasta que el sábado 4 de febrero de 1797 Riobamba se destruyó totalmente con un terremoto, 500 personas fueron las sobrevivientes las cuales luego de disputas y de dos años de espera ahora se establecieron en la llanura de Tapi. Darquea es importante dentro de este relato porque su versión habría de escribir una nueva historia del sitio donde sería la nueva Riobamba. Actuó bien examinó tramo a tramo tanto Gatazo como Tapi, donde se encontraron chozas de un cacique de 103 años de edad, probablemente el indio Zefla: había huertos de duraznos y de

membrillos y plantaciones de hortalizas; se notó que el clima de Tapi era suave, y había pozos de agua potable.

La nueva gastronomía florecía firme y deliciosa al igual que la nueva ciudad de Riobamba en platos como fritadas de carne de chanco, longanizas mote con queso, sopas, locros con leche, ají que con las nuevas plantaciones de tomate se hicieron la pareja perfecta e inseparable, la chicha de jora era una bebida que se resistía a desaparecer aunque la ciudad sufrió grandes cambios.

4. Actualidad de la Gastronomía Riobambeña.- los platillos que se consumen en esta ciudad se los elabora con los productos que se siembran a lo largo de la provincia de Chimborazo, ya que la mayoría de población indígena se dedica principalmente a la agricultura; debido a la diversidad de climas, en esta provincia existe una gran variedad de productos como: cereales y leguminosas, siendo los principales productos maíz, cebada, papa, trigo, arveja tierna, lenteja, cebolla colorada, ajo, haba tierna y melloco, de clima frío y templado. En el subtrópico se produce café, cacao, yuca, banano, caña de azúcar y frutas, principalmente cítricos.

Desde el traslado de Riobamba a la llanura de Tapi nuestra gastronomía ha tenido un proceso evolutivo, el mismo está vinculado al paso del tiempo y al paso de las generaciones. La gastronomía de esta ciudad se fue desarrollando con los productos propios de esta provincia, las preparaciones variaban de casa en casa, también se acota que la gastronomía de la serranía es muy parecida en todas las provincias serranas.

Existen varios platillos que los hemos hecho nuestros por factores como: sazón, sabor, y cantidad de personas que los degustan como: Hornado, fritada, ceviche de chochos, rompe nucas, jugo de sal, mote, etc. Dentro de este tipo de platillos también encontramos comida casera que más adelante se la encuentra en un recetario, y en una

guía de los mejores lugares para degustar la gastronomía de Riobamba, pero también encontramos la comida “**ambulante**”.

a. Comida, dulces, bocaditos, ambulante.

Acerca de la procedencia este tipo de comida se puede decir que proviene de algunos rincones de nuestro país Ecuador desde las frutas cítricas de la costa, la harina de producción propia de la provincia de Chimborazo, hasta los quesos de hoja y allullas de la provincia de Imbabura, se han encontrado para brindar un nuevo tipo de gastronomía a los habitantes de la ciudad de Riobamba.

Y a qué nos referimos al hablar de la ¡ambulante! cuando sale a calle usted se ha encontrado con variedad de cosas comestibles que las van vendiendo personas por las calles de la ciudad, estos platos son los que denominamos con pies.

Actualmente en nuestra urbe se observa cochecitos, bandejas, carretas, guiadas por personas en donde se encuentra varios platos para degustar, así tenemos:

- **Churros.-** bolitas de harina de color amarillo, fritas y servidas con azúcar.
- **Agua de Coco.-** el agua de este fruto se lo expende en un vaso.
- **Salchipapas.-** papa picada en estilo juliana y frito se acompaña con salchicha frita también y lechuga.
- **Helados de paila.-** Estos helados son hechos a mano con fruta natural, de varios sabores y se los expende en un cono de galleta.
- **Helados pre fabricados.-** estos helados ya están elaborados con una marca y un registro sanitario de varios sabores colores y formas.
- **Los aplanchados y gusanitos.-** en cochecitos limpios y ordenados de una manera apetecible estos bocaditos son hechos con masa de hojaldre en formas de cuadrados con una cobertura de azúcar y los gusanitos son en forma de los animalitos que los hemos dominado cubiertos de lascas de coco.

- **Pinchos.-** es la olorosa carne que se la asa al carbón con embutidos y un vegetal se la acompaña con mayonesa y también ají si se quiere.
- Habas tostadas.-** son habas secas tostadas en tiesto, las venden un funditas delgadas y largas.
- **Maíz confitado, habas confitadas, maní confitado.-** es deliciosos bocaditos son los productos elegidos como habas, maíz, etc tostados con panela hasta que adquieran una corteza dura pera dulce y rica.
- **Pastas.-** las pastas son pedazos de torta adornados con crema pastelera.
- **Gelatina.-** en vasitos están las gelatinas de varios sabores y colores algunas personas que las venden las adornan también con crema y galletas.
- **Espumilla.-** la espumilla hecha con huevo, fruta y colorantes es un rico postren se la ve como una espuma, también de diferentes sabores se la acompaña con grajeas y un dulce de mora que se asemeja a la mermelada y por último se la sirve en un cono de galleta.
- **Arroz con pollo.-** no hace muchos años se ven los coches que expenden el conocido arroz con pollo que es el arroz relleno con pollo y achiote se lo sirven platos desechables lo acompañan con salsa, mayonesa y ají.
- **Snacks.-** estos no son más que las papas, chifles de sal o dulce que se los venden ya enfundados y dentro de las papas existen un sobre de salsa de tomate o mayonesa.
- **Sanduches.-** en un pan cortado por la mitad se colocan embutidos y se los ponen mayonesa u otras salsas, también se los puede consumir con una gaseosa.
- **Sanduches de higo.-** pan cortado por la mitad con un higo cocido en su miel de panela y una rodaja de queso.
- **Chicha y frescos.-** en nuestra ciudad sólo una persona se dedica a vender estas bebidas en un coche muy antigua de madera aún, el señor recorre algunas cuadras de la ciudad pero luego se para en las calles Juan Montalvo y Avenida Daniel León Borja para expender allí, así que usted lo puede encontrar en estas calles.

- **Refrescos.-** estos refrescos son de varias frutas como de coco, naranja, tamarindo, están colocados en baldes grandes plásticos y con mucho hielo, se los expenden en vasos desechables.
- **Quesos de hoja, allullas y manjar.-** estos productos son elaborados artesanalmente las personas que los expenden son principalmente de la provincia de Imbabura: el queso de hoja es un queso envuelto en hoja de cera o achira, las allullas son como bocaditos de masa de hojaldre en forma de bastones medio largos y algo gruesos, el manjar es de leche que los mismos ofertantes lo venden.
- **Frutas.-** personas que venden variedad de frutas como uvas, manzanas duraznos, frutillas, todo dependiendo de la temporada de la fruta; en un canasto de carrizo trenzado, recorren en su mayoría la ciudad para el expendio de las mismas.
- **Cítricos.-** en carretitas pequeñas se observa colores verdes, rojos amarillos y otros a estos cítricos que los consumidores se los comen con sal: los frutos son: grosellas, mango y ciruelas.
- **Maduro asado.-** se los asan en un brasero hasta que coja un color tostado uniforme lo parten en la mitad y se lo coloca una rodaja de queso.
- **Granizado de hielo.-** en esas curiosas máquinas se tritura el hiele hasta dejarlo en forma de un raspado se lo condimenta con jarabes de diversos sabores y un chorrito de leche condensada, lo sirven en un vaso y el sabor es inigualable.

Si usted se anima a saborearlos le aseguramos que le encantaran la diversidad, tradición, y degustación de algunos de ellos, será una oportunidad única para conocer de manera directa parte de la cultura de esta encantadora ciudad.

CAPÍTULO II

A. DATOS INTERESANTES DE LA GASTRONOMÍA RIOBAMBEÑA

FOTO N° 1 REPRESENTACIÓN DE INDÍGENAS ALIMENTÁNDOSE.



Fuente: www.cobaesgeo.foroactivo.com

- Antiguamente los indígenas acostumbraban a cocinar en un fogón, el mismo que se lo formaba entre piedras, dejando un espacio en el centro de las mismas para poder poner allí los elementos para cocinarlos.
- El fuego en el hogar lo mantenían con matas de paja y hojas de maguey, los habitantes de Penipe, Chambo, Ilapo, Guanando, Químiac y Riobamba, dispusieron de la leña y madera.
- Según el historiador Juan de Velazco (Riobambeño), en la antigua Riobamba en marzo celebraban los aborígenes la fiesta del Paucar Huatay, cuando se cosechaba el maíz tierno o choclo y se elaboraba con el la choclotanda o el pan de maíz tierno, y en junio con motivo de la cosecha de las mazorcas, tenía lugar la fastuosa celebración del Inti Raymi, y en estos festines estaba

incorporado un animal importantísimo que es el cuy, este animal sigue siendo uno de los mejores potajes que se brindan en las fiestas campesinas.

- Para obtener una buena cosecha de maíz enviaban a un mozo bien parecido, vestido de guerrero a desafiar a las fuerzas mortales y naturales del mal. Después del desafío regresaba triunfante, sabiendo que nadie quería pelear con el y disputar su cosecha, era recibido con júbilo; se iniciaba al festejo de la cosecha con abundancia de chicha que terminaba en grandes borracheras. (Datos del pueblo Puruhá)
- Para obtener una buena cosecha de papas se ortigaban los pies y se introducían a las sementeras a cortar flores. Algunas de estas tradiciones, con ciertas variaciones aún se conservan. El canto del jahuay, posiblemente es una variante de ella. (Datos del pueblo Puruhá)
- Las hileras de cabuya servían para definir los límites de las propiedades de sembradíos, las familias trataban de tener sus propias cementeras y las mismas servían para preparación de su alimento diario.
- En la fiesta de Finados o día de los difuntos que se celebra el 2 de noviembre, aún en el cementerio general de Riobamba se puede observar a familias que comparten esta bebida con su ser querido fallecido, y también se puede ver que los familiares dejan sobre su tumba un vaso de la tradicional “Colada Morada”.
- En la ciudad se preparaba salsa de pepa de sambo o zapallo, que se acompañaba con papas y otros platos.
- En las sopas o locros la costumbre era agregar un chorrito de leche antes de sacar del fuego.
- Los Puruháes intercambiaban productos de la zona por sal con los habitantes del sector costa.
- En la actualidad la mayoría de familias Riobambeñas ocupan el achiote ya elaborado que se expenden en tiendas y supermercados, en años anteriores el achiote lo preparaban en un recipiente adecuado para el achiote en grano y lo reventaban con manteca de cerdo.

