

Teolinda Calle Barreto

Memorias y delicias de la **biodiversidad**

*Historia oral y patrimonio alimentario
de la Reserva de Biósfera del
Chocó Andino de Pichincha*

Quito, 2023

Debe citarse así: Calle, T. (2023). *Memorias y delicias de la biodiversidad. Historia oral y patrimonio alimentario de la Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha*. Efecto Alquimia. Ministerio de Cultura. Instituto Nacional de Patrimonio Cultural.

MEMORIAS Y DELICIAS DE LA BIODIVERSIDAD
Historia oral y patrimonio alimentario de la
Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha

© Teolinda Calle Barreto
Registro Derechos de Autor: QUI-063920
ISBN: 978-9942-44-558-2

Investigación: Teolinda Calle, Renata Muñoz, Carlos Muñoz
Revisión y edición: Ximena Flores Venegas
Diseño y concepto gráfico: Studio 21
Ilustraciones: Renata Muñoz
Concepto del proyecto: Colectivo Cultural Biodiverso Choco
Editorial: Efecto Alquimia
Edición: primera, junio, 2023
Quito-Ecuador

- * **Descargo de responsabilidad:** El contenido de estas páginas se ha elaborado a partir de la memoria oral de los habitantes del Chocó Andino de Pichincha, así como de fuentes y documentos confiables alrededor de los temas en cuestión. Los usos medicinales de bebidas, alimentos, plantas y animales, corresponden a la experiencia particular de las y los entrevistados en el marco de condiciones y épocas específicas. No constituyen una recomendación de carácter médico o científico de parte de la autora.

Agradecimientos:

Colectivo Cultural Biodiverso Chocó, Colectivo Cultural y Editorial Efecto Alquimia, Studio 21, Instituto Superior Tecnológico Yavirac, Corredor Ecológico del Oso Andino, Restaurante Los Armadillos, Colectivo Pambamesa, Lineamedia; Blanca Lema, Ariana Alcívar, Jenny Torres, David Osorio, Abigail Simbaña, Carmen Quito, Carmen Guerrero, Luis F. Ulcuango, Alfredo Guamaní, Gladys Arcos, Rolando Hipo, Maritza Lima, Olga Calle, Sonia Castillo, Graciela Benavidez, Salomón Vaca, Emperatriz Ribadeneira, Graciela Santos, Wilma Peñaherrera, Policarpa Aroca, Guadalupe Yupanguí, Elba Miño, Guadalupe Pilapaña, Blanquita Lema, Silvia Torres, Beatriz Calle, Nora Sacoto, Olga Barreto, Ana Calle, Vitelia Alarcón, Willy García, Claudia Meza, Flor María Castillo Quiñones, Alejandro Solano.

Esta obra forma parte del proyecto ganador de las Líneas de Fomento de la Memoria Social y el Patrimonio Cultural del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, Sublínea “Promoción y Difusión”, 2022.

Presentación

Hoy, más que en ningún otro tiempo, con el devenir de una era llena de información que cambia casi instantáneamente y con pueblos que migran, la Historia Oral toma relevancia. En el caso del noroccidente de Pichincha, territorio que ha sido ocupado durante distintas épocas por varias generaciones de habitantes, “recopilar, preservar e interpretar las voces y memorias de la gente, las comunidades y los participantes en eventos pasados”¹ es prioritaria.

Memorias y delicias de la biodiversidad nació con el objetivo de “Preservar el patrimonio culinario y gastronómico de la Reserva de Biósfera del Chocó Andino como un componente social, histórico, saludable y sostenible que promueva la vinculación comunitaria y generacional, por medio de la recuperación de saberes y recetas, innovación en el uso de productos locales...”²

.....

1 ¿Qué es la Historia Oral? Institute of Oral History, College of Liberal Arts, University of Texas at El Paso.

2 Objetivo General del proyecto *Memorias y delicias de la Biodiversidad* (2022).

Es por ello que en las líneas de *Memorias y delicias de la biodiversidad: Historia oral y patrimonio alimentario de la Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha*, se plantea un recorrido por el territorio en el que se asientan Calacalí, Gualea, Nono, Nanegal, Nanegalito, Mindo y Pacto, siete de las once parroquias que conforman la RDBCAP,³ y a la vez, se recupera y registra los saberes, recuerdos, y las prácticas agroalimentarias comunitarias de esta región.

Datos relevantes que no pueden faltar en este estudio como parte del inicio del viaje son “El porqué el Ecuador es biodiverso”, y la declaratoria de Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha a esta región.

En las páginas de esta “memoria-recetario” se encuentran breves notas de los primeros registros de la zona, una mezcla de mitos, crónicas, conocimientos arqueológicos, etnohistóricos, geográficos y científicos, que son la base para comprender este territorio que abarca distintos ecosistemas que influyen en el diario vivir de quienes lo habitan.

.....
3 Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha.

Otro dato registrado en *Memorias y delicias*, es la presencia de los *Yumbos*, pobladores ancestrales de la región a los que se menciona en las primeras crónicas, ellos influyeron desde el pasado en las prácticas alimentarias del actual Ecuador, al ser quienes transportaban los productos entre la Sierra y la Costa.

Se estudia a continuación, a cada una de las parroquias a partir de una “Reseña general” que contiene los datos sobre su geografía, ubicación, altitud, superficie, y temperatura; además, las festividades, y el patrimonio agroalimentario, todo esto con la finalidad de comprender entre otros temas, la producción, los alimentos y platos que forman parte del consumo local y cotidiano.

Mediante la investigación, las entrevistas a mujeres y hombres de diferentes edades, unos nacidos en estas parroquias y aquellos que llegaron de otros lugares del país; el análisis y la interpretación de la información; la búsqueda de los productos locales con valor nutricional, sus usos en recetas no solo alimentarias sino también medicinales; los utensilios, los rituales, las creencias, entre otras, se logra comprender las semejanzas y

diferencias que existen entre los pobladores de las distintas zonas que conforman el *Chocó Andino de Pichincha*, y a su vez, con los demás habitantes del Ecuador.

Con el propósito de recuperar y registrar para el futuro, saberes de la comunidad de los actuales pobladores que recuerdan prácticas pasadas que van desapareciendo, se encuentran las “Memorias”, que son testimonios de mujeres y hombres que viven en las parroquias de Calacalí, Gualea, Nono, Nanegal, Nanegalito, Mindo y Pacto, con los que se conversó y de los que no solo se recopiló información, sino que también se registró el proceso de adaptación y convivencia con la naturaleza y el entorno de cada uno y sus familias.

Ellas y ellos nos narraron sus propios “Rituales de siembra y cosecha”, la época más adecuada, según su experiencia en esta tierra, para plantar las semillas y aquella para cosechar los productos como el maíz, papa, arveja, fréjol, sambo, zapallo, melloco, ocas, yuca, también verduras y hortalizas, entre otros, además, la recolección de los frutos y plantas silvestres que les sirven en la alimentación.

Las “Delicias”, también testimoniales, nos muestran las “historias detrás de recetas y uso de los productos locales” que sirven para la elaboración de sopas, coladas, chichas, postres, envueltos, tortillas, arepas, salsas, entre otros platos hechos con la producción agrícola del Chocó Andino de Pichincha.

Además, se registran bebidas a partir de puro o puntas que se producen localmente, y medicinas en las que se utilizan plantas de esta tierra, conocimientos que han pasado de boca en boca entre varias generaciones.

Esta recuperación se realizó para visibilizar los usos, beneficios y “Aportes nutricionales de algunos de los alimentos que se consumen en el Chocó Andino”, y, además, para preservar el patrimonio culinario y gastronómico, difundirlo a la comunidad, a nivel nacional e internacional, y sobre todo a las nuevas generaciones quienes serán en un futuro los guardianes de estos conocimientos.

Las recetas que constan en esta *memoria* forman parte de aquellas que consumen de forma cotidiana los habitantes de las parroquias del Chocó Andino de Pichincha,

diferenciándose de las que se han creado para quienes visitan la región con fines turísticos.

Sin embargo, en este trabajo aún hace falta la recuperación de las *Memorias y delicias* de las parroquias de Lloa, San José de Minas, Pomasquí, San Antonio de Pichincha y del cantón Pedro Vicente Maldonado. El propósito es, en una segunda etapa, que se encuentra en proceso de planificación, completar la investigación de toda la zona que conforma la Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha.

Ximena Flores Venegas

Una ubicación privilegiada

Por qué el Ecuador es biodiverso

Verdaderamente es cosa admirable, que estando bajo la tórrida zona, ni la tuesten los calores, ni la constriñen los fríos, ni la sequedad o abundancia de aguas la esterilicen; sino que se mantiene siempre verde, en todo tiempo apacible y siempre igual e inmutable en su apreciada temperie.

Padre Bernardo Recio, S. J. [1773]⁴

La biodiversidad según su definición es la “Variedad de especies animales y vegetales en su medio ambiente”,⁵ la misma incluye a los organismos terrestres, y acuáticos, así como los complejos ecológicos de los cuales estos forman parte.

.....

4 Recio, B. (1947). *Compendiosa Relación de la Cristiandad de Quito*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto Santo Toribio de Mogrovejo, p. 281.

5 Definición de Biodiversidad. Real Academia Española, 2023.

El Ecuador es en el grupo de 17 países megadiversos de América, Asia, África y Oceanía, el de menor extensión y el que tiene un mayor número de especies distintas por kilómetro cuadrado, esto se debe a varios factores, entre ellos su ubicación, temperatura, corrientes marinas, y las gradientes altitudinales.

La ubicación de Ecuador en la región del neotrópico que incluye a los países desde México y el Caribe en el norte, pasando por centro y Sudamérica, hasta Argentina, Paraguay, Chile y Uruguay, en el sur, hace que su territorio albergue bosques húmedos, tropicales, subtropicales, secos y andinos, en los que existe una gran diversidad biológica con plantas, animales y microorganismos existentes, las diferencias genéticas dentro de cada especie y las múltiples interacciones entre ellos y el entorno.