- Con la llegada del ferrocarril los productos comestibles empezaron a llegar también de la costa como: azúcar, sal refinada, aceite, arroz, yuca, entre otros productos, para la cocción de los alimentos se utilizaba manteca de cerdo que se los faenaba en las mismas casas y también se expendían en las plazas y mercados de la ciudad, en la actualidad aún se sigue expendiendo la manteca de cerdo pero en menor cantidad.
- Hablar del maíz es decir que este alimento nos acompañó desde los primeros habitantes de Liribamba hasta lo que hoy es nuestra Riobamba. Existe variedad de preparaciones en nuestra ciudad las cuales detallamos aquí:
 - ✓ Bolas de maíz o chuspas de maíz
 - ✓ Buñuelos
 - ✓ Caca de perro (maíz confitado)
 - ✓ Canguil
 - ✓ Cauca de maíz
 - ✓ Cauca de morocho
 - ✓ Colada de maíz
 - ✓ Colada de choclo
 - ✓ Colada de mote (mote chancado)
 - ✓ Colada Morada
 - ✓ Champús
 - ✓ Chigüiles
 - ✓ Choclo con habas tiernas y queso
 - ✓ Choclo asado
 - ✓ Choclo frito
 - ✓ Humitas
 - ✓ Delicados
 - ✓ Máchica
 - ✓ Mote hervido con cáscara
 - ✓ Mote pelado
 - ✓ Quimbolitos
 - ✓ Tamales

CAPÍTULO III

A. CALENDARIO GASTRONÓMICO DE RIOBAMBA.

CALENDARIO

Enero: se consumen los tamales y los conocidos buñuelos con miel de panela o raspadura, estos bocadillos dulces, suaves y melosos se los consume hasta casi el final de enero, pero en el mercado de la Merced se lo puede encontrar durante todo el año.

Febrero.- el jucho un delicioso dulce que se lo realiza con capulí maduro o como lo denominan las personas generalmente “negrito”, a esta preparación también se la añade duraznos dulce y maduritos pelados partidos en cruz para que sazonen con el dulce sabor del jucho, también se añade canela y azúcar.

Abril: La fanesca es un plato tradicional que se consume en todo el territorio Ecuatoriano, es una sopa constituida por variedad de granos, bacalao, huevo duro, y se acompaña con empanaditas de viento.

Junio: en este mes se celebra el Corpus Cristi esta celebración está relacionada con la última cena de Jesucristo con los apóstoles, aquí se prepara el champús con llamitas, que en nuestra ciudad lamentablemente ya no se expende hace algunos años.

Noviembre: la colada morada acompañado con las guaguas de pan nos hace esperar con ansia a que llegue este mes, se elabora esta bebida con harina de maíz negro y frutas para celebrar el día de los difuntos.

Diciembre.- por las festividades de navidad, el platillo tradicional que se consume son los buñuelos, también el rompopo hecho con huevos y leche.

B. RECETARIO.

HORNADO

FOTO N° 2

HORNADO



Fuente: El autor.

Porciones: 10

INGREDIENTES

- 1 pierna de cerdo de 10 libras
- 1 litro de chicha o cerveza
- 20 dientes de ajo machacado
- 6 cucharadas de sal
- cucharadas de comino molido
- cucharadas de pimienta molida

PREPARACION:

1. Lave bien la pierna de cerdo.
2. Prepara el aliño con sal, comino y pimienta para aliñar la pierna se hace con un chuchillo fino unas incisiones profundas para poner con los dedos el aliño preparado luego póngalo en toda la pierna luego se repite esta operación utilizando los ajos machacados.
3. Deje la pierna en el refrigerador durante 24 Horas. Dos horas antes de asarla coloque la chicha o la cerveza, ponga en el horno a 400° por 30 minutos hasta que se

concentre los aliños luego sáquela de horno y báñela con abundante achote incluyendo los orificio, vuelva a ponerla en el horno hasta que este cocida por lo menos una hora y media más,

4. Se sirve con lechuga, mote y con salsa de cebolla a la que se le agregan un poco de chicha dulce.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Mercado La Merced
Dirección	Guayaquil y Colón.
Horario	Lunes/Viernes 8:00am-18:00pm Domingos 8:00am/ 14:00pm.

Nombre del Lugar	Mercado La Condamine
Dirección	Carabobo y Colombia
Horario	Lunes/Viernes 8:00am-17:00pm Domingos 8:00am/ 14:00pm.

Lugar	El Resbalón.
Dirección	Velóz y Lavallo
Horario	Lunes/Viernes 8:00am-16:00pm

CUY ASADO

FOTO N° 3 CUY ASADO



Fuente: el autor.

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 2 cuyes pelados y bien limpios
- 10 dientes de ajo licuados
- 1 cucharada de comino
- ½ cucharadita de achiote
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

1. Aliñar los cuyes con los ajos, el comino y la sal. Dejarlos reposar hasta el día siguiente.
2. Barnizarlos con achiote y asarlos en carbón, pinchándolos para que vayan cocinándose homogéneamente.
3. Las papas se las pela y se las cocina en agua, este plato también se lo acompaña con salsa de maní.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Cuyes asados
Dirección	Venezuela y Mariana de Jesús.
Horario	Lunes/Viernes 8:00am-18:00pm

Nombre del Lugar	Cuyes asados de la vía a Guano
Dirección	Vía a Guano
Horario	Domingos de 8:00am – 14:00pm.

Nombre del Lugar	Cuyes asados de la vía Chambo
Dirección	Vía a Chambo.
Horario	Domingos de 9:00am – 14:00pm.

PAPAS CON LIBRILLO

FOTO N° 4

PAPAS CON LIBRILLO



Fuente: el autor.

Porciones: 4

INGREDIENTES:

- 1 lb de mondongo o librillo (preferible)
- 200 g de crema o mantequilla de maní
- 1 lb de papas
- 150 cc de cucharadas de achiote
- 1 tomate pequeño pelado y sin pepas (licuado)
- 1 cebolla colorada mediana (licuada)
- 1 pimiento pequeño (licuado)
- 3 pepas de ajo (licuado)
- 1/2 cucharadita de orégano
- sal, pimienta, comino, culantro al gusto.

PREPARACIÓN:

1. Limpiar bien el librillo y remojar con limón. Repetir tres veces.
2. Licuar tomate, cebolla, pimiento y ajo.
3. Cocinar el librillo con abundante agua y sal. Cuando esté listo cernir y cortar el librillo en cubos.
4. Hacer un refrito con tomate, achiote, cebolla, ajo, pimiento, sal, pimienta, comino y orégano.
5. Aumentar el librillo al refrito anterior.
6. Licuar mantequilla de maní con el caldo y adicionar a la preparación del librillo.

7. Agregar papas en cuadritos y dejarlas en el fuego hasta que las papas cocinadas y el maní haya espesado.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Mercado San Alfonso
Dirección	Junín entre 5 de Junio y Tarqui.
Horario	Sábados 8:00am-16:00pm

Caldo de 5
FOTO N° 11
CALDO DE 31



Fuente: El autor.

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 libra de tripas de res
- libras de panza de res
- cebollas blancas picada en cuadritos
- 1 cebolla paiteña picada
- dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- Picadillo: culantro y cebolla picada
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. En una olla grande hacer un refrito con aceite, cebolla blanca, paiteña, ajo y sal al gusto
2. Una vez que el refrito este bien sazonado colocar cinco litros de agua hervida y enseguida verter las tripas y la panza de res previamente lavadas y cortadas.
3. Dejar cocinar alrededor de una hora o más, hasta que las tripas y la panza estén suaves. Al momento de servir esparcir el picadillo.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Mercado San Alfonso
Dirección	Junín entre 5 de Junio y Tarqui.
Horario	Sábados 8:00am-16:00pm

Nombre del Lugar	Caldo de 31
Dirección	Avenida de Antonio José de Sucre y Nueva York
Horario	Viernes y Sábado 16:00am-20:00pm

Nombre del Lugar	Caldo de 31
Dirección	Avenida de Antonio José de Sucre y Nueva York
Horario	Viernes y Sábado 16:00am-20:00pm

PAPAS CON CUERO

FOTO N° 6 PAPAS CON CUERO



Fuente: El autor.

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1Kg. De Cuero cocinado y picado en cuadritos.
- 10 papas peladas y picadas en cuadros.
- 1 cebolla larga picada finamente
- ramas de cilantro picado
- cucharadas de pasta de maní
- 6 tazas de caldo de cocción de cuero
- cucharadas de aceite de color
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Sofría la cebolla en aceite.
2. Agréguele el cuero, las papas el caldo de cocción de cuero y la pasta de maní.
Dejar cocer hasta que las papas estén cocidas.
3. Agregue sal y pimienta, el cilantro y sirva.

¿Dónde Encontrarlo?

Nombre del Lugar	Mercado San Alfonso
Dirección	Junín entre 5 de Junio y Tarqui.
Horario	Sábados 8:00am-16:00pm

Nombre del Lugar	Sabor Criollo
Dirección	Juan Montalvo y Febres Cordero
Horario	Lunes/Viernes 17:00pm-22:00pm Sábados 16:00am-22:00pm

Nombre del Lugar	Picantería Anita
Dirección	Colombia y Uruguay
Horario	Lunes/Viernes 8:00am-14:00pm Sábados 8:00am-16:00pm

MORCILLA

FOTO N° 7 MORCILLA



Fuente: El autor.

Porciones: 4

INGREDIENTES

- ✓ 1 metro de tripa de puerco
- ✓ 2 limones sutiles
- ✓ 1 manojo de hierba buena
- ✓ 1 taza de aceite
- ✓ 1 lb. De arroz
- ✓ 2 hojas medianas de col blanca.1 taza de miel espesa de panela
- ✓ 1 pimiento rojo grande
- ✓ 1 taza de especerías (ajo, comino, orégano, sal molidos)
- ✓ 1 manojo pequeño de bledo
- ✓ 1 cebolla paitaña mediana cortada en pluma
- ✓ 1 taza de pasas remojadas
- ✓ ½ taza de aceitunas sin semilla picadas

CALDO

1. 10 tazas de agua
2. 2 ramas de cebolla blanca picadas en cruz
3. 2 lbs. De menudencias de puerco lavadas con limón y sal.
4. ¼ de taza de leche. Achiote
5. 1 verde cortado en forma de tronquitos

PREPARACIÓN:

1. Cocinar las menudencias con sal y cebolla. Añadir el manojito de orégano. Incorporar la leche, colocar el verde y pintar con achiote.
2. Lavar la tripa cuidadosamente; voltearla. Refregarla con sal y limón. Reservar las gorduras. Restregar la tripa con hierbabuena y dejarla reposar en agua por más de una hora. Cocinar el arroz.
3. Picar finamente la col cocinarla. Escurrir. Freír la cebolla, el pimiento picado y las especerías. Mezclar el arroz, la col y el refrito. Pintar con achiote. Añadir las gorduras fritas y la miel. Rectificar el sabor.
4. El condumio es más de sal que de dulce. Incorporar las pasas, las aceitunas. Añadir el bledo finalmente picado. Escurrir la tripa. Rellenarla con el condumio.
5. Amarrar la morcilla en tres lugares. Pincharla con un tenedor. Cocinar la morcilla troceada y separada de caldo.

¿Dónde Encontrarlo?

Nombre del Lugar	Morcillas de doña Marujita
Dirección	Ayacucho y Pichincha
Horario	Miércoles/Viernes 18:00pm - 21:00pm.

Nombre del Lugar	Morcillas
Dirección	Avenida Antonio José de Sucre
Horario	Lunes/Viernes 17:00pm - 21:00pm.

LOCRO DE SAMBO.

FOTO N° 8 LOCRO DE SAMBO.



Fuente: El autor.

Porciones: 3

INGREDIENTES

- ½ taja de sambo tierno
- 2 choclos tiernos
- 1 taza de habas tiernas
- 2 libras de papa chola
- 1 rama cebolla blanca
- 1 cebolla pequeña perla
- Ajo y aliño a su gusto
- Culantro y perejil
- 1 taza de leche

PREPARACIÓN:

1. En el agua hervida poner la carne ,ajo cebollas finamente picadas, agregar el sambo finamente picado y los trozos de choclo,
2. Después las habas cuando este todo bien cocinado poner las papas las ramas de perejil y cilantro y la leche, el achiote cuando esto hierva sacar del fuego y servir.

¿Dónde lo encontramos?

Este plato se lo preparan en los hogares de nuestra ciudad, ya que actualmente no se expende en restaurantes o mercados.

3.

TIMBUSHCA

FOTO N° 9 TIMBUSHCA.



Fuente: www.google.com.

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 600 g de pecho de res con hueso
- 300 g de carne de res
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 rama de perejil
- 1 tomate rojo pequeño
- 1 diente de ajo machacado
- 1 kg de papas peladas
- 6 hojas de col picadas
- cucharadas de cebolla blanca picada
- cucharadas de cilantro picado
- 1/4 de taza de maní tostado y molido
- 1 huevo duro y picado
- 1/2 taza de leche
- cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de manteca de color
- Sal Comino Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Ponga en una olla el pecho de res y la carne sin partir, la rama de cebolla, el perejil, el tomate picado muy fino sin piel y sin semillas, el ajo y la cucharada de sal.

2. Agregue de 3 a 4 litros de agua fría, tape y ponga a hervir hasta que las carnes estén bien cocidas (si utiliza olla de presión, use menos agua).
3. Cuando ambos tipos de carne estén blandas, cierna el caldo y guárdelo en otra olla. Agregue las papas enteras y la col picada al caldo y cocine. Pique el pecho de res en trocitos y agregue al caldo. Compruebe la sazón y deje cocinar hasta que las papas estén blandas.
4. En una sartén haga un refrito con la cebolla, el cilantro, la manteca de color, sal, pimienta y comino. Agregue la media libra de carne de res, previamente picada, y sofría. Añada el maní y la leche, y deje hervir por 5 minutos. Retire del fuego y agregue el huevo picado.

¿Dónde lo encontramos?

<p>Este plato se lo preparan en los hogares de nuestra ciudad, ya que actualmente no se expende en restaurantes o mercados.</p>

YAGUARLOCRO

FOTO N° 10 YAGUARLOCRO.



Fuente: El autor.

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 libra de menudo de borrego
- 1 litro de sangre de borrego
- 3 libras de papas peladas y picadas en dados
- 4 onzas de maní tostado y licuado con leche
- 2 ramas de cebolla blanca picada y culantro picado
- 1 cucharadita de orégano en hojitas
- 3 dientes de ajo molido
- 2 cucharadas de pimienta
- 2 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN:

1. Lave el menudo, voltéelo el revez, y si hay tripas vuélvalas al revez o ábralas.
2. Ponga todo en un tazón sin agua, agregue y el jugo de la corteza de dos limones y hojas de hierba buena. Refriegue bien con las manos esto hace que salga lo amarillento.
3. Deje un rato así y luego enjuague con abundante agua fría. Luego coloque en la olla de presión hasta que esté suave. Retire el menudo del caldo y píquelo bien pequeño.
4. En una olla grande haga un refrito con aceite, cebolla blanca, culantro, orégano, comino, pimienta y ajo. Luego agregar la papa picada y fría con el refrito, añada el

maní disuelto en leche, tapar y dejar hervir por 15 minutos, ahora agregar el caldo de menudo y deje cocinar bien las papas; para retirar agregar el menudo.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Plaza de la Concepción “Plaza Roja”
Dirección	Orozco y Colón
Horario	Miércoles/Sábados 7:00am - 16:00pm.

Nombre del Lugar	Restaurant Vichulay
Dirección	Velóz y Uruguay
Horario	Lunes/ Viernes 8:00am- 14:00pm Sábados 7:00am - 15:00pm.

Nombre del Lugar	Picantería La Norteña.
Dirección	Avenida By pass
Horario	Lunes/ Viernes 8:00am- 14:00pm Sábados 7:00am - 15:00pm.

CALDO DE PATA

FOTO N° 11 CALDO DE PATA.



Fuente: El autor.

Porciones: 6

INGREDIENTES

Receta dad por la señora Lourdes Sanunga

- 1 pata de res
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 rama de perejil
- 1/2 taza de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de culantro picado
- 3 cucharadas de aceite
- 4 onzas de maní tostado y molido
- 1/4 de litro de leche
- 1 libra de mote cocido
- Achiote, sal y comino molido al gusto.

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien la pata, ponerla en una olla de presión junto con las ramas de cebolla y la rama de perejil. Agregar el agua necesaria sin añadir y cocinarla hasta que la carne este blanda.

2. En otra olla, refreír la cebolla picada, el culantro, el aceite, el achiote, sal y comino. Agregar la leche y el maní, luego el caldo de pata previamente cernido.
3. Tapar la olla y dejar cocinar durante 20 minutos.
4. Picar la pata en trozos pequeños y agregarlos al caldo. Servir caliente.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Plaza de la Concepción “Plaza Roja”
Dirección	Orozco y Colón
Horario	Miércoles/Sábados 7:00am - 16:00pm.

Nombre del Lugar	Restaurant Vichulay
Dirección	Velóz y Uruguay
Horario	Lunes/ Viernes 8:00am- 14:00pm Sábados 7:00am - 15:00pm.

Nombre del Lugar	Mercado San Alfonso
Dirección	Junín entre Tarqui y 5 de junio
Horario	Sábado 7:00 am -17:00pm.

FANESCA

FOTO N° 12 FANESCA



Fuente: El autor.

Porciones: 10

INGREDIENTES

- libras de sambo tierno picado en trocitos
- 2 libras de zapallo tierno picado en trocitos
- 8 hojas de col de seda finamente picada
- 1 libra de fréjol tierno
- 1 libra de arveja tierna
- 1 libra de melloco picado
- 1 libra de chochos pelados
- 1 libra de choclo desgranado
- 1 libra de habas peladas
- ½ libra de arroz blanco
- ¼ de libra de pepa de sambo o maní tostado y molido
- 4 litros de leche
- 1 libra de pescado bacalao seco sin hueso
- 1 taza de crema de leche fresca
- 10 ramas de cebolla larga picada finamente
- 4 cucharadas de sal
- Aceite o manteca con achiote

PREPARACIÓN:

1. La víspera de la preparación de la fanesca, se deja remojando el pescado en 1 litro de leche, al siguiente día se bota ese líquido y se cocina el pescado en leche fresca hasta que esté suave.
2. Se cocinan todos los granos por separado y se escurre el agua.
3. El sambo y el zapallo, una vez cocinados, se licuan con un poco de leche o se aplastan hasta obtener un puré.
4. En un recipiente amplio, se hace un refrito con el aceite con achiote, la cebolla picada, el comino y la sal, se agrega la pepa de sambo o maní molido o licuado con un poquito de leche.
5. Después de que esta preparación haya hervido por 5 minutos, se incorpora toda la leche y un poco del líquido en que se cocinó el pescado, así como la mitad del pescado desmenuzado.
6. A continuación se añade el zapallo, el sambo, la col cocinada y escurrida y uno a uno los granos previamente cocinados, se revuelve bien y se deja cocinar por 45 minutos sin dejar de mover con una cuchara de madera.
7. Finalmente se rectifica la sal y se añade la crema de leche dejando cocinar por 10 minutos más.

¿Dónde lo encontramos?

<p>Este plato se lo prepara a lo largo y ancho de nuestro Ecuador se encuentra en los restaurantes de cualquier lugar, en la fecha que dicte el calendario la semana Santa.</p>

ARROZ DE CEBADA CON LECHE.

FOTO N° 13 ARROZ DE CEBADA CON LECHE



Fuente: El autor.

Porciones: 10

INGREDIENTES

- 1 harnero pequeño de cebada
- ½ litro de leche
- 2 astillas de canela
- 1/3 de panela
- 4 litros de agua

PREPARACIÓN:

1. Tostar cebada en un Tiesto luego poner en un recipiente de madera para sacar las espigas peseteando una persona durante cinco minutos.
2. Cuando se terne este proceso ventilar hasta que salga todas las espigas; luego llevar a la piedra de moler. El proceso es con cuidado y suave evitar que no salga machica. A continuación si cierce en un harnero para obtener arroz de cebada.
3. Cuando ya tenga el producto se prepara una olla con tres litros de agua hacer hervir, luego añadir arroz de cebada.