La temperatura es estable a lo largo de todo el año, con una media de 23 °C a 26 °C dependiendo de la región. Esta estabilidad favorece el clima que evita perturbaciones ambientales para las especies tanto en flora como en faunas que habitan el territorio.

Las corrientes marinas que influyen en el clima de Ecuador son varias, de las cuales las más importantes son: la corriente de aguas cálidas de El Niño, que se manifiesta entre diciembre y abril, y la fría de Humboldt que se desplaza dirección norte desde la Antártica siguiendo la costa occidental de Sudamérica bañando las costas ecuatoriales, las mismas ayudan a mantener la biodiversidad y los ecosistemas.

Además, el Ecuador al encontrarse en la zona equinoccial, y atravesado por la cordillera de los Andes que se dividen en Occidental y Oriental o Real, que se unen en nudos transversales que delimitan los valles interandinos se crean varios pisos altitudinales.

Las gradientes o pisos altitudinales en el Ecuador, van desde el nivel del mar hasta más de 5.000 metros de altura y se dividen en cinco: cálido, templado, frío, páramo y glacial; en ellos se crean ecosistemas con diversidad de fauna y flora características de cada una.

Estos factores generados por la privilegiada ubicación de Ecuador lo hacen un territorio biodiverso, en el que se encuen-

tran especies únicas en flora y fauna. Su geografía se compone de cuatro regiones: costa o litoral, sierra, amazonía y región insular o Galápagos, cada una alberga riquezas y maravillas propias.

En el caso de la Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha, un pedacito de este país biodiverso, ubicado en una zona privilegiada y estratégica que va desde los 360 a los 4480 m.s.n.m., tiene gran variedad de bosques en los que existen especies únicas de flora y fauna.

Ximena Flores Venegas

Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha

La declaratoria de Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha fue conferida por la UNESCO el 25 de julio de 2018 a la región ubicada al noroccidente que involucra a las parroquias de Calacalí, Nono, Nanegal, Nanegalito, Gualea, Pacto, Mindo, Lloa, San José de Minas, Pomasqui y San Antonio de Pichincha, distribuidas en tres cantones: Quito, San Miguel de Los Bancos y Pedro Vicente Maldonado en un área aproximada de 287.000 hectáreas.

¿Qué es una reserva de biósfera?

Son territorios con características particulares que la UNESCO distingue dentro del programa MAB (“Hombre y Biósfera” en español) con la finalidad de lograr la convivencia armónica entre el ser humano y la naturaleza.

Para aspirar a esta distinción, los proponentes deben cumplir los siguientes requisitos básicos:

1. Una ordenación dividida en tres tipos de zonas: a) Las zonas núcleo, que son espacios naturales protegidos, donde preservar la diversidad biológica y los ecosistemas, b) Las zonas donde se integran la conservación básica de la zona núcleo y el desarrollo ambientalmente sostenible, y c) Las zonas de transición entre la Reserva y el resto del espacio, donde se trata de incentivar el desarrollo socioeconómico aprovechando los recursos de forma sostenible.
2. Una estrategia de evolución, un programa de actuación y un sistema de indicadores adaptado al establecido por el Comité MaB Español, que permita valorar el grado de cumplimiento de los objetivos del Programa MaB.
3. Un órgano de gestión responsable del desarrollo de las estrategias, líneas de acción y programas.

Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha, un territorio en regeneración

La historia de los habitantes del Chocó Andino o Noroccidente de Pichincha es una semblanza de resiliencia y de lucha constante.

Desde los tiempos antiguos del Pueblo *Yumbo*, este territorio ha sido hogar de comunidades humanas que han aprendido a adaptarse y a sobrevivir en un entorno hostil y cambiante.

La llegada de los colonizadores españoles en el siglo XVI, la instauración del feudalismo, seguido por el sistema de hacienda, tuvo un gran impacto, tanto en la tierra como en la población local. El aprovechamiento indiscriminado de los recursos naturales, especialmente la madera y el carbón, provocó la deforestación masiva que afectó el equilibrio ecológico de la zona. Además, su diversidad étnica y cultural tampoco ha sido valorada adecuadamente por el Estado a lo largo de la historia republicana del Ecuador.

A pesar de estos obstáculos, las comunidades del Chocó Andino no han perdido su conexión profunda con la naturaleza. En las últimas décadas, esta virtud ha permitido dar un giro hacia una etapa regenerativa y de construcción cultural que inicia en los años ochenta, cuando se crearon las primeras reservas privadas dedicadas a la conservación.

Fue en el 2011 cuando se dio un salto cualitativo en las políticas públicas encaminadas a preservar esta exuberante zona. En ese año se creó el Subsistema Metropolitano de Áreas Protegidas, que tiene como objetivos:

[...] la conservación de los ecosistemas más frágiles y amenazados (páramos, humedales, bosques secos); la protección de la vida silvestre; la promoción del uso sustentable de los recursos naturales; la recuperación de la cobertura vegetal; el manejo de las fuentes abastecedoras de agua, la promoción de la producción sostenible y la promoción del patrimonio cultural expuesto en los territorios del SMANP.⁶

A partir de entonces, se han incorporado cuatro áreas de conservación y uso sustentable del noroccidente de Quito: ACUS⁷ Mashpi, Guaycuyacu y Sahuangal, ACUS Pachijal, ACUS Yunguilla, ACUS Camino de los Yumbos y el Corredor Ecológico del Oso Andino.

Otro hito significativo, y reciente, es la declaración de Reserva de Biósfera del Chocó

.....
6 Subsistema Metropolitano de Áreas Naturales Protegidas del Distrito Metropolitano de Quito.

7 Áreas de Conservación y Uso Sustentable.

Andino de Pichincha por parte de la Unesco en 2018. Tal distinción reconoce la importancia de este como uno de los ecosistemas más biodiversos y únicos del planeta, y se convierte en una herramienta clave para garantizar el manejo sostenible del patrimonio natural y cultural a largo plazo.

Los avances son notables, aún así, el Chocó Andino sigue enfrentando grandes desafíos. La presión de la industria extractiva, la pérdida de bosque y el cambio climático son amenazas constantes que ponen en peligro el modelo de desarrollo armónico con la naturaleza que sus habitantes aspiran.

Del mismo modo, la visión identitaria del territorio sigue siendo difusa para los foráneos urbanos que están acostumbrados a ver este territorio como una postal de hermosos paisajes, pero sin advertir la intensa actividad de las comunidades por construir cultura e identidad a partir de su historia, costumbres, gastronomía, entre otros aspectos. El objetivo está planteado, solo nos queda continuar trabajando por ser reconocidos hacia dentro y hacia fuera como una región con personalidad propia y con todos los bríos para tomar las riendas de su destino.

Apuntes históricos del país de los *Yumbos*

El noroccidente de Pichincha, como se nombraba a esta región en el siglo XX, era lo que se llamaba en tiempos de la colonia “el país de los Yumbos”, el espacio de montañas y selva, entre Quito, Imbabura, Cotopaxi y Esmeraldas, sin más explicaciones. Gran parte de ese mismo territorio ahora, en el siglo XXI, se unifica dentro de 287.000 hectáreas bien marcadas entre parroquias y cantones que corresponden a la Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha.

Para que nuestros lectores tengan una perspectiva geográfica e histórica de este territorio, incluimos notas del cronista Cabello de Balboa y del investigador Frank Salomon:

Esta provincia de *Yumbos*, como se podrá colegir de lo que queda escrito, está puesta y situada entre la gran Cordillera y Sierra del Pirú y la Mar del Sur, de tal manera que podamos llamarle navas o faldas de la sierra; toma de largo más de veinte leguas, tiene al levante la ciudad de Quito, al medio día la provincia de Sigchos, al poniente la bahía de Tacames y al norte la sierra de Lita. Es tierra áspera, húmeda y por eso montuosa, y por la mis-

ma razón lluviosa, y en la distancia dicha, debajo deste nombre de Yumbos hay muchos pueblos y los más principales son Gualea, Cachillacta, Nanical, Alanbi, Mindo, Jitán, Embitusa, Alosqui, Nappa, Cansacoto y Bilau Carapullo, este último pueblo a la parte de Sigchos.⁸

En el siglo XVII, la zona al norte del río Guayllabamba deja de ser considerada territorio Yumbo, cuando Ibarra adquiere la calidad de Villa con una administración propia. En cambio, en el siglo XVIII:

[...] con el esfuerzo de Pedro Vicente Maldonado para transformar Esmeraldas en polo principal para la penetración de occidente, el país Yumbo se redefinió como parte de la Gobernación de Esmeraldas. El fracaso del proyecto de Maldonado condujo, eventualmente, a la reincorporación de dicha región a la moderna Provincia de Pichincha.⁹

.....

8 Salomon, F. (1997). *Los Yumbos, Niguas y Tsáchila o "Colorados" durante la Colonia Española*. Abya Yala, pp. 17-18.

9 Cabello Balboa, M. (1945). *Verdadera descripción y relación de la provincia y tierra de las Esmeraldas, contenidas desde el Cabo Pasao hasta la Bahía de Buenaventura* [1583]. Editorial Ecuatoriana, pp. 62-63.

En el siglo XXI en el año 2007, el Noroccidente de Pichincha termina de definirse geográficamente cuando Santo Domingo de los Tsáchilas se convierte en provincia después de una consulta popular en la que se le preguntó a la ciudadanía si estaba de acuerdo con la provincialización y el 83,61% dijo que sí. Luego de esto, el presidente de la República envió el proyecto al Congreso, el mismo que fue tratado y aprobado en primer debate.¹⁰

Productividad del país de los *Yumbos*

El Pueblo *Yumbo* jugaba un papel importante con respecto a lo que se comía y bebía tanto en la costa como en la sierra del noroccidente, ya que eran el canal de intercambio entre ambas zonas. Pero, su función no solo se reducía al comercio, sino que también producían variados alimentos y recursos minerales como la sal. Veamos lo que indica Frank Salomon:

Entre los principales cultígenos de raigambre prehispánica, pueden enumerarse: yuca, maíz, camote, jiquima, (*Pachyhisus tuberosus*), maní, coco 'identificado por Jiménez de la Espada como cacao, pero más

.....
10 Gobernación de Santo Domingo de los Tsáchilas.

probablemente equivale a coca... Entre comestibles no domesticados o semi domesticados se mencionaron: miel, plátanos, aguacates, piñas, lúcumas (*Achras*), palmitos, 'cidras', limas, naranjas, guabas, guayabas; y muchos animales de caza, entre ellos, saíno, pavas, 'guanta' o 'sacha cuy' y pescado o pexe (a veces 'ahumado' (Rodríguez Docampo (1650) 1965: 61,63). Aparte de los comestibles la planta domesticada de suprema importancia fue el algodón (Anónimo (1582) 1965: 335-336)... Sin duda el recurso mineral de más trascendencia para la economía yumbo fue la sal. Esta se extraía de salinas pertenecientes a Cachillacta, "Pueblo de Sal" en Quichua, topónimo que al presente designa a una hacienda en la banda oriental del río Alambi, entre Nanegalito y Nanegal.¹¹

Productividad de la Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha

Según podemos apreciar en los capítulos siguientes, hasta mediados del siglo XX, la forma de alimentación y producción de la

.....