4. Tapar la olla para que mediante evaporación trate de sacar todas las cáscaras, pero debemos contar con una espumadera. Posteriormente agrego leche, canela y la panela al gusto.

¿Dónde lo encontramos?

Este plato se lo prepara de manera casera en los hogares Riobambeños.

MOTE DE DULCE

FOTO N° 14 MOTE DE DULCE.



Fuente: El autor.

Porciones: 5

INGREDIENTES

Receta dada por la señora Inés Padilla

- ½ libra me mote
- 1 litro de agua.
- ¾ litro de leche.
- 1 astilla de canela
- Panela al gusto.

PREPARACIÓN:

- Poner a remojar el mote en la víspera.(una noche anterior).
- Poner al fuego el agua con astilla de canela hasta que se caliente.
- Licuar el mote con la leche con leche en porciones, este licuado debe ser breve ya que no debe triturarse por completo el mote.
- Colocar en la olla con agua y agregar la panela, remover de tanto en tanto a fuego medio hasta que el mote este suave.
- Servir caliente.

¿Dónde lo encontramos?

Este plato se lo prepara de manera casera en los hogares Riobambeños.

DULCE DE SAMBO

FOTO N° 15 DULCE DE SAMBO.



Fuente: www.google.com.

Porciones: de 10 a 15

INGREDIENTES

Receta dada por la señora Martha Yáñez.

- 1 zambo duro
- 1 panela redonda
- jugo de naranjilla, piña o guayaba
- canela

PREPARACIÓN:

1. Pelar el zambo, quitar las semillas y algo de la parte central, picar el resto y cocinar, luego aplastar y ponerlo a cocinar en la miel, meciendo continuamente.
2. Se añade el jugo espeso de la fruta. Se sabe que está listo cuando al pasar la cuchara por la paila queda el espacio limpio. Se sirve con tortillas de tiesto.

¿Dónde lo encontramos?

Este plato se lo prepara de manera casera en los hogares Riobambeños.

CUAJADA.

FOTO N° 16 CUAJADA



Fuente: El autor.

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 litro de leche fresca
- 6 cucharadas de leche en polvo
- una pizca de cuajo (se compra en las farmacias)

PREPARACIÓN:

1. Poner todos los ingredientes en un cazo y calentar a fuego lento sin dejar de remover durante 5 minutos evitando que hierva.
2. Verter en vasitos de barro y dejar en un lugar templado.
3. Cuando haya cuajado, cubrir con plástico de cocina y guardar en la nevera.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Mercado San Alfonso
Dirección	Junín entre Tarqui y 5 de junio
Horario	Sábado 7:00 am -12:00pm.

CHAMPÚS

FOTO N° 17 CHAMPÚS



Fuente: El autor.

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 12 tazas de agua
- 500 g de maíz quebrado
- 1 panela en melada
- La pulpa de 10 naranjillas
- 1 piña pelada y finamente picada
- 6 clavos de olor
- 5 astillas de canela
- 6 hojas de naranjo agrio
- Hielo picado

PREPARACIÓN:

1. Cocine el maíz en el agua a fuego medio durante 1 hora aproximadamente. Cuando este tierno saque una taza de maíz y muélala. Reduzca el fuego al mínimo, vierta la masa nuevamente en la olla y disuélvala bien.
2. Mezclar las especias y las hojas de naranjo con el melado y agregar esta mezcla a la preparación anterior Machaque la pulpa de los lulos (naranjillas) con las manos y añádala junto con la piña a la olla. Revuelva bien, deje enfriar la preparación y retire las especias.

¿Dónde lo encontramos?

Este plato se lo prepara de manera casera en los hogares Riobambeños. (La única persona que lo elaboraba en las fiestas de Corpus Cristi lo vendía en el mercado La Merced”, pero falleció hace algunos años.

COLADA MORADA

FOTO N° 18 COLADA MORADA



Fuente: El autor.

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz morado o maíz negro
- 14 oz de pulpa de naranjilla (descongelado)
- 2 tazas de moras (congeladas o frescas)
- 2 tazas de mortiños o arándanos (congelados o frescos)
- 2 tazas de fresas o frutillas, cortadas en rodajas
- 1 piña, las cáscaras y el centro, y 2 tazas de piña picada en cubitos
- 5-6 rajas de canela
- 4-5 clavos de olor
- 4-5 granos de pimienta dulce
- 12-14 oz panela o azúcar morena
- Unas hojas de hierba luisa, frescos o secos
- Unas hojas de cedrón, fresco o seco
- 2 pedazos de cascara de naranja
- 8 + 4 tazas de agua

PREPARACIÓN:

1. Ponga las cáscaras de piña, el centro de la piña, la canela, clavo de olor, pimienta dulce y la panela en una olla grande con 8 tazas de agua. Hierva esta mezcla durante unos 20-25 minutos.
2. Añada la hierba luisa, el cedrón y la cáscara de naranja.
3. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Retire y cierna.
4. En una olla aparte, añada las 4 tazas de agua restante con los mortiños y las moras, hierva durante unos 20 minutos. Retire del fuego, deje enfriar. Luego licue esta mezcla y ciérnala.
5. Mezcle la taza de la harina de maíz morado con una taza del líquido de piña hasta que esté bien diluido.
6. Agregue la mezcla las frutas licuadas y cernidas, el jugo de naranjilla, el líquido de piña con especias y la harina morada diluida a una olla grande.
7. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue, hasta que hierva.
8. Agregue los cubitos de piña y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos.
9. Retire del fuego y agregar las rodajas de fresa. Sirva caliente o fría.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Mercado San Alfonso
Dirección	Junín entre Tarqui y 5 de junio
Horario	Sábado 7:00 am -12:00pm.

Nombre del Lugar	Mercado La Merced
Dirección	Guayaquil y Colón
Horario	Sábado 7:00 am -12:00pm.

MOROCHO

FOTO N° 19 MOROCHO



Fuente: www.google.com

Porciones: 5

INGREDIENTES

- 350 g. de morocho bien picado.
- 1 litro y $\frac{1}{2}$ de leche.
- 2 tronquitos medianos de canela en rama.
- 100 g. de azúcar o panela.

PREPARACIÓN:

1. De forma tradicional la gente deja en remojo el morocho toda la noche. Al día siguiente se le da un hervor y, tras colarlo, se muele bien fino. Se vuelve a dejar en remojo varias horas y se tamiza para que quede sólo la parte más fina.
2. Hoy en día la mayoría de la gente muele directamente el morocho y lo deja en remojo toda la noche. Luego lo cuelean.
3. También encontramos personas que primero lo hierven sólo con agua durante unos 30 minutos y luego añaden la parte del Morocho que habíamos apartado por ser más gruesa. Después de cocinarlo todos 30 minutos más es cuando se añadiría la leche, el azúcar o panela y la canela en polvo.
4. La gente que lo muele directamente y lo deja en remojo al día siguiente lo cuelean y lo ponen a hervir directamente con la leche y la canela en rama durante 1 hora, a fuego lento.
5. Sigamos el método que sea para hacer el morocho con leche lo importante es hervirlo hasta conseguir la textura que más nos guste. Hay gente que lo quiere bien espesote (se deja enfriar)
6. Apagamos el fuego y añadimos el azúcar o panela.

Nombre del Lugar	Mercado San Alfonso
Dirección	Junín entre Tarqui y 5 de junio
Horario	Sábado 7:00 am -12:00pm.

Nombre del Lugar	Sabor Criollo
Dirección	Juan Montalvo y Febres Cordero
Horario	Lunes/Viernes 17:00pm-22:00pm Sábados 16:00am-22:00pm

Nombre del Lugar	Morochos con empanadas.
Dirección	Juan Montalvo y Nueva York
Horario	Lunes/Sábado 17:00pm-22:00pm

Nombre del Lugar	Mercado La Condamine
Dirección	Carabobo y Colombia
Horario	Lunes/Sábado 7:00am-17:00pm.

Nombre del Lugar	Mercado Oriental
Dirección	Cordovéz y Espejo
Horario	Lunes/Viernes 18:00pm-22:00pm. Sábado 7:00pm-15:00pm.

Nombre del Lugar	Los agachaditos
Dirección	Patio trasero del Terminal terrestre
Horario	Lunes/Sábado 17:00pm-12:00am.

TAMALES

FOTO N° 20 TAMALES.



Fuente: El autor.

Porciones: 20 INGREDIENTES

- 2 libras de maíz amarillo pelado
- 1/2 libra de manteca de chanco
- 2 cucharadas de manteca de color
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 4 huevos
- 1 onza de polvo de hornear
- Sal al gusto
- Hojas de achira

Relleno

- 1 libra de carne de chanco
- 1 libra de pechugas de pollo
- 1 cucharada de mantequilla
- cucharadas de aceite
- 1 taza de arvejas tiernas bien verdes
- 1 taza de zanahoria picada en cuadritos chicos
- cebollas paiteña o colorada picadas en pluma
- 1 taza de pasas sin semilla
- huevos duros
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 taza de pimientos picados en cuadritos chicos
- Especias para sazonar.

PREPARACIÓN:

1. Moler fino el maíz, pasarlo por un tamiz. Agregar manteca, mantequilla y manteca de color bien batidas. Fregar todo bien, procurando unirlo con la harina para dejarlo así 1 hora o más.
2. Cocinar la carne en un buen refrito con un litro de agua hasta que se ponga suave y luego retirarla.
3. Cernir el caldo, agregándolo lentamente a la harina de maíz con la manteca y fregar algo más con la mano de manera que se forme una masa consistente. Añadir un poco más de sal si fuere necesario, así como el polvo de hornear.
4. Finalmente añadir los huevos batidos, mezclándolos suavemente con lo demás, de modo que la masa para el tamal no sea ni muy dura ni muy blanda. Dejarla reposar mientras se prepara el relleno.
5. Llevar al fuego una sartén con mantequilla y aceite, luego freír la cebolla picada con las especias para sazonar. Agregar las arvejas tiernas y zanahoria picada, dejándolas hasta que se pongan suaves. Añadir entonces los pimientos picados, carne de chanco, pasas y pollo picado en trozos chicos.
6. Revolver todo bien y mantenerlo a fuego lento unos minutos, para retirarlo y dejarlo reposar un poco.
7. En cada hoja de achira poner una cucharada de masa preparada y en el centro otra de relleno, más una tajada de huevo duro y así envolverlo en las hojas de achira sin apretar. Por fin, cocinar los tamales en tamalera apropiada durante 35 minutos, más o menos.

¿Dónde lo encontramos?

Este plato lo degustamos el día domingo de Ramos y se puede encontrar en las calles de la ciudad y a la afueras de las iglesias.
--

HUMITAS

FOTO N° 21 HUMITAS



Fuente: El autor.

Porciones: 12

INGREDIENTES

Receta dada por la señora María León.

- 6 tazas de choclo tierno
- Molido
- 2 onzas de manteca de cerdo
- $\frac{1}{4}$ de queso rallado
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 onzas de mantequilla
- Hojas de choclo y sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Separar las claras de huevo de las yemas y batir a punto de nieve.
2. Mezclar el choclo con la manteca, la mantequilla, el queso, el azúcar, polvo de hornear, las yemas y la sal. Cuando este mezclado todo se debe incorporar las claras batidas a punto de nieve con movimientos envolventes.
3. En las hojas de choclo poner una porción de masa y envolver. Cocinar sobre una cama de tusas de choclo por espacio de una hora.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Humitas y tamales
Dirección	García Moreno 20-15 y Venezuela
Horario	Lunes/Sábado 17:00pm-22:00pm.

Nombre del Lugar	Casa de la Humita
Dirección	García Moreno 27.15 y Venezuela
Horario	Lunes/Sábado 17:00pm-22:00pm

A lo largo de la calle Guayaquil hasta la calle Carabobo existen vendedores ambulantes de humitas.

LLAPINGACHOS.

FOTO N° 22 LLAPINGACHOS.



Fuente: El autor.

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 6 papas grandes, peladas y cortadas en trozos medianos
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- ½ taza de cebolla blanca picada finamente
- 2 cucharaditas de achiote molido
- 1 taza de queso desmenuzado o rallado, puede usar mozzarella.
- Sal al gusto
- Para acompañar: salsa de maní, curtido de tomate y cebolla, tajitas de aguacate, lechuga, huevos fritos, salchicha o chorizo, y ají criollo.

PREPARACIÓN:

1. Hierva las papas con agua y sal hasta que estén suaves.
2. Caliente el aceite a temperatura media y prepare un refrito con la cebolla y el achiote, cocine hasta que las cebollas estén suaves, aproximadamente unos cinco minutos.
3. Haga un puré con las papas.
4. Agregue el refrito de cebolla y sal al puré de papas y mezcle bien.

5. Cubra la mezcla de papas y deje reposar a temperatura ambiente por lo menos durante una hora.

6. Forme bolas pequeñas con la mezcla de papas, haga un hueco en la mitad de cada bola y rellénelo con el queso.

7. Aplasta las bolas hasta que tengan forma de tortillas gruesas y déjelas reposar en la refrigeradora durante 30 minutos o hasta que la hora de cocinarlas.

8. Cocine las tortillas en una parrilla plana o una sartén caliente hasta que estén doradas por ambos lados.

9. Sirva los llapingachos con huevo frito, salsa de maní, chorizo, curtido de tomate y cebolla, tajadas de aguacate y ají.

Nombre del Lugar	Sabor Criollo
Dirección	Juan Montalvo y Febres Cordero
Horario	Lunes/Viernes 17:00pm-22:00pm Sábados 16:00am-22:00pm

Nombre del Lugar	Plaza de la Concepción “Plaza Roja”
Dirección	Orozco y Colón
Horario	Miércoles/Sábados 7:00am - 16:00pm.

Nombre del Lugar	Tortillas con caucara
Dirección	Rocafuerte y Febres cordero
Horario	Lunes/sábado 17:00pm- 21:00pm.

Nombre del Lugar	Mercado General Dávalos
Dirección	Nueva York entre Rocafuerte y Pichincha.
Horario	Lunes/sábado 7:00am-16:00pm.

EMBORRAJADOS

FOTO N° 23

EMBORRAJADOS.



Fuente: El autor.

Porciones: 5

INGREDIENTES

- 5 plátanos maqueños maduros
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de aceite
- 1/4 de queso cortado en tiras largas.

PREPARACIÓN:

1. Cortar los maqueños a lo largo, sin que se separen por completo; dorarlos en una sartén con aceite. Retirarlos del fuego dejarlos enfriar. Luego rellenar el corte con las tiras de queso y reservar.
2. Batir en un recipiente la leche, la sal y el polvo de hornear, agregar los huevos, adicionar la harina (cernida), y mezclar muy bien hasta obtener una masa homogénea.

3. Introducir los maqueños (que reservamos al inicio) en la masa y cubrirlos completamente. Retirarlos y freírlos en aceite caliente, pincharlos con un tenedor para que también se cocinen por dentro.
4. Retirar los emborrajados del aceite, colocarlos sobre papel absorbente para extraer el exceso de aceite. Servir caliente.

¿Dónde lo encontramos?

A lo largo de la calle Guayaquil hasta la calle Carabobo existen vendedores ambulantes de humitas.

CEVICHE DE CHOCHOS.

FOTO N° 24 CEVICHE DE CHOCHOS.



Fuente: El autor

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 naranja
- 1 libra de chochos
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla perla blanca
- 1 limón grande
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taxo
- cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de cilantro hecho picadillo
- 1 cucharadita de sal
- 1 libra de cuero cocido

PREPARACIÓN:

- Lavar bien los chochos ponerlos en un tazón, mientras usted pica la cebolla perla la lava y lo une con el tomate picado añade el aceite la sal el limón la

salsa de tomate, el jugo de naranja, que lo habrá licuado con el taxo mezclar todo esto para finalizar poniendo el cilantro picado

- Revolver bien y agregar a los chochos y el cuero dejarlo reposar un rato para que se concentre el sabor de la preparación.
- Servir con chifles, tostado o canguil.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Instalaciones del Coliseo
Dirección	Velóz y Pichincha
Horario	Lunes/Sábado 8:00am-13:00pm

Nombre del Lugar	Plaza La Concepción
Dirección	Larrea y Orozco
Horario	Lunes/sábado 7:00am-13:00pm

Nombre del Lugar	Instalaciones de Villa María
Dirección	Joaquín Chiriboga y Velóz
Horario	Lunes/sábado 7:00am-13:00pm

JUGO DE SAL

FOTO N° 25 JUGO DE SAL.



Fuente: El autor

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 litro de Jugo de carne previamente hecho.
- 4 huevos

PREPARACIÓN:

1. En un vaso verter el litro de jugo de carne bien caliente previamente hecho con un huevo crudo
2. Luego batir hasta que se mescle todo y no quede restos de huevo crudo.
3. Servir el baso acompañado de una cuchara.

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Mercado La Merced
Dirección	Guayaquil y Colón
Horario	Lunes/Sábado 8:00am-17:00pm.

ROMPENUCAS

FOTO N° 26 ROMPENUCAS.



Fuente: El autor.

Porciones 2

INGREDIENTES

- 1 litro de Jugo de fruta
- Azúcar
- Hielo picado (procedentes del nevado Chimborazo)

PREPARACIÓN:

- 1 Licuar con azúcar el jugo de fruta
- 2 Mesclar con el hielo y servir en vasos largos.

Solo leyendo se nos ha abierto el apetito ¡Verdad! pero no se quede con las ganas aquí se da a conocer los mejores lugares de Riobamba para saborear lo que ya hemos leído

¿Dónde lo encontramos?

Nombre del Lugar	Mercado La Merced
Dirección	Guayaquil y Colón
Horario	Lunes/Sábado 8:00am-17:00pm.

CAPÍTULO IV

A.LUGARES DE AUTÉNTICO SABOR TRADICIONAL RIOBAMBEÑO.

Hornados Carmita”

Argentinos 29-11 y Carabobo.

FOTO N° 27
“HORNADOS CARMITA”



Fuente: El Autor



2 96 68 36

Lunes a Viernes: 8:00am a



7:00pm.

Sábados y domingos:

8:00am a 2:00 pm.

Oferta Gastronómica tradicional



- Hornado con papas, o mote.
- Chifles.

Bebidas



- Cervezas
- Gaseosas
- Agua embotellada

Recomendamos:



Hornado con papas, o mote, y chiriucho.

- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 2 usd a 3usd.
- ❖ Los precios incluyen IVA.

“Fritadas Anita”

Argentinos 26-37 y Carabobo.

FOTO N°28
“FRITADAS ANITA”



Fuente: El autor

“Oferta Gastronómica tradicional”

- Fritada con maduro o papas.
- Cuero chamuscado.
- Papas con cuero



Bebidas

- Gaseosas
- Agua embotellada



Recomendamos:



No aplica

Lunes a Viernes: 8:00am a

7:00pm.

Sábados: 8:00 a 12:00 pm.



Fritada con maduro o papas.

- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 2.50 usd a 3usd.
- ❖ Los precios incluyen IVA

“Mercado Simón Bolívar/San Alfonso” / Junín entre Tarqui y 5 de junio.

FOTO N°29
MERCADO SAN ALFONSO.



Fuente: El autor

Oferta Gastronómica tradicional



- Caldo de pata
- Yaguarlocro
- Locro de cuy
- Treinta y uno
- caldo de Mondongo
- Caldo de gallina
- Hornado
- Fritada
- Tortillas
- Ternero Horneado
- Humitas
- Frescos
- Rompenucas
- mote con chicharrón
- Dulce de zapallo
- Cuajada
- Come y bebe

No aplica



Jugos

Lunes a Viernes: 7:00am a 7:00pm. Frescos



Sábados: 7:00pm a 8:00am Gaseosas

Bebidas



Recomendamos



- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 0.50 usd a 3usd.
- ❖ Los precios incluyen IVA.

Hornado, tortillas con caucara.

“Picantería Anita”
Colombia y Uruguay.

FOTO N°30
“PICANTERÍA ANITA”



Oferta Gastronómica tradicional



- Fritada con maduro o papas
- Yaguarlocro.
- Papas con cuero
- Caldo de pata
- Caldo de gallina campestre

Bebidas

- Gaseosas
- Jugos



No aplica



Lunes a Viernes: 8:00am a 4:00pm.