11 Salomon, F. (1997). *Los Yumbos, Niguas y Tsáchila o "Colorados" durante la Colonia Española*. Abya Yala. pp. 17-18.

“zona *yumbo*” no había variado mucho de lo que fue en la etapa colonial. Es a partir de la llegada de los colonos cuando se incrementan los recursos alimentarios y productivos, como los pequeños cultivos de caña de azúcar de tipo familiar, la ganadería de vacunos y porcinos. A inicios del siglo XXI llegan los planteles avícolas, las granjas piscícolas, las fincas cafetaleras y cacaoteras, las plantaciones de naranjilla, algunos monocultivos como la palma aceitera y el palmito, entre otros.

Por otro lado, si se toma en cuenta que la variedad productiva de la RDBCAP está completamente relacionada con los distintos pisos climáticos, nos parece valioso echar un vistazo a la producción agrícola representativa en la actualidad según la altura sobre el nivel del mar:

Plátano, caña de azúcar, palma aceitera, yuca, café, cacao y palmito, en la zona subtropical que va, aproximadamente, desde los 360 hasta los 2.300 ms. n. m., en las parroquias de Mindo, San Miguel de los Bancos, Pedro Vicente Maldonado, Pacto, Nanegalito, Gualea, Nanegal.

En la zona alta, entre los 2.300 y 3.400 m s. n. m., en las parroquias de Lloa, San José de Minas y Nono, pueden encontrarse productos como trigo, cebada, maíz, papa, avena, fréjol, frutas (níspero, aguacate, chirimoya, guayaba, naranjilla, guaba, tomate, papaya, limón, etc.) y hortalizas.¹²

.....

12 Gobierno de la Provincia de Pichincha. (2017). Propuesta para la declaratoria de la Reserva de Biósfera dirigida a la UNESCO, denominada: Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha, pp. 32-33. http://sitp.pichincha.gob.ec/repositorio/disenio_paginas/archivos/Reserva%20de%20Bi%C3%B3sfera%20Choco%20Andino%20%20Pichincha%20final.pdf

EL CHOCÓ ANDINO DE PICHINCHA

- HABITANTES
- COMUNIDAD
- BIODIVERSIDAD
- GASTRONOMÍA
- PRODUCTOS
- UTENSILIOS
- BEBIDAS



HABITANTES



Memorias y delicias de la biodiversidad





COMUNIDAD

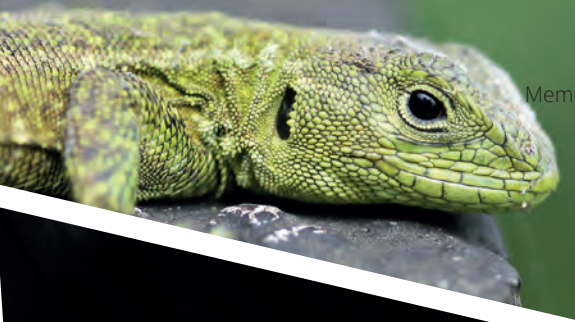


Memorias y delicias de biodiversidad





BIODIVERSIDAD



Memorias y delicias de la biodiversidad 135









PRODUCTOS





UTENSILIOS



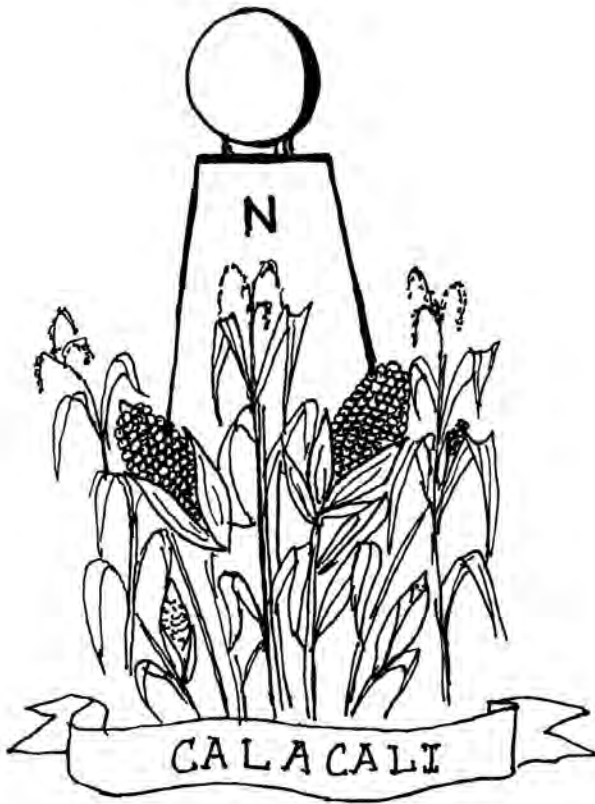
Memorias y delicias de la memoria





BEBIDAS





Reseña General

La parroquia de Calacalí está localizada en el Distrito Metropolitano de Quito. Se ubica aproximadamente a 17 km al norte de Quito, cerca de la Mitad del Mundo. Límites: Norte: San José de Minas, Sur: Nono, Este: San Antonio de Pichincha, Oeste: Nanegalito y Nanegal.

El punto más alto está a 2839 m s. n. m. La superficie aproximada de la parroquia es de 184.62 km², tiene una altura pluviométrica de 600 a 2000 mm/año y con temperaturas medias de 12 a 22° C.

Es considerada la puerta de entrada al Chocó Andino. En esta parroquia es visible la transición entre los paisajes áridos y la exuberancia del bosque nublado. Mientras el conductor avanza por la vía que va a la costa, puede apreciar el cambio de vegetación y clima en pocos minutos.

Dentro de la parroquia se encuentran la Reserva Geobotánica Pululahua, el ACUS Yunguilla y además, es parte del Corredor Ecológico del Oso Andino.

Festividades

Algunas celebraciones religiosas de Calacalí coinciden con el solsticio de verano. Sus fiestas de parroquialización se realizan en el mes de julio. Entre las actividades festivas más notorias podemos enumerar ceremonias católicas, encuentros deportivos, corridas de toros, procesiones, elección de reina y danzas típicas.

Patrimonio alimentario

Esta es una parroquia de tradición agrícola, su producto insignia y orgullo, es sin duda el maíz, y para más

señas, el maíz amarillo. Sus habitantes aseguran que las condiciones del suelo favorecen para que los choclos adquieran ese sabor dulce tan característico. Pero esta tierra fértil produce mucho más, junto con el choclo se acostumbra a sembrar fréjol, sambos y zapallos. Para fortuna de sus pobladores el patrimonio alimentario de Calacalí es tan variado como nutritivo. Las ensaladas y sobre todo las sopas de legumbres conforman la dieta típica de una buena parte de los calacaleños. En ellas utilizan sus cosechas: mellocos, papas, granos tiernos, verduras y hortalizas. El consumo de jugos o coladas de mora, baba-co, chigualcán y uvillas, también es común.

Las celebraciones ligadas a la producción están regidas por el calendario católico, aunque se agradece a la tierra por las cosechas, se prepara y se comparte chicha de jora como bebida simbólica.

En sectores alejados del centro poblado como el Golán o Nieblí, una buena parte de los cultivos son para el autoconsumo ya que la distancia impide que puedan vender su producción regularmente y que tengan medios para comprar otros alimentos fuera de los básicos (arroz, aceite, azúcar, sal), no obstante, todavía se practica el trueque entre algunas comunidades o familias. Allí intercambian productos sin necesidad de dinero. Aún se consume eventualmente carne de caza: pavas o venados.

Podemos mencionar platos tradicionales como la colada de churos, locro de legumbres, yaguarlocro, tortillas con caucaras, ensalada de remolacha, ensalada de hortalizas frescas, choclos con queso, humitas, tamales, locro de papas con queso, sango de harina de maíz, seco de gallina, cuy asado con papas, salsas de ají variadas, fritada de cerdo, tripa mishqui, papas con cuero, tostado con chochos, ceviche de chochos, empanadas de viento, empanadas de morocho, habas cocinadas con ají, menudo, caldo de treinta y uno, pristiños con miel, dulce de sambo, arepas de zapallo, espumillas, helados de paila, entre otros.

En las bebidas encontramos chichas, jugos, agudos de frutas, coladas de harina, aguas aromáticas, café y chocolate. Bebidas espirituosas, tenemos “el revólver” (un preparado con aguardiente), el canelazo y el “puro” o puntas.

Carmen Guerrero / El Golán

49 años

Las memorias

Antes no había, pero ahora tenemos plagas en las sembraderas. Hay que “funigarles” a las plantitas, un poquito no más, para que sean naturales, sin mucho químico.

...Aquí almorzamos bastantes sopas, por ejemplo: sopa de col con habas, fréjol tierno y mellocos... de lo que haya en el huerto. El arroz lo servimos con papitas y huevito revuelto de campo. El juguito es de mora de acá, cuando podemos compramos papaya. También hacemos colada de harina de maíz o morocho, tortillas de harina de trigo con queso. Casi todo nuestro alimento es lo que nosotros sembramos o elaboramos. Hasta la carne de res y de chanco que preparamos para las fiestas es de aquí mismo.