Recomendamos:



Yaguarlocro

- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 2.00 usd a 3usd.
- ❖ Los precios incluyen IVA

“Cuchifritos”

Colombia y Uruguay.

FOTO N° 31
“CUCHIFRITOS”



Fuente: El autor.

Oferta Gastronómica tradicional

- Fritada
- Papas con cuero
- Llapingachos

Bebidas

- Gaseosas
- Avenas



No aplica



Lunes a Viernes: 8:00am a
4:00pm.

Recomendamos:



Fritada

- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 2.00 usd a 3usd.
- ❖ Los precios incluyen IVA

“El Resbalón”

Velóz y Lavalle.

FOTO N° 32
“EL RESBALÓN”



Fuente: El autor.

Oferta Gastronómica tradicional



- Hornado.

Bebidas



- Gaseosas



No aplica

Lunes a Viernes: 8:00am a 3:00pm.



Recomendamos:



Hornado

- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 2.00 usd a 3usd.
- ❖ Los precios incluyen IVA

“Humitas y Tamales”

García Moreno 29-15 y Venezuela.

FOTO N° 33 “HUMITAS Y TAMALES”



Fuente: El autor.

Oferta Gastronómica tradicional



- Humitas.
- Tamales

Bebidas



- Café
- Aguas Aromática.



No aplica

Lunes a Viernes: 4:00pm a



9:00pm.

Recomendamos:



Humitas

- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 0,50 a 1,50.
- ❖ Los precios incluyen IVA

“Ceviches del Coliseo”

Avenida Velóz y Pichincha.

FOTO N° 34 CEVICHE DEL COLISEO



Fuente: El autor.



No aplica



Lunes a Viernes: 8:00am a 1:00pm.

- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 1,00 a 2,00.
- ❖ Los precios incluyen IVA

Oferta Gastronómica tradicional

- Ceviche de chochos.



Bebidas

- Refrescos de naranja o tamarindo
- Gaseosas



Recomendamos:



Ceviche de chochos

“Fritadas de la Ayacucho”

Ayacucho y García Moreno.

FOTO N° 35
FRITADAS DE LA AYACUCHO.



Oferta Gastronómica tradicional



- Fritada con tortillas
- Guagua mama
- Fritada con papas.

Bebidas



- Gaseosas.
- Agua embotellada.

Fuente: El autor.



No aplica



Lunes a Viernes: 5:00pm a 9:00pm.

Recomendamos:



- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 2.50 a 4,00.
- ❖ Los precios incluyen IVA

Guagua mama

“Tripa Misque del Coliseo”

Rocafuerte entre Velóz y Orozco.

FOTO N° 36
“TRIPA MISHQUE DEL COLISEO”



Oferta Gastronómica tradicional

- Tripa misque



Bebidas

- Gaseosas.



Fuente: El autor.



No aplica



Lunes a Viernes: 5:00pm a 9:00pm.

Recomendamos:



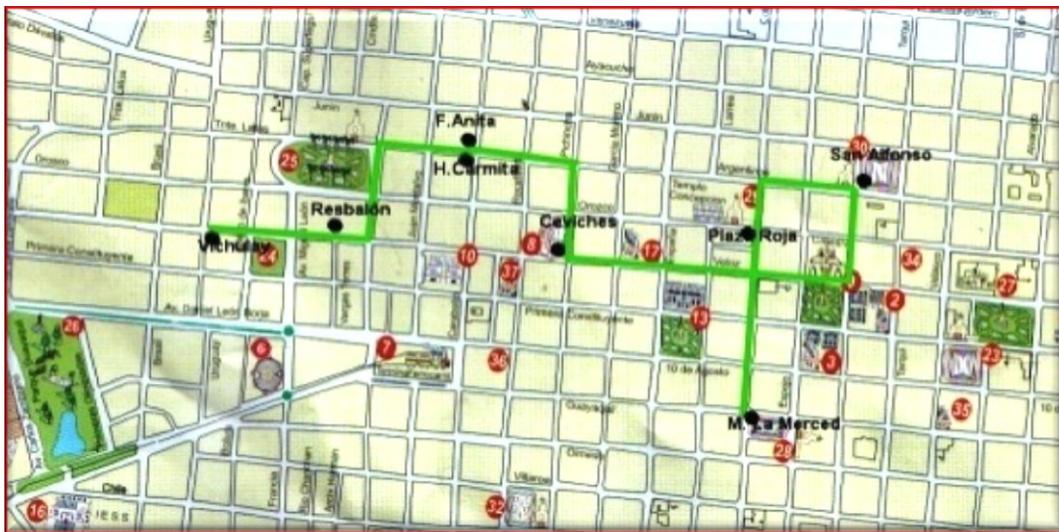
Guagua mama

- ❖ Tipo de Cocina: Tradicional
- ❖ Ambiente y Estilo: Informal.
- ❖ Precio promedio: 1,00 a 2,00.
- ❖ Los precios incluyen IVA

B. Ruta gastronómica y turística “Riobamba para Saborear y Visitar”

Dentro de la elaboración de esta ruta se tomó varios aspectos para recomendar a nuestros lectores y visitantes los lugares más apropiados para conocer la gastronomía tradicional como parte de nuestra cultura. Los aspectos son los mismos que se detallaron para la realización de la guía.

GRAFICO N°23
RUTA GASTRONÓMICA TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA.



Fuente: mapa de la ciudad de Riobamba.

Elaborado por: Verónica Silva

Guía de la ruta gastronómica

1. Restaurante “Doña Vichulay”.- este restaurant ubicado en la avenida Velóz entre Uruguay y Diego de Ibarra ofrece platos como: Yaguarlocro, papas con cuy, papas con conejo, caldo de pata, llapingachos, y bebidas. Este restaurante casi nuevo con poco más de 1 año de funcionamiento tiene instalaciones cómodas y acoge a una cantidad de 30 personas. Este local atiende a diario.

2. Picantería “El Resbalón”.- ubicado en la Avenida Velóz y Lavalle ofrece el tradicional Hornado con papas y salsa de maní, y bebidas. Las instalaciones de este restaurante son cómodas y amplias, existe lugar más o menos para 60 personas. Este

es uno de los restaurantes más conocidos, renombrado y visitado por los turistas y habitantes de la ciudad, ya que la sazón de su plato es delicioso a cualquier paladar que lo desee degustar.

3. Fritadas Anita.- ubicado en las calles Argentina y Carabobo, esta es una de las fritaderías que tiene muchos años de funcionamiento. Su plato principal es la deliciosa fritada con papas y maduro, por la mañana expende el cuero chamuscado que se acompaña con sal y tostado.

Sus instalaciones albergan alrededor de 25 personas cómodamente.

4. Hornados Carmita.- se ubica en las calles Argentinos y Carabobo frente a la restaurant anteriormente nombrado, este lugar es uno de los lugares donde siempre hay comensales porque su producto es fresco y delicioso, también se expenden jugos y bebidas. El área de este restaurant alberga a 50 personas.

5. Instalaciones del coliseo.- en este lugar ubicado en las calles Pichincha y Velóz, se expenden los famosos y deliciosos ceviches de chocho. Cada coche tiene su comedor que entran 6 personas, pero es muy conocido este lugar porque los graderíos de esta zona sirven como asientos cómodos para los comensales que van a disfrutar de este tradicional plato.

6. Mercado San Alfonso.- en este mercado muy conocido y concurrido por los habitantes de la ciudad y fuera de ella también podemos encontrar frescos, caldo de mondongo, yaguarlocro, caldo de 31, llapingachos, caldo de pata, caldo de gallina, entre otros platos muy curiosos como el ternero asado, ubicado en las calles Junín entre Tarqui y 5 de Junio. Debemos tener en cuenta que el espacio de los comedores es un poco pequeño.

7. Plaza de la Concepción.- Es pequeña de acogedora se denomina así ya que la iglesia que esta junto a esta plaza tienes rasgos góticos en su arquitectura, aquí existen

puestos que expenden: llapingachos, caldo de pata, caldo de gallina, Yaguarlocro, frescos y jugos con el tradicional hielo del Chimborazo o también conocidos como Rompenucas, el espacio es un poco reducido pero la calidad de los comidas es exquisito.

8. Mercado La Merced.- este mercado ubicado en las calles Guayaquil y Colón, es también concurrido especialmente por su gastronomía ya que aquí podemos encontrar la mayoría de los platillos gastronómicos tradicionales de la ciudad como: llapingachos, caldo de pata, caldo de gallina de campo, Yaguarlocro, caldo de mondongo, Jugos, ceviches de chocho, Jugo de sal, y su tradicional hornado, también en los puestos aledaños venden fritada.

C. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

1. CONCLUSIONES

- ✚ Concluimos que la propuesta de la guía gastronómica tradicional de la ciudad de Riobamba es importante, para así dar a conocer la variedad de platillos existentes de esta localidad, y para conservar una memoria de nuestra cultura gastronómica para futuras generaciones.
- ✚ Concluimos que las personas que corresponden al segmento adulto-mayores que es igual al 14% del total de los encuestados, son las que tienden a conservar la tradición de preparar platos gastronómicos de Riobamba.
- ✚ El plato gastronómico tradicional que más se consume y expende en la ciudad de Riobamba es el delicioso Hornado ya que 49% de total de los dos segmentos encuestados lo conoce.
- ✚ La gastronomía tradicional está quedada de lado, especialmente por parte de las nuevas generaciones, ya que el 35% del segmento adulto nos respondió que consume este tipo de platillos cada mes.
- ✚ Riobamba al ser una ciudad poseedora de gran variedad gastronómica tradicional, se convierte en un lugar de destino apropiado e importante para deleitarse con los diversos sabores culinarios y desarrollar el turismo gastronómico.

2. RECOMENDACIONES:

- ✚ Recomendamos organizar festivales gastronómicos con entidades educativas, en los mismos se ayudará a promover y dar a conocer a las personas que los visiten la importancia de la gastronomía Riobambeña y la relación con los productos agrícolas de la zona.
- ✚ Recomendamos al Ministerio de Turismo realizar talleres prácticos donde se enseñe a personas de toda edad e interesadas, acerca de la preparación de los platos tradicionales inventariados, con el fin de compartir esta información con la generación actual y así evitar que a futuro su elaboración se pierda.

- ✚ Es importante realizar capacitaciones a dueños y empleados de los establecimientos de alimentos y bebidas en: atención al cliente, higiene y manipulación de alimentos, y limpieza del área física.
- ✚ El ministerio de turismo no debería vender como gastronomía tradicional o típica de Riobamba, sólo ciertos platillos ya que esto contribuye a que el resto de nuestra gastronomía esté desapareciendo.
- ✚ Se recomienda establecer un espacio dedicado a exponer todo lo referente a la gastronomía de Riobamba como: utensillos, recetas y fotos de los platos inventariados, en varios museos de nuestra ciudad
- ✚ Promover nuestros platos tradicionales caseros, como un tipo de gastronomía sana, y apta para todas las personas que deseen conservar un buen estado de salud.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ CUVI, Pablo. Recorrido por los sabores del Ecuador Quito-Ecuador.2007.
- ❖ FREIRE, Carlos. Chimborazo ayer, hoy y siempre. Riobamba-Ecuador. 2000.
- ❖ FREIRE, Carlos. Origen de los Puruháes. Riobamba-Ecuador.2005.
- ❖ MORALES, Carlos. Del luterano al terremoto. Riobamba-Ecuador 2006.
- ❖ PÉREZ, A. Los Puruháes. Quito-Ecuador.1969.
- ❖ QUESADA, Roldán. “Elementos de turismo”2008.
- ❖ VELAZCO, Juan. Historia del reino de Quito. Quito-Ecuador.1964.
- ❖ XULIO, Xavier. Turismo gastronómico. Zaragoza-España.2009.
- ❖ FLAVIÁN, Carlos. Turismo Gastronómico. España – Zaragoza.2010.
- ❖ MONROY, Paulina. “Introducción a la Gastronomía”. México.2004.
- ❖ NUÑEZ, Jorge. “Cocina Ecuatoriana”. Ecuador – Quito. 2011.
- ❖ ETCHEVERRÍA, Olivier. “Atlas mundial de comida y gastronomía”
México.2010. DE MARÍA, Alfonso. “Guía gastronómica turística”.
Campeche-México, 2007.
- ❖ DE VEGA, Luis Antonio.” Guía gastronómica de España”, Galicia-España,
2004.

- ❖ CASTAÑO, Elmer. "Mercados y plazas populares de la zona andina de Colombia", Manizales-Colombia, 2001.
- ❖ BERRY, Leonardo. "Guía gastronómica de platos tradicionales de Madrid", Madrid-España, 2003.
- ❖ NOVO, Gerardo, "Diccionario general de turismo", México, 2002.
- ❖ FRIED. Michelle, "Comidas del Ecuador, recetas tradicionales para la gente de hoy", Quito-Ecuador, 2007.

LINCOGRAFÍA

- ❖ <http://es.wikipedia.org/wiki/Riobamba>. 2011
- ❖ www.wikipedia.org/wiki/Turismo
- ❖ <http://es.wikipedia.org/wiki/Restaurante> (2011)
- ❖ <http://www.afuegolento.com/las-gastronomicas>
- ❖ <http://memilandia.blogspot.com/2009/11/comida-chatarra.html>
- ❖ <http://vidasana.org/noticias-vidasana/alimentos-con-quimicos-peligrosos.html>
- ❖ <http://www.ecuadorencifras.com/cifras-inec/main.html>
- ❖ http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm
- ❖ <http://es.wikipedia.org/wiki/Turismo>

- ❖ http://es.wikipedia.org/wiki/Turismo_gastron%C3%B3mico
- ❖ www.wikipedia.com/estudio (2011).
- ❖ <http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%A1a>

A N E X O S



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE INGENIERÍA
ESCUELA DE GESTIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA**

Encuesta dirigida a la población de la ciudad de Riobamba

Encuestadora: _____

Fecha: _____

Ciudad: _____

Formulario N°: _____

La presente encuesta tiene como objetivo recoger información para el estudio de la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo.

Instrucciones:

- Esta encuesta es de carácter anónimo, los datos obtenidos en ella son estrictamente confidenciales.
- Trate de contestar todas las preguntas.
- Marque con un X en su respuesta.
- Escriba con letra clara en los reglones donde sea necesario.

1. ¿Cuál es su sexo?

1. Masculino ()

2. Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

.....años

3. ¿Cuál es su nivel de instrucción?

Nivel de instrucción	Marque con X
1. Primaria	

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 1. Una guía gastronómica () | 2. Afiches () |
| 3. Hojas volantes () | 4. Trípticos () |
| 5. Otros () | |

9. Que información le gustaría que se incluya en el material promocional de la gastronomía tradicional.

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. Historia () | 2. Recetario () |
| 3. Restaurantes () | 4. Fotos () |



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE INGENIERÍA
ESCUELA DE GESTIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA**

Encuesta dirigida a la población de la ciudad de Riobamba

Encuestadora: _____

Fecha: _____

Ciudad: _____

Formulario N°: _____

La presente encuesta tiene como objetivo recoger información para el estudio de la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo.

Instrucciones:

- Esta encuesta es de carácter anónimo, los datos obtenidos en ella son estrictamente confidenciales.
- Trate de contestar todas las preguntas.
- Marque con un X en su respuesta.
- Escriba con letra clara en los renglones donde sea necesario.

1. ¿Cuál es su sexo?

1. Masculino ()

2. Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

.....años

3. ¿Cuál es su nivel de instrucción?

Nivel de instrucción	Marque con X
1. Primaria	
2. Secundaria	

3. Superior	
4. Post-grado	

4. ¿Qué tipo de comida que usted consume le gusta más?

1. Moderna ()

2. Tradicional ()

5. ¿Cuáles de los siguientes platos gastronómicos tradicionales conoce?

PLATOS	Marque con X
Platos Fuertes	
1. Hornado	
2. Fritada	
3. Papas con cuy	
4. Papas con conejo	
5. Papas con librillo	
6. Caldo de 31	
7. Papas con cuero	
8. Morcilla	
Platos dulces	
9. Sopa-arroz de cebada	
10. Sopa-zambo	
11. Sopa- granos frescos	
12. Sopa de lenteja	
13. Timbushca	
14. Sopa- locro de oca	
15. Sopa- huevo(chulco de huevos)	
16. Sopa- achocchas	
17. Sopa-verduras	
18. Sopa de morocho	

19. Sopa-habas secas	
20. Colada de harinas(arverja,maíz,haba,etc)	
21. Caldo de mondongo (borrego)	
22. Locro de cuy	
23. Locro de papas	
24. Yaguarlocro	
25. Fanesca	
26. Caldo de pata	
27. Zapallo	
28. Sambo	
Platos dulces	
29. Arroz de cebada	
30. Colada- maíz	
31. Cauca con leche	
32. Mote de dulce	
33. Zapallo	
34. Dulce de sambo	
35. Dulce de leche	
36. Dulce de higos	
37. Dulce de Guayaba	
38. Zamora	
39. Cuajada	
40. Frescos	
41. Rompenucas	
42. Champús con llamitas	
43. Colada morada	
44. Morocho	
45. Colada de machica	
46. Ponche	

47. Mojicones	
48. Maíz confitado	
49. Maní confitado	
50. Jucho	
Otros	
51. Chigüles	
52. Tamales	
53. Humitas	
54. Quimbolitos	
55. Empanas de viento	
56. Mote choclo	
57. Mote con chicharon	
58. Gagua mama	
59. Jugo de Sal	
60. Tripa misque	
61. Habas tostadas	
62. Cuero chamuscado	
63. Ceviche de chochos con cuero	
64. Picante (chancho)	
65. Llapingachos	
66. Come y bebe	

6. ¿Con que frecuencia consume usted comida tradicional de Riobamba?

- | | | | |
|-----------------|-----|-------------|-----|
| 1. Cada día | () | 4. Cada mes | () |
| 2. Cada semana | () | 5. Otros | () |
| 3. Cada 15 días | () | | |

7. ¿Cuándo usted come fuera de casa, encuentra fácilmente platos tradicionales de la ciudad de Riobamba?

1. Si ()

3. A veces ()

2. No ()

4. Nunca ()

8. ¿Cree usted que la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba está desapareciendo?

1. Si ()

2. No ()

9. ¿Cual cree usted que es la estrategia más adecuada para difundir la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba?

1. Guía gastronómica ()

2. Afiches ()

3. Hojas volantes ()

4. Trípticos ()

5. Otros ()

FICHA DE INVENTARIO DE LOS PLATOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA

FICHA DE INVENTARIO DE LOS PLATOS GASTRONÓMICOS TRADICIONALES DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA							
DATOS GENERALES:							
Autora	Silva Verónica	Provincia	Chimborazo	Parroquia	Velazco		
Cód. de la ficha	PTR-001	Cantón	Riobamba	Fecha	11-12-2011		
1. DESCRIPCIÓN DEL PLATO							
1.1 DENOMINACIÓN DEL PLATO:		HORNADO					
1.2 CATEGORÍA DEL PLATO			1.3 Reconocimiento cultural del plato				
Alimento	<input checked="" type="checkbox"/>		Totalmente reconocido	<input checked="" type="checkbox"/>			
Bebida			Mayoritariamente reconocido				
Postre			Minoritariamente reconocido				
Golosina			Reconocimiento en peligro de desaparición				
 <p style="text-align: center;">FOTOGRAFÍA.</p>		1.4 PROCEDENCIA DE LA RECETA		1.4 PROCEDENCIA DE LOS INGREDIENTES			
		De la localidad	<input checked="" type="checkbox"/>		Naturales		
		Familiar			Originales del lugar	<input checked="" type="checkbox"/>	
		De otras localidades			De otras localidades		
		Nacional			Internacional		
		Internacional					
1.6 ORIGEN DEL INGREDIENTE							
Verdura				Frutas			
Hortaliza				Lácteos			
Legumbre				Cereales			
Cárnico		<input checked="" type="checkbox"/>		Productos apícolas			
Frutos de mar				Granos			
2. ELABORACIÓN DEL PLATO							
2.1 Nivel de dificultad del plato			2.2 Utencillos que se necesitan				
Bajo	<input type="checkbox"/>		Reposteros				
Regular	<input type="checkbox"/>		Cuchillo				
Medio	<input type="checkbox"/>		Lata de Hornear en leña				
2.3 Receta: ingredientes y preparación del plato.				Nº de Porciones			
				20			

INGREDIENTES

- 1 pierna de cerdo de 10 libras
- 1 litro de chicha o cerveza
- 20 dientes de ajo machacado
- 6 cucharadas de sal
- cucharadas de comino molido
- cucharadas de pimienta molida

PREPARACION:

5. Lave bien la pierna de cerdo.
6. Prepara el aliño con sal, comino y pimienta para aliñar la pierna se hace con un chuchillo fino unas incisiones profundas para poner con los dedos el aliño preparado luego póngalo en toda la pierna luego se repite esta operación utilizando los ajos machacados.
7. Deje la pierna en el refrigerador durante 24 Horas. Dos horas antes de asarla coloque la chicha o la cerveza, ponga en el horno a 400° por 30 minutos hasta que se concentre los aliños luego sáquela de horno y báñela con abundante achote incluyendo los orificio, vuelva a ponerla en el horno hasta que este cocida por lo menos una hora y media más,
8. Se sirve con lechuga, mote y con salsa de cebolla a la que se le agregan un poco de chicha dulce y aguacate.