...Cuando se nos antoja una golosina, hacemos dulce de sambo con panela para comer con queso.

...En la Mitad del Mundo compramos arroz, aceite, sal y panela.

Rituales de siembra y cosecha

Las papas y la arveja se siembran en abril o mayo, si se siembra en cualquier tiempo se lancha por mucha neblina. Cuando Dios quiere dar se dan el sambo y el zapallo, las habas, el fréjol, el melloco y las ocas. El maíz y los chochos se siembran en septiembre-octubre. El trigo en marzo y sale para agosto.

Luis Francisco Ulcuanco / El Golán

58 años

Las memorias

Estas tierras frías son muy productivas. Cultivamos legumbres, fréjol, papas, maíz, habas, mellocos, frutas, como la mora y la uvilla, el chigualcán. Tenemos nuestras vaquitas. Cada hogar tiene su vaquita que da leche y queso. Criamos gallinitas y chanchos con morochito y morochillo.

...Nuestra comida se prepara con lo que Dios da, es decir, lo que aquí mismo cultivamos. Muy pocas cosas compramos afuera, la producción es para el consumo. Es muy difícil vender porque no hay ningún apoyo.

...Aquí las tierras son muy productivas, pero igual, la gente se ha ido del campo, se van a la ciudad, ya quedamos muy pocos en el Golán.

...Un desayuno típico de mi familia es café con queso que hacemos nosotros mismos, o café con tortilla de papa con queso. A veces preparamos coladas de harina de maíz o avena con chigualcán, sale “bonito” sabor, casi como la naranjilla.

...Nuestro plato típico es el caldo de gallina. En las fiestas matamos chancho o cuyes que preparamos con mote o papas o con los dos.

Rituales de siembra y cosecha

Aquí se siembra cuando empiezan las lluvias en septiembre, siempre ha sido así, para poder cosechar los granos para Semana Santa.

Carmen Quito / Papatena

28 años

Las memorias

En Papatena regamos las plantas con agua de vertiente. Se da de todo: remolacha, zanahorias, brócoli, coliflor, toda verdura se da bien. Nosotros sembramos para el consumo y para la venta.

...Comemos bastante ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. A veces de remolacha con perejil. La sopa que más preparamos es la de coles. Compramos el pollo porque tenemos muy pocas gallinitas. Los huevos sí son de campo, les hacemos revueltos para los desayunos que nos tomamos con un vasito de jugo. En mi tierra no se dan bien las frutas y por eso nos toca comprar en los mercados.

...Para el tiempo de fiestas comemos tortilla de papa con caucara, chicha de jora o avena.

Rituales de siembra y cosecha

La siembra de hortalizas no tiene un tiempo específico, es continua. Solo el maíz es por temporadas, sembramos en septiembre y sale para junio o julio.

Gladys Arcos / Centro poblado

43 años

Las memorias

Soy nativa de Calacalí, yo hago las tradicionales espumillas con hielo y los cevichochos en piedra volcánica. Las espumillas se elaboran artesanalmente a mano. Se sirven en copas o vasos. Se pone la espumilla y luego el hielo raspado y otros ingredientes que son secre-

tos. El hielo ayuda a que no sea empalagoso. Esta receta tiene más de cien años, la señora que inició este invento ya falleció. Era una pareja, ella hacía espumilla y él hacía helados de mora, un día se les ocurrió mezclar el hielo con la espumilla y ver qué pasa, quedó muy bien. Desde ahí hemos seguido haciendo. Soy la cuarta generación que difunde este delicioso producto que se ha vuelto tradicional. Somos reconocidos, nos visitan de muchos lugares, y canales de televisión. Los extranjeros que vienen me han dicho que no hay esto en ninguna parte del mundo. Por eso yo digo que estas son las tradicionales espumillas de Calacalí.

...Antes vendíamos en tarrinas de plástico el cevichocho, pero un día mi esposo me dijo, “ve negra, vendamos en piedra volcánica, veamos cómo queda”. Y, créame, cambió el sabor. Ahora ya tenemos variedad, con cuerito, con camarón, con champiñones. La gente prueba y se queda bien fascinada. La siguiente vez vienen con más familia. Ahora también tenemos redes sociales y es más fácil que nos encuentren: “Las tradicionales espumillas de hielo de Calacalí”. La especialidad de mi local son las frutas con espumilla: sandía y mango, gelatina con espumilla. Con hielo, sin hielo. Primero son los chochitos y después la espumilla.

Las delicias de Calacalí

Receta de Carmen Guerrero / El Golán

Locro de legumbres

Se pelan papas grandes, se parten por la mitad, en tres y en cuatro, se deja aparte. Por otro lado, se pican coles o acelgas y zanahorias, que también se dejan aparte. En una olla se cocinan habas, choclo desgranado, arvejas y lo que tenga en el huerto con una rama de apio. Cuando ya están medio suaves los granos (no deben estar del todo cocinados), se pone la sal y un refrito de cebolla blanca y achiote. Se agregan las papas crudas partidas, cuando se empiezan a deshacer pone las coles o acelgas y la zanahoria o papanabo. En este punto puede ponerle una taza de leche (no es indispensable), dejar hervir unos minutos. Se sirve con queso desmenuzado, si tiene.

Recetas de Carmen Quito / Papatena

Chicha de avena

Se pone en una olla una taza de avena con dos litros de agua de cedrón y una rama gruesa de canela. Se revuelve de cuando en cuando hasta que hierva unos cinco minutos. Se apaga el fuego y se cierne. Se deja repo-

sar tapado con un paño limpio unas horas antes de tomar. Si se desea que madure, ponga un pedazo de piña, pero no es indispensable. El tiempo para madurar la chicha puede ser de dos días. Si quiere más fuerte, debe dejarle en reposo más tiempo. Si desea dulce, agregue azúcar o panela. También es opcional licuar la avena y la canela para no cernir y aprovechar todo.

Tortillas con caucara

Se aplastan las papitas cocinadas con sal, se agrega un poco de achiote, se amasa con las manos, se forma la tortilla, se le pone a asar en un tiesto o sartén hasta que se tueste lo suficiente. Algunas personas le ponen queso en medio, pero yo aprendí la receta solo con las papas. Se sirve con carne cortada en cuadritos, asada o frita y se acompaña con ensalada de remolacha cocinada, cortada también en cuadritos. Se decora con perejil o culantro bien picado. Nada más. Es sencillo y delicioso.

Aliño para la carne

Se pone en una piedra de moler o en una licuadora con poquita agua, apio, tomate, perejil, ajo, cebolla y sal. Todo bien picado. Con esto puede sazonar carne de res y algunas sopas.

Recetas de Carlos Ulcuango de el Golán

Sopa de gallina de campo con legumbres del huerto

A la gallina pelada se la lava muy bien y se cocina entera con sal, ajo machacado y cebollas y un pimientito verde entero. Se deja hervir hasta que esté suave la carne. Se saca la gallina y se le pone aparte. Se retira el pimiento, porque es solo para darle sabor. En el caldo se puede agregar granos tiernos, habas, arvejas, fréjol, coles, etc., lo que tenga en el huerto. Se cocina hasta que las legumbres estén suaves y el caldo sustancioso. En otra olla se cocinan las papas enteras peladas con sal al gusto. Antes de servir se pone la gallina despresada en la sopa.

Se sirve en plato hondo, primero coloca la presa, luego la papa y una buena cantidad de la sopa de legumbres. Puede poner en cada plato un poco de culantro picado. Esta receta también se puede hacer con pollo de campo. En ese caso, se cocinan al mismo tiempo el pollo despresado con las legumbres.

Colada de harina de maíz con chigualcán

Se disuelve una media taza de harina de maíz (si desea más espeso, agregue más harina midiendo con cucharadas) en dos litros de agua con una rama de ca-

nela. Se cocina hasta que ya no tenga sabor a crudo. Le agrega panela o azúcar y el jugo cernido de cuatro o cinco chigualcanes, deja hervir unos cinco minutos y está listo. Puede servirse caliente o frío.

Recetas de Inés Flores / Centro poblado

Espumilla de guayaba o mora

Mi receta de espumilla ya es un poco más moderna, porque mi abuela hacía con la mano, no usaba batidor.

Se baten las claras de tres huevos hasta un punto de nieve muy firme. Puede usar la batidora eléctrica, un batidor de alambre o un tenedor. Para saber que el merengue está a punto, no debe moverse al voltear el tazón. Por otro lado, tengo dulce de guayaba o mora recién hecho, debe estar muy caliente, en estado de miel espesa. Mientras sigo batiendo, otra persona derrama la miel de fruta sobre el merengue, poco a poco hasta quedar conforme con el sabor y la textura. Así está lista la espumilla. Lo tradicional es servirla con grageas y salsa de mora, pero en mi casa la servimos con una galleta “Amor”.

El dulce de guayaba o mora es sencillo de hacer: se licua la fruta con muy poca agua, solo lo suficiente para que pueda quedar apenas más diluida que un puré. Se cierne antes de poner al fuego con la misma canti-

dad de azúcar y un chorrito de jugo de limón. Ejemplo: una taza de pulpa con una de azúcar (No se recomienda usar panela). Se cocina batiendo con cuchara de palo hasta que al mover se vea el fondo de la olla unos segundos. No debe quedar muy espeso ni alcanzar el punto de caramelo. Debe trabajar esto a fuego bajo.

Arepas de zapallo

Necesitamos dos tazas de zapallo cocinado y aplastado tipo puré (guardar el agua de la cocción). La misma cantidad de tazas de harina de maíz¹³ y la misma cantidad de harina de trigo, una taza de miel de panela, media taza de mantequilla derretida, media taza de manteca de chanco, una cucharadita de sal, dos cucharadas de canela en polvo, dos cucharadas de anís chiquito y dos cucharadas de levadura prensada o en polvo activada en un poco de leche tibia con azúcar. Hojas de achira o de plátano para envolver, deben tener forma cuadrada, aproximadamente 15 cm x 15 cm.

Cernimos las dos harinas y agregamos todos los ingredientes secos y mezclamos, luego ponemos el puré de zapallo y vamos amasando, enseguida incorporamos la manteca y mantequilla. La miel de panela la ponemos

13 La harina debe ser de maíz tostado.

al final ya que debemos ir probando el dulzor al gusto. Debe quedar una masa suelta, mucho menos densa que la de pan, como para manejar con cuchara. Si es necesario puede poner el líquido de la cocción del zapallo o un poco de leche. Se deja reposar tapado con un mantel de tela en un lugar tibio hasta que la masa duplique el tamaño. En este punto, con una cuchara grande colocamos una porción en una hoja de plátano o achira y hacemos un solo doblez. Si desea puede poner una cucharadita de queso desmenuzado en cada arepa antes de cerrar, aunque quedan igual de sabrosas sin queso.

Colocamos las arepas en una placa de horno por 20 minutos a 180 grados centígrados.

Los remedios

Carmen Quito/ Papatena

Nos tomamos limonadas calientes para la gripe y para el dolor de estómago: agua de orégano.



Reseña general

Parroquia del Distrito Metropolitano de Quito. Igual que Gualea, Calacalí, Nanegal y Mindo, es una de las parroquias más antiguas del Ecuador. Se extiende sobre las laderas del volcán Pichincha y sus formaciones montañosas como El Ruco Pichincha, Guagua Pichincha, Padre Encantado, Cerro Azul, Llilagua, Alambí y Alaspungo. La cabecera parroquial está ubicada en el valle de la Cordillera Occidental a 18 km de Quito. Su rango de altitud está entre los 1.650 y 4.500 m s. n. m. Su temperatura promedio es de 16.4 °C.

Sus límites son: Norte: Calacalí y Nanegal, Sur: Lloa y Mindo, Este: Cotocollao, y al Oeste: Nanegalito y Mindo.

Forma parte del Corredor Ecológico del Oso Andino y del ACUS Camino de los *Yumbos*. Alberga una buena cantidad de bosques bien conservados, así como extensas zonas de pastizales dedicados a la ganadería. Otras actividades económicas son la agricultura, piscicultura, turismo y pequeñas iniciativas artesanales.

Festividades

Nono celebra sus fiestas el 13 de agosto en honor a la Virgen del Camino, cuya imagen pintada en piedra al interior de una gruta es objeto de veneración. Como parte de las celebraciones se realizan comparsas, desfile de chagras a caballo, elección de reina, bandas de pueblo, ferias gastronómicas y de emprendimientos, danzas, eventos deportivos y religiosos.

Patrimonio alimentario

La parroquia de Nono tiene una producción típica de las fértiles tierras altas: maíz, cebada, fréjol, zanahoria blanca, zanahoria amarilla, papas, habas, mellocos, ocas, arvejas, zapallos, sambos, brócoli, mortijos y moras silvestres, motilón, taxo, chigualcanes, uvillas. Es notable su producción lechera, quesos y yogur, así como

la piscicultura especializada en truchas. Las gallinas de campo, pavos, patos y cuyes están presentes en las fincas familiares.

Entre las comidas locales tenemos las empanadas de sambo, choclos con queso y habas, hornado de cerdo, tortillas de papas, sopas de granos, coladas de harina de haba, locro de queso, humitas, cuy asado con papas, tortillas de zapallo asadas en tiesto, máchica traposa de dulce, empanadas de queso y de pollo, quimbolitos, chichas de jora o de avena, entre otras.

Rolando Hipo / Comunidad Alambi

41 años

Las memorias

Somos la tercera generación que vive en esta comunidad que se formó de la organización de huasipungueros de la hacienda Alambi.

...La gente se ha vuelto facilista, antes la alimentación era natural, muy sana y nutritiva, se consumía en mi comunidad bastantes granos secos, maíz, papas, sambos, zapallos, fréjol, lenteja, trigo, cebada, habas, mellocos, ocas que ahora ya casi no se ven. También unas papas chauchas que se han perdido, eran papas llenas de huequitos y otros tubérculos de la zona andina.

...Comíamos hortalizas, excepto tomates y pimientos, porque aquí no se daba. Producto de esa alimentación bastante buena tenemos ahora ancianos de noventa y nueve años que se defienden por sí solos. En ese tiempo no se consumía casi nada de fruta por acá, últimamente cultivamos la mora.

...Muchas cosas buenas han ido desapareciendo como la costumbre del intercambio o de producir y guardar en los soberados, en costales, en tinas para proveerse varios meses. Ahora se cosecha y se termina

enseguida. Mi abuela falleció a los noventa y ocho, hace veinte años, ella me contaba esto. En esta época todo se compra en los supermercados.

...En mi comunidad, por procesos de sostenibilidad estamos tratando de volver a la agricultura. Claro que tenemos altos y bajos porque la gente tiene que ir a trabajar en la ciudad para ganar el dinero necesario. Algunos son artesanos, albañiles o cualquier otro oficio. Nos dedicamos a la tierra en el tiempo que nos queda libre. La pequeña agricultura no es rentable. Quizá solo un par de personas cultivan para vender. De todos modos, seguimos intentando. Nos capacitamos para evitar el uso de químicos.

...La necesidad económica que nos obliga a buscar trabajo en la ciudad ha afectado definitivamente nuestra alimentación. Cuando yo era niño, mi comida era a base de granos. Ahora se comen cosas rápidas de comprar y hacer.

...Hace tiempo un presidente del Ecuador quitó las escuelas uni docentes, eso afectó gravemente a la comunidad, ya que los padres de familia nos organizábamos para preparar la comida para nuestros hijos, alimentación sana, granos secos, carne, sopas, etc. De modo que salían de la escuela y venían bien almorzados animosos y contentos para ayudar en pequeñas

tareas. Porque en el campo es parte de la vida que los niños ayuden en las labores después de la escuela. Siempre ha sido así, hemos vivido felices y en armonía, pero ahora le dicen explotación infantil.

...Cuando cerraron la escolita de la comunidad, ya no les preparábamos la comida, nos tocaba darles un dólar para que compren algo en el bar de la escuela grande. Ellos compraban jugos artificiales y golosinas. A los tres meses, todos los niños estaban enfermos con problemas estomacales, también bajó el rendimiento académico. Claro que era interesante que nuestros hijos socialicen con otras personas y conozcan otros niños, pero el impacto que tuvo ese cambio, no fue nada positivo ni en lo nutritivo ni en lo mental.

...Nuestro desayuno ahora es a base de arroz con alguna proteína como pollo, ya no se acostumbra a comer granos. La tarde se hace fideos, cosas simples como los *rapiditos*.¹⁴

...Puedo contar que en tiempos de la pandemia hicimos una comisión para realizar las compras de los vecinos de la comunidad para evitar que se expongan saliendo todos a la ciudad. Lo que nos pedían era: arroz, aceite azúcar, atún y fideos rapiditos. Nada de granos, nada de

.....

14 La harina debe ser de maíz tostado.

avena, nada de sopas. Fue un impacto para mí descubrir cómo había cambiado nuestra alimentación.

...En mi infancia, cuando yo llegaba a casa de mi abuelita, me servía un plato de ocas con encurtido de cebolla blanca y huevos de campo. Ordeñábamos las vacas, teníamos leche, hacíamos quesos. Todo eso era parte de nuestra vida, igual que las papas chauchas, la sopa de coles, la colada de habas con ocas o con papas y fréjol. ¡Era muy rico!

...Era común el locro de cuy, cada casa tenía sus cuyes para el consumo. Ahora ya casi no hay, tal vez por ahí unito que otro, como adorno.

...Nuestros papás nos criaron con máchica con panela o con chocolate, avena y coladas, sopa con hueso,

...Desayunábamos unas tortillas de papa y una taza de colada de máchica, o colada de harina blanca con leche y panela o avena. Nunca se comía pan. Hacíamos tortillas de harina de maíz, una porción de papas aplastadas, a veces me daban sopa de desayuno.

...En el almuerzo preparábamos arroz con alguna carne y zarza de cebolla blanca. Hacíamos las mingas los lunes, miércoles y viernes, ahí la comida un día podía ser un plato de ocas o papas enteras con pedazo de

cuy o gallina y la zarza¹⁵ de cebolla o sopas de hueso o sopa de morocho con fréjol y habas. También se hacía morocho de leche y *cauca*¹⁶ de maíz, sobre todo en el tiempo de cosecha de granos secos. La merienda generalmente era una sopa o lo mismo que el almuerzo.

...Para fiambre o cucayo, los mayores preparaban tostado con chicharrón de grasa de vaca, habas tostadas con panela o lo que llamaban tostado flaco, que era sin grasa hecho en tiesto, o máchica seca revuelta con panela y manteca de chancho.

...Era costumbre de los mingueros llevar a los desmontes fundas para recoger unas ranas que se llaman *gualag*.¹⁷ Cogían cuatro, seis, hasta doce ranas cada mingüero. Con eso hacían una sopa riquísima en sus casas con papas y coles. Esa sopa era muy buena para las mujeres que daban de lactar.

...Antes se comía cervicabras, pavas de monte, conejos, ardillas, cuy de monte. También siempre se ha coleccionado mortiño, moras silvestres, motilón, taxos silvestres.

.....

15 Ecuatorianismo que equivale a salsa.

16 Del quichua *capca* que significa a medio cocer.

17 BioWeb Ecuador. "Anfibios del Ecuador". Familia Leptodactylidae Ranas *gualag*, ranas ahumadas, ranas túngara y afines.

...En mi comunidad no se realizaban festividades, pero en la escuela sí celebrábamos el Día de la madre, Día del padre y Navidad, ahí se comía pollo o gallina. Cada familia donaba tres o cuatro gallinas según la cantidad de personas que venían.

...Recién establecimos el ocho de septiembre como día de la Virgen. Nuestra primera fiesta de la comunidad. Vinieron los danzantes que bailaban cargando gallinas. Eso yo nunca había visto. Nosotros no sabíamos de fiestas, pero vino gente voluntaria y se hizo. El año pasado yo era el prioste, llegaron a las cinco de la mañana a entregarme veinticinco gallinas y chicha para dar de comer a la gente, ahí mismo se ofrecieron a preparar. Salió muy bonito.

...En nuestra fiesta se consumió cerveza más que licor de caña, también canelazo. En otras celebraciones particulares se sirve la chicha, si quieren le agregan trago. Ahora la chicha de jora solo se prepara en algún festejo, pero mi abuela la tenía en casa todos los días del año.

...Pienso que en esta parroquia no existe un plato típico tradicional. Todo lo que se vende es una copia de otros lugares, comida comercial que se encuentra en todos lados: fritada, hornado, caldo y seco de gallina, yaguarlocro.

...Lo que sí recuerdo es que hace unos treinta y cinco años atrás había una señora que se llamaba Zoila y su esposo don Tomás Barreiro hacían empanadas rellenas de dulce de sambo en un horno de leña. Entonces, ella salía con un canasto entregando a los vecinos que le compraban. Los días martes venía a Alambi *mama Zoila*. Eran riquísimas. Actualmente un panadero joven las está rescatando.

Rituales de siembra y de cosecha

Recuerdo que nuestra comunidad sembraba el ocho de septiembre, día de las Marías. Se hacían mingas, salíamos con la pala, niños, jóvenes y adultos. Sembrábamos en un lugar, luego en otro, pero siempre el ocho de septiembre.

...Cosechábamos en Semana Santa: ocas, mellocos, zapallos, choclos, fréjol. Me acuerdo que a los niños nos decían: lleven estos mellocos al tío o al vecino y pídanle que les dé habas o lo que se necesitaba. El Jueves Santo andábamos todos de arriba para abajo recorriendo la comunidad intercambiando productos.

...La minga es una costumbre que se estaba perdiendo en mi comunidad, pero la estamos recuperando. Tratamos de ayudarnos cuando se necesita. Cuando se ayuda a cosechar se recibe un poco de lo cosechado.

...Los mayores se han guiado siempre por la luna para las fases del cultivo, para desherbar, paloñar (*cargar el guacho*), etc. Cada cosa se hacía en una luna. Así se evitaban las plagas y los gusanos.

Maritza Lima / Reserva Pahuma

Las memorias

Nosotros vinimos de Tulcán. Mis padres nos trajeron a conocer la montaña que habían comprado por acá, recuerdo que se entraba por Tandayapa. Nos alimentábamos con lo que había en el monte. La proteína disponible era la trucha que se pescaba en el río Alambi y la carne de cacería: guatuso, raposa y armadillo. Comíamos venado cuando se rodaban o los atropellaba el carro, es decir, muy poco.

...La fruta que encontramos fácilmente era la naranjilla silvestre, que, además, resultó fácil de reproducir. Era muy sana, no como ahora que se llena de plaga.

...En la parte alta de la montaña recogíamos el fruto del motilón que es como el mortiño, lo chupábamos ahí mismo. Nos quedaban los labios morados. ¡Deliciosos!

...Había fréjol de monte, de ese que trepaba a los árboles. También comíamos palmito y achogchas

silvestres que abundaban. Las achogchas las comemos regularmente hasta hoy. De igual manera el camote, la papa china y el limón-mandarina. Ya cuando nos habíamos asentado mejor, criábamos gallinas y obteníamos huevos de campo. No sembrábamos, cosechábamos del bosque.

...Me cuenta mi papá que para conservar la trucha varios días, le ahumaban, y luego, para consumirla la freían, asaban o la ponían sobre la olla donde se cocinaba el arroz para que se haga al vapor.

...Recuerdo que mi mamá preparaba como desayuno o almuerzo menestra de fréjol con arroz, papa china o achogchas guisadas con salsa de maní, también el palmito guisado con refrito o con maní, ¡quedaba una delicia! Con el tiempo empezamos a mezclar el palmito con atún o sardina. ¡Muy rico! Esas comidas se mandaban como tonga para mis hermanos que trabajaban en el monte. Otro *cucayo*¹⁸ que se acostumbraba eran las tortillas fritas de harina de trigo o cancharinas.¹⁹

...Una comida especial era el caldo de gallina con papas, porque como venimos del norte, nosotros nunca

.....

18 Cordero, Luis (2006). *Diccionario Quichua Castellano-Castellano Quichua*. Colección Kashcanchicracmí. Corporación Editora Nacional. p. 18. Cucayu: fiambre.

19 En Ecuador son tortillas fritas de harina de trigo usuales en el campo.

perdimos la costumbre de comer papas. Cuando no había cómo comprar, usábamos la papa china del monte.

...El ceviche de palmito es una costumbre reciente de los últimos años, antes no se lo comía.

...La bebida más común en mi casa era el agua de hierba luisa con panela y limón, el café, el jugo de naranjilla o colada de avena con naranjilla.

...No teníamos vida social así que no nos invitaban a fiestas. Las familias vivíamos muy dispersas, todo era lejos y no había transporte.

Teolinda Calle / Las Palmas

55 años

Las memorias

Mi familia vino del Azuay. Mis abuelos y mis tíos llegaron al noroccidente de Pichincha buscando paz, ya que vinieron huyendo de la violencia de su pueblo natal llamado Guaraynag. Yo nací y crecí en la ciudad de Quito, pero no me costó nada adaptarme a la vida en el bosque, es que desde niña sentí una enorme atracción por las montañas y la selva. Vivo aquí, en la parte baja de Nono, desde 1997 de manera intermitente, porque iba y volvía, y en el 2006 me asenté definitivamente.

...El clima es muy complicado, llueve ocho meses del año y la humedad es tan extrema que nos afecta a la salud, pero aún así nunca desaparece la magia, somos felices aquí.

...Mis ancestros cuencanos eran buenos cocineros, muy cuidadosos con respecto a la alimentación. Recuerdo cómo cuidaban a las mujeres que habían dado a luz. Muchos jugos, aguas de plantas, caldos de gallina, baños medicinales. Cuando yo era niña y me enfermaba, mi abuela cuencana estaba pendiente de que tome zumos de fruta con zanahoria y remolacha. Mi papá también tomaba batidos de plantas verdes, frutas y hortalizas para la buena salud.

...Nuestro bosque siempre nos provee de naranjillas. El batido de naranjilla del monte con yogur casero es una de mis bebidas favoritas. Las uvillas se cosechan cerca de la casa, las comemos frescas y a veces en mermelada.

...Sembramos muy pocas cosas, el espacio no es propicio. Cuando hemos intentado tener un huerto se llena de hongos por la humedad o se pudren las raíces.

...Los chigualcanes nacen espontáneos, son plantas nativas, con ellos hacemos mermeladas y tartas, igual que con las moras de castilla que sembramos en tiempos de la pandemia y siguen produciendo. Los limones

se dan muy bien, son muy aromáticos. Yo acostumbro sumergir en mi primer café de la mañana un pedazo de cáscara de limón, le da un sabor exquisito.

...Tenemos árboles de guayabas, a veces cosechamos algunas. Casi todas las frutas del bosque son aprovechadas por los mamíferos y las aves, así que nos queda muy poco. Compramos yuca de Nanegal, café de Nanegalito, naranja de Saguangal, queso y yogur de Los Bancos, chocolate y panela de Pacto, truchas de Mindo, etc. Tratamos de consumir lo que producen nuestros vecinos. Nos satisface comer productos locales, además, es de muy buen sabor y calidad.

Las delicias de Nono

Recetas de Teolinda Calle / Las Palmas

Llapingachos de papa china con salsa de maní

Se ponen a cocinar unas cinco o seis papas chinas lavadas y peladas, con sal, hasta que estén suaves. Se cierne el agua y se aplasta con un poco de mantequilla. Se hace un refrito con cebolla blanca, ajo y achiote. Se forman los llapingachos con las manos y se tuestan en la sartén. Se sirven bañados con salsa de maní. Son una buena opción para la entrada.

Salsa de maní

Se disuelven dos cucharadas de maní molido en dos tazas de agua tibia y se pone a hervir hasta que espese a fuego bajo. Agregamos un refrito de cebolla blanca y achiote. Se sazona todo con sal y pimienta al gusto. Al final podemos ponerle un poquito de orégano seco triturado.

Cancharinas

Se mezclan dos tazas de harina de trigo con un huevo, una taza de leche, dos cucharadas de mantequilla derretida, dos cucharadas de azúcar, un cuarto de cucharadita de sal y una cucharadita de polvo de hornear. Se amasa todo hasta que quede manejable. Se divide la masa en bolitas. Se aplasta cada bolita y se da forma con la mano. Debe quedar como una tortilla y se fríe. Son buenas para servirse por la tarde con café o aguas aromáticas.

Los remedios

Rolando Hipo / Comunidad Alambi

Infusión de tipo, flor de mora blanca, flor de haba y manzanilla. Sirve para la tos.

Infusión de trinitaria para la flojera del estómago.

Emplasto de hoja de pacta o lengua de vaca para los absesos, inflamaciones y dolor de muelas.

Tilo con leche y ajo para la tos y bronquitis.

Para los granos, sarpullidos y ronchas se baña con hoja de sauco y se toma una copa de trago y al otro día se amanece bien.

Con guanto, congona y ruda se limpiaba a los niños para curarles el espanto y se les soplaban trago. Con eso quedaban bien.

Té de cogollitos de chilca para el dolor de estómago.

Huevo tibio de campo con paico picado o plato de habas verdes para potenciar la memoria y la inteligencia. Eso nos daban las mamás antes de los exámenes.

Para expulsar las lombrices se toma un vasito de jugo de paico en ayunas, se puede repetir la dosis al día siguiente si es un caso grave.

Para cuando aparecen en las casas pulgas, ratones, moscas, se barre con planta de iso y desaparecen los bichos.

Maritza Lima / Reserva Pahuma

Mi mamá trajo el matico desde Tulcán. Con agua de esa planta nos lavaban cuando teníamos picaduras o cualquier lastimado en la piel, luego nos ponían el polvo de la famosa pastilla de sulfa para secar la herida.

Mi papá era bueno para quitarles a mis hijos el mal aire y el espanto. Con tres buches de trago que les soplaban quedaban sanos.

Aquí hay una planta que le dicen punta de lanza que es para los cólicos menstruales. Con eso salíamos de los apuros.



Reseña general

Nanegalito pertenece al Distrito Metropolitano de Quito, se encuentra a 56 km de la capital. Sus límites son: al Norte con la Provincia de Imbabura, al Sur con Nono, al Este con San José de Minas y Calacalí, al Oeste con Guala y Nanegal. Posee una importante extensión de bosques bien conservados, por lo que forma parte del Corredor Ecológico del Oso Andino y del ACUS Camino de los Yumbos.

Se conocía en la antigüedad como Nanegal Chico para diferenciarla de Nanegal Grande (actual Nanegal). En 1890 llegan los primeros colonos que hacen de la

explotación de la madera su primera actividad, posteriormente se dedican a la ganadería y agricultura a nivel familiar.

En la actualidad la carretera Calacalí-Río Blanco divide el centro poblado en dos partes y ha modificado la dinámica económica del sector ya que el comercio y el turismo de paso es su fuente mayoritaria de ingresos. Estas actividades también han contribuido a la contaminación de la tierra y de las aguas debido al tratamiento inadecuado de los desechos.

En esta parroquia se encuentra uno de los testimonios más importantes de la cultura *Yumbo*: el Museo de Sitio de Tulipe que se inauguró en el año 2007. También existen varias tolas o pirámides truncas, así como una parte del sistema de *culuncos* o caminos de uso ancestral.

Festividades

La celebración mayor de Nanegalito se realiza el 14 de noviembre que es su fiesta de parroquialización. El pregón, la elección de reina, los bailes populares son muy concurridos. Eventos como rifas, ferias productivas, artistas en vivo y las *yumbadas* amenizan las fiestas. No faltan tampoco las ceremonias religiosas y los desfiles escolares. En los últimos años ha tomado relevancia el concurso infantil de pintura que convoca a todas las escuelas primarias de la parroquia. También

son dignos de mención las carreras de coches de madera y los campeonatos de la pelota nacional.

Patrimonio alimentario

Nanegalito tiene producción de ganado de carne y de leche, por lo que sus derivados como quesos de distintas clases, yogur, dulce de leche se venden en gran medida a los turistas de paso y se consumen localmente. Existen criaderos de pollos, de cerdos y de truchas. Pequeños cultivos de café, de caña, limón, palmito, yuca. El plato emblema es, sin lugar a dudas, la fritada de cerdo con yuca que se ofrece en la mayoría de los restaurantes del centro poblado. El menú de consumo local incluye: el majado de verde, bolones, tamales y muchines de yuca, ceviches de palmito, ceviche de chochos, tripa mishqui, mollejas asadas, huevitos de codorniz cocidos con sal y ají, caldo y seco de gallina, empanadas de viento, helados de palito. En cuanto a bebidas: morocho, café, aguas aromáticas y avena.

Es digno de mención el trabajo de Nina Duarte, habitante de Nanegalito, en la difusión del conocimiento sobre las plantas alimenticias no convencionales (PANCS) del Chocó Andino. Gracias a ello, ciertos parroquianos refieren que están integrando a sus comidas productos como el frejolón, la flor de plátano, ojo de poeta, la chaya y el bleado, entre otros.

Wilma Peñaherrera / Casa Rumisitana

68 años

Las memorias

Llegamos a Nanegalito 25 años atrás. Nuestra finca se dedica a la producción de leche y café de calidad. En esta zona es todo un reto ya que se necesitan procesos especiales pues nos encontramos en el bosque nublado y nos hace falta mucho sol. En invierno se supone que el grano tiene que fortalecerse y madurar, pero si hay exceso de lluvia pueden caer plagas por la humedad. Al final es muy gratificante el proceso para conseguir un producto de alta calidad, venderlo a buen precio y a la vez, alegrar la vida de mucha gente con nuestro café.

...Producimos el café arábigo a una altura de 1500 metros sobre el nivel del mar, lo que le da unos sabores exóticos por la tierra en que se cultiva y por estar muy cerca de la mitad del mundo. Todo ello le da características muy especiales. Todavía no hacemos el trámite de denominación de origen, pero pensamos hacerlo. Tenemos excelentes condiciones con respecto a los otros cafés que se producen en el país.

La ganadería

Es una rama complicada en esta zona porque no tenemos buenos pastos, sin embargo, producimos

una leche muy dulce, tiene mejor sabor que la de la sierra. Tratamos de mantener a los animales saludables, ellos son los que proveen la leche de calidad. Nosotros vendemos a Nestlé que es una empresa muy exigente.

...El Chocó Andino tiene una magia que envuelve. Para vivir aquí se necesita un esfuerzo extra de parte de uno, no es fácil. También hacemos turismo, nuestro paquete se llama “Tour del café con leche”. Además, de todas las dificultades naturales, existe la gran dificultad de encontrar trabajadores adecuados.

Rituales de siembra y cosecha

Para sembrar el café hay que mirar la luna, tiene que estar en menguante porque no queremos que los arbustos sean muy grandes. Cuando está en ascenso o llena, todos los nutrientes se van para arriba y el árbol crece muy alto, eso no nos interesa, sino que sea fuerte, de esa manera se puede cosechar fácilmente.

...Con el cambio climático de los últimos años nos toca cosechar todo el tiempo, pero en general solíamos empezar en mayo o junio y extendernos por dos meses más o menos. Se recolecta el grano rojo sangre de toro que es el de mejor sabor. Durante este proceso no se mira la luna, sino la madurez del grano, tiene

que estar en su mejor dulzor. Todo esto lo enseñamos a los recolectores. Si por alguna razón ha recogido un grano que no está en la madurez necesaria se lo separa y clasifica como café de segunda y se vende más económico. Nada se desperdicia.

...El invierno es la temporada de mayor cuidado, sobre todo para el ganado porque tiende a enfermarse por el exceso de agua.

...Nuestra finca práctica el sistema de producción circular, es decir, que depende una actividad de la otra. La majada del ganado se usa en el pasto y en los huertos. Aquí tratamos de hacer las cosas de manera natural. Nos damos esa molestia porque creemos que es lo mejor ya que vivimos en una reserva de biósfera.

...Tenemos en nuestro huerto para el consumo familiar y el de nuestros turistas: coliflor, apio, tomate, pimientos, lechugas; árboles frutales, limones, naranjas, caña de azúcar, guayabas y piñas, que tardan un año en producir a diferencia de la costa, ya que este es un territorio de transición. En verano sembramos papa. La yuca se produce todo el tiempo.

Nuestra alimentación

Desayuno café con tortilla de yuca o de verde, a veces pan y queso, yogur casero, jugo de fruta. El almuer-

zo se prepara según lo que hay en el huerto para ensaladas, no preparo sopas por lo general. Comemos todo tipo de carne, res, pollo, mariscos, muy poco cerdo. Para eventos especiales preparamos tilapia de aquí.

...Entre mis bebidas preferidas están las aguas aromáticas de hierbas que hay aquí en el bosque, a veces endulzo con panela. Bebo vino importado y también vino local de borojó que produce un amigo de Pacto y, por supuesto, el café que yo cultivo y la leche de mis vacas. Le ponemos leche a todo: leche con café, con chocolate, con fruta, etc.

Policarpa Aroca (doña Poli) / Finca Nueva Era

80 años

Yo vivo aquí desde el 1° de enero de 1980. Soy de San Pablo de la provincia de Bolívar, mi esposo es del Carchi. Antes, para comer carne había que cazar. Se comía sachacuy, venado armadillo, pavas, guanta (es la mejor carne que hay). No teníamos refrigeradora, para conservarla se guardaba en salmuera (envuelta en sal) o se le ahumaba previamente aliñada. Entonces se secaba, se hacía negra y dura. Para consumirla había que lavarla bien. Claro que su duración era limitada, más o menos un mes. Todas las carnes se comían acompañadas con majado de verde o con yuca cocinada.

...Una de las comidas tradicionales de este sector es el sancocho, puede ser con yuca o verde. Es diferente al que hacen en otras partes del país, es más simple porque tiene menos ingredientes, pero es delicioso.

Lupe Yupangui / Finca Nueva Era

45 años

Yo soy originaria de Alausí y mi esposo es de Buenos Aires de Imbabura. Los primeros tiempos que vivimos en estas tierras, esto era una selva. Mis hermanos y yo éramos pequeños y nunca habíamos escuchado el canto de los pájaros yumbos. Un día estábamos solos y los pájaros empiezan a cantar. Nos asustamos mucho y nos pusimos a gritar, pensábamos que nos iban a comer.

...La carne más rara que he comido por aquí es la de tigrillo. La comí cuando era pequeña. Recuerdo que le hicieron fritada. No me gustó tanto, pero era comible.

...La comida típica de nuestra familia era un plato de majado con agua de hierba luisa o de cedrón con panela, o en lugar de majado, yucas cocinadas o papa china. Cuando había carne de caza se acompañaba con eso. Solíamos cazar guatín, guanta o armadillo, lo hacíamos en estofado. También recuerdo que hacíamos morcillas con pambil.

Elba Miño / Centro poblado Tulipe

67 años

Yo nací en Gualea, pero he vivido toda la vida en Tulipe. Desde que recuerdo éramos sesenta y siete familias, en la actualidad no sé cuántos somos, pero yo veo que no ha crecido el pueblo.

...Siempre se ha sembrado caña por aquí, claro, también yuca, verde, maíz, camote, etc., para el consumo. Teníamos chanchos, ganado de carne y de leche, por eso no faltaba el queso, gallinas y huevos. Mi mamá tenía de todo, así que se comía bien. Un desayuno habitual era majado o bolones con huevos. Mi madre todavía vive, ella donó terreno para el museo.

...En mi casa hacían muy buenas coladas como la de morocho, de verde, de yuca que queda mejor que la de maicena, eso también les dábamos a los trabajadores para el desayuno. A la hora del almuerzo lo típico era la limonada con panela o juguito de tomate de árbol cuando teníamos sembrado.

...Ahora preparo algunas comidas para la venta, entre ellas las empanadas de yuca rellenas de pollo, queso o camarón. Les gusta mucho a los turistas. Nadie me enseñó, yo me puse a experimentar qué podía preparar con la yuca y resultó una buena empanada.

A veces la Nestlé no me compraba la leche, no sabía qué hacer, así que me puse a intentar un dulce más seco, al principio no lograba el punto preciso, pero lo hice hasta que quedó como para melcocha, lo puse en una bandeja e hice bolitas, entonces inventé los caramelos de leche.

Las delicias de Nanegalito

Recetas de Guadalupe Yupangui

Colada de papa china de dulce

Para realizar la colada de papa china se usa la papa grande o la *papa mama*.²⁰ Se debe lavar con bastante agua, hasta que salga clarita, porque tiene un picante, luego procedemos a rallarla. Hervimos esa ralladura en agua y cuando se ha cocinado le agregamos leche y panela. Eso nos daban a los niños. Supongo que era nutritiva.

La colada de plátano

Al plátano verde se le corta en chifles y se le hace secar al sol, cuando está bien seco se muele en molino o se puede licuar con agua o leche, luego se cocina con especias y panela.

.....
20 Se refiere la papa más grande del conjunto que nace de un mismo tallo.

Hervido de naranjilla

Se aplasta la naranjilla bien madura, se le pone azúcar, un poco de agua y se coloca al fuego. Se le deja hervir unos diez minutos o menos según la cantidad de líquido, se apaga e inmediatamente, se sirve en copa pequeña con un chorrito de trago. Hay que tomar caliente.

Los remedios

Remedio para el covid de verbena

Se muele o se machaca la verbena hasta sacarle una copita de jugo, se le añade un poquito de trago y se toma dos veces al día durante tres días. Es bueno para la tos. En la pandemia eso nos curó.

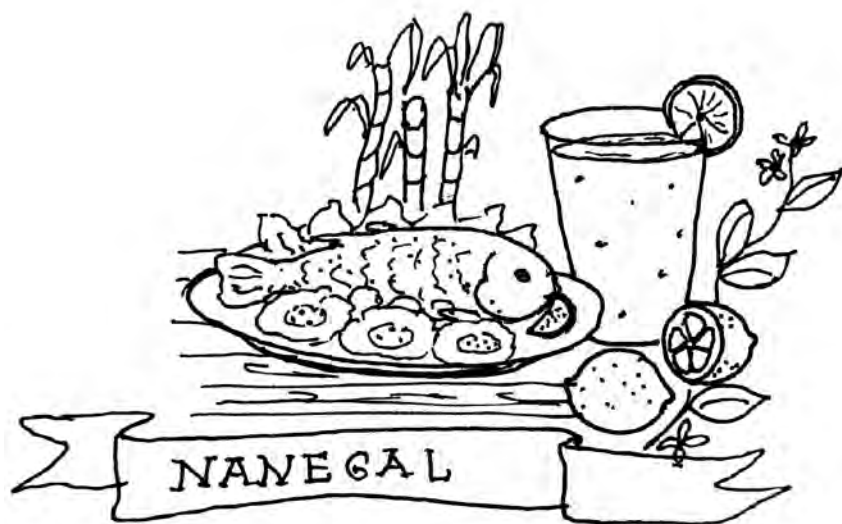
Majado de verde

Se cocina el plátano con sal, se le aplasta o maja, se le incorpora un refrito al gusto. El sabor del majado está en el refrito. Esa misma masa de plátano sirve para hacer bolones con cualquier relleno, de queso o chicharrón.

Recetas de doña Elba Miño

Caramelos de leche

En 10 litros de leche se pone una tapa y media de panela, se hierva alrededor de cuatro horas hasta que tome punto de caramelo, es decir, que se puedan hacer bolitas. Se les da forma con la mano en una mesa. Quedan muy ricos los caramelos, como las claritas. Se les envuelve en papel celofán.



Reseña general

Es una de las poblaciones más antiguas del Ecuador, conocida también como Nanegal Grande. En 1578 el cronista Cabello de Balboa menciona a “Nanical”, sin embargo, su fecha de parroquialización civil consta como el 29 de mayo de 1881. Es parte del Distrito Metropolitano de Quito. Situada a 84 kilómetros de la capital. Sus límites son: al Norte con la Provincia de Imbabura, al Sur: Nono, al Este: San José de Minas y Calacalí, al Oeste: Guallea y Nanegal. Con una altitud que oscila entre los 800 y 2.800 m s. n. m. El clima es cálido, la temperatura promedio va de los 18 hasta los 28 grados centígrados.

Con el pasar de los años, este territorio ha adquirido relevancia ambiental, turística, arqueológica y productiva. Pertenece al Corredor Ecológico del Oso Andino, área protegida del DMQ por su alta biodiversidad. Es una de las zonas con mayor avistamiento del *tremarctos ornatus* u oso de anteojos. Se caracteriza también por su gran presencia de aves, mamíferos, reptiles e insectos, así como de orquídeas, bromelias y exuberante vegetación subtropical.

Sus bosques tienen un buen estado de conservación gracias a la acción de las reservas privadas existentes en el lugar. Posee, además, paisajes espectaculares, ríos y cascadas, de manera que resulta un excelente destino para el aviturismo, turismo científico y de naturaleza en general. Así mismo, la producción de café, caña de azúcar, panela, aguardiente, frutas cítricas, yuca, entre otros que le han dado renombre y dinamismo económico. Por otro lado, los descubrimientos arqueológicos de Chacapata, Palmitopamba y Palmira lo ubican como un sitio de importancia arqueológica y cultural.

Festividades

Las celebraciones parroquiales del mes de mayo son las que congregan la mayor cantidad de gente. Se caracterizan por la minga de la comunidad, la misa a la Divina Pastora, patrona de la parroquia; el pregón, la

elección de la reina y variedad de programas musicales, deportivos y las ferias gastronómicas y artesanales.

Esta zona resulta atractiva por su productividad y actividades de capacitación en la finca Perla Negra, una de las pioneras en el cultivo de café y el Centro Piscícola Nanegal, dedicado a la cría de tilapia, de propiedad del Gobierno Provincial de Pichincha.

Patrimonio alimentario

Desde tiempos coloniales estas tierras son conocidas por su producción de caña de azúcar y derivados: panela, miel y aguardiente o “puntas”. Los habitantes antiguos de Nanegal todavía recuerdan las grandes haciendas con molinos hidráulicos para sacar el jugo de caña para la fabricación de licor. Por otro lado, podemos decir que la yuca es uno de los pilares alimentarios de las familias nanegalenses, igual que el plátano verde, y en menor proporción la papa china y la zanahoria blanca.

El cultivo local de verduras y hortalizas es escaso, en general se compra a los vendedores que vienen desde Quito, pero algunos en huertos familiares siembran sambo, zapallo y maní, el maíz de consumo familiar y para criar cerdos y gallinas. En cuanto a frutas, se producen distintas variedades de plátano, limón-mandarina, naranjilla y en cantidades menores, aguacates,

sandías y otras. En la actualidad hay un buen consumo de carne de res, leche, quesos y yogur y café local. Todavía se aprovechan los palmitos silvestres y la carne de caza, aunque no es común.

Los antiguos pobladores relatan que la única oportunidad que tenían para conseguir productos de la sierra como cebollas, tomates y otras hortalizas o frutas era viajar a pie diez a doce horas hasta Calacalí por los caminos de los Yumbos llamados *culuncos*²¹ con las mulas cargadas de yuca, panela y trago para intercambiar bajo la modalidad de trueque.

El plato típico es el caldo de gallina criolla y su variante, el sancocho de gallina, común en tiempos pasados como comida de diario. Es muy apetecida la fritada de cerdo, y la carne de res. El verde, la yuca y el arroz están presentes en una o algunas de las comidas del día. Son muy apetecidos los bolones o majado de verde, patacones, tortillas de yuca, empanadas de yuca, los muchines, o el famoso seco²² que puede ser de pollo, gallina o carne;

.....

21 Almeida, E. (s/f). Sección Nacional del Ecuador del IPGH. Los Culuncos. Denominación que identifica a senderos que por efecto del uso milenario y la erosión, se han convertido en zanjas de muy variadas dimensiones. Estos senderos y los que se ampliaron o construyeron a raíz de la expansión incaica, forman parte de la red vial andina, que en la época del contacto europeo fue denominada Camino Real.
<https://www.ipgh.gob.ec/portal/index.php/comision-de-historia/30-los-culuncos>

22 Plato que consiste en arroz y alguna carne estofada.

ají de tomate de árbol, ceviche de palmito, tamales de yuca, de sal y de dulce. En la última década se ha incrementado el consumo de tilapia debido a la facilidad de comprarla en los criaderos cercanos. Las empanadas y las tortillas de harina de trigo son populares para *cuca-yo*, desayuno o cena.

En la mayoría de las casas de Nanegal se toma la limonada endulzada con panela como bebida refrescante, en la jornada en el campo, en el almuerzo familiar o se sirve a las visitas. Otras bebidas notables son el jugo de caña, coladas de yuca, de verde y de harinas, la chicha de jora o avena, el café tostado y molido en casa o comprado a los vecinos que cultivan; el morocho, el chocolate con leche o en agua, las aromáticas, en especial, el agua de hierba luisa con panela. El sagú y el apicho son coladas que los antiguos elaboraban con yuca, la primera, y con plátano verde, la segunda. Desde luego, por ser un producto local, el licor llamado “puntas”, también es usual en las celebraciones puro o macerado con frutas también mezclado con guayusa o jugos naturales y azúcar.

Igual que en el resto de parroquias del Chocó, el trago también tiene usos medicinales. En esta parroquia podemos resaltar el uso del trago con cascarilla para la tos y de manera específica para el covid. Definitivamente la pandemia resucitó los viejos remedios del monte con los que los lugareños se habían curado antes de las comodidades de la modernidad.

Graciela Benavidez / Centro poblado

76 años

Las memorias

Yo vine de Atahualpa cuando tenía veinticinco años. Todavía no se construía el estadio. Existían tres casitas y dos tiendas en el pueblo. Era miedoso para pasar porque casi no había nadie, era puro monte.

...Sembrábamos a medias con algún vecino, yuca y fréjol para comer. La carne que más se comía era la de gallina.

...Hervíamos