3. DIFUSIÓN				4. COMERCIALIZACIÓN			
3.1 Alcance		3.2 Vías de difusión		4.1 Alcance		4.2 Vías de Comercialización	
Mercado Local	X	Prensa	X	Mercado Local		Restaurantes	X
Mercado regional		Boca a boca	X	Mercado regional		Plazas y Mercados	X
Mercado Nacional		Festividades	X	Mercado nacional		Festivales	X
Mercado Internac.		Festivales	X	Mercado Internac.		Puestos pequeños	X

5. OBSERVACIONES.

Para la preparación de este plato se deja reposar con aliño el cerdo una noche anterior.

Al momento de ser hornado se lo hace en horno a leña do hoja (conocido comúnmente), esta leña se la extrae de las ramas del eucalipto ya seco.

También se prepara en las casas en fechas especiales, por ejemplo el carnaval.

El sabor es original de nuestra localidad a diferencia de otras provincias.

Fuente: Escuela Politécnica del Litoral.

Elaborado por: Verónica Silva

**FICHA DE INVENTARIO DE LOS MERCADOS Y PLAZAS DE LA
CIUDAD DE RIOBAMBA**

FICHA DE INVENTARIO DE LOS MERCADOS Y PLAZAS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA					
DATOS GENERALES:					
Autora: Verónica Silva		Provincia: Chimborazo			
Cód. de ficha: MPF-003		Parroquia: Velazco			
Cantón: Riobamba		Fecha: 14-07-2011			
1. DESCRIPCIÓN DEL MERCADO					
Nombre: Centro Comercial “La Condamine”		Otra denominación: Condamine.			
Dirección: Carabobo y Colombia		Horario de Atención: Todos los días desde las 7am-8pm.			
1.1 Tiempo de atención:		1.2 Instalaciones			
Diaria	X	Mercado con cubierta	UPC de la Policía Nacional		
Semanal		Baños públicos	Comedores		
Mensual		Puestos para los comerciantes	Cooperativa de camionetas.		
Semestral		Canceles,	Guardería Infantil		
Anual		Parqueadero	Cooperativa de taxis.		
		1.3 PRODUCTOS DE EXPENDIO EN EL MERCADO			
		Cárnicos	X	Alimentación	X
		Lácteos	X	Panificación	X
		Apícolas	X	Plantas aptas al consumo humano.	X
		Agrícolas	X	Variedades	X
		Abastos	X	Música (cd)	X
		Tubérculos	X	Granos	X
1.4 GASTRONOMÍA QUE OFRECE LA PLAZA O MERCADO					
Hornado	Almuerzos.				
Llapingachos	Mariscos				
Caldo de pata	Yaguarlocro				
Caldo de Mondongo	Jugos				
Mote con chicharrón	Frescos				
Caña de azúcar	Morcillas				
1.5 OBSERVACIONES					
En este mercado la variedad de comida es grande ya que también se expende comida de la costa.					

Fuente: Escuela Politécnica del Litoral.

Elaborado por: Verónica Silva

**FICHA DE INVENTARIO DE RESTAURANTES DE GASTRONOMÍA
TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA**

Ficha del Inventario de la Planta Gastronómica.		
Datos generales:		
Autora: Verónica Silva	Provincia: Chimborazo	Parroquia: Velazco
Cód. de ficha:PT-007	Cantón: Riobamba	Fecha:16-11-2011
1. Datos del Establecimiento		
1.1 Nombre	Vichulay	
1.3 Dirección	Veloz entre Uruguay y Diego de Ibarra.	
1.4 Teléfono	No aplica	
1.5 E-mail	No aplica	
1.6 Página web.	No aplica	
1.7 Tiempo de funcionamiento	3 años	
1. Tipo		2. Categoría
Restaurante	<input checked="" type="checkbox"/>	Primera
Bar	<input type="checkbox"/>	Segunda
Cafetería	<input type="checkbox"/>	Tercera
Kiosco	<input type="checkbox"/>	Cuarta
Carreta	<input type="checkbox"/>	
3. Personal		
4.1 Número de empleados: 1		
Formación.	Sin formación	<input type="checkbox"/>
	Primaria	<input checked="" type="checkbox"/>
	Secundaria	<input type="checkbox"/>
	Superior	<input type="checkbox"/>
	Otras	<input type="checkbox"/>
4. Menú Disponible.		
Papas con cuy		
Papas con cuero		
Yaguarlocro		
Llapingachos		
Caldo de pata		
Aguas		
Gaseosas.		
		

Fuente: Escuela Politécnica del Litoral.
Elaborado por: Verónica Silva

**PLANTAS GASTRONÓMICA TRADICIONALES DE LA CIUDAD DE
RIOBAMBA.**

Nombre	Dirección	Platos Tradicionales
Hornados Carmita	Argentinos 29-11 y Carabobo.	Hornado
Fritadas Anita	Argentinos 26-37 y Carabobo	Fritada/Papas con cuero/Cuero chamuscado
El cuy partido	Espejo y Villarroel.	Cuy asado
Cuchara de palo	Esmeraldas y colón.	Caldo de pata/Yaguarlocro/ Papas con cuero.
Picantería Anita	Colombia y Uruguay	Hornado/ Papas con cuero/Cuero chamuscado.
Cuchifritos	Chile y Uruguay	Hornado/Yaguarlocro/Caldo de pata.
Vichulay	Velóz y uruguaya	Yaguarlocro/ Fritada/ Caldo de pata/ Papas con cuero/caldo de gallina de campo/ Llapingachos/Jugos.
El Resbalón	Velóz y Lavalle	Hornado
Picantería la Norteña	Avenida by pas	Fritada/ Hornado/ 31/ Morcillas/Jugos/Llapingachos con caucara.
Sabor Kampero	Avenida by pas	Cuy asado/ Locro de cuy/ fritada/ Sopa de gallina/ Papas con cuero.
Humitas y tamales	García moreno 29-15 y Venezuela.	Humas/ Tamales
Casa de la Humita	García moreno 27-15 y Venezuela.	Humas/ Quimbolitos.
Casero	Villarroel 18-63 y Colón	Caldo de pata/ Yaguarlocro.

Instalaciones del coliseo	Velóz y Pichincha	Ceviche de chochos
Vendedores del Comil	Avenida de los héroes y Antonio José de Sucre.	Ceviche de chochos
Instalaciones de Villa María	Joaquín Chiriboga y Velóz.	Ceviche de chochos
Empanadas de Viento	Pichincha y Guayaquil	Empanadas
Agachaditos	Terminal terrestre	Caldo de gallina.
Fritadas de la Ayacucho	Ayacucho y García Moreno	Guagua mama/ picante/ fritada
Tripa Mishqui del Coliseo	Rocafuerte entre Velóz y Orozco.	Tripa mishqui
Choclomania	Avenida de los héroes y Antonio José de Sucre.	Choclo con Queso, chicharrón/Cariucho, etc.

Fuente y Elaborado: Verónica Silva/2011

**PLAZAS Y MERCADOS, CON SU OFERTA GASTRONÓMICA
TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA.**

Nombre	Dirección	Platos Tradicionales
Mercado Simón Bolívar	Junín entre tarqui y 5 de junio.	Caldo de pata/Yaguarlocro/Locro de cuy /Hornado/Fritada/Tortillas/mote con chicharrón/Treinta y uno/caldo de Mondongo/Caldo de gallina/ Ternero Horneado/humitas/Frescos/Rompenucas/Dulce de zapallo/Cuajada
Mercado General Dávalos	Nueva York entre Rocafuerte y Pichincha.	Hornado / Yaguarlocro/Hornado/Mote con chicharrón/Caldo de pata/Tortillas.
Mercado La Condamine	Carabobo y Colombia.	Caldo de pata/Yaguarlocro/Locro de cuy /Hornado/Fritada/Tortillas/mote con chicharrón/Treinta y uno/caldo de Mondongo/Caldo de gallina/ /Frescos/Rompenucas
Mercado San Francisco	10 de Agosto y Juan de Velazco.	Rompenucas/Yaguarlocro/Mote con chicharrón/ Tortillas/ Caldo de pata/ Hornado/Helados.
Mercado La Merced	Guayaquil y Colón.	Hornado/Humitas/Tortillas/Jugo de Sal/Yaguarlocro/Caldo de Pata.
Mercado de Productores “Mayorista”	Avenida Leopoldo Freire y Circunvalación.	Mote con chicharrón/Hornado
Plaza Oriental	Luis Cordovéz y espejo	Hornado/Rompenucas/Mote con chicharrón.

Plaza 24 de Mayo	Guayaquil entre Arawacos y Araucanos.	Mote con chicharrón
Feria ciudadana del MAGAP	Avenida 9 de Octubre y Guasuntos	Hornado/Mote con Chicharrón/Tortillas.
Feria ERPE	Juan de Velazco entre Guayaquil y Olmedo.	Cuajada.
Mercado Santa Rosa	Rocafuerte entre Villarroel y Chile.	Caldo de pata/Caldo de mondongo/Mote con chicharrón/Hornado.
Plaza Roja	Larrea y Orozco.	Yaguarlocro/Caldo de pata/ Caldo de gallina/Tortillas/Rompenucas.

Fuente y Elaborado: Verónica Silva/2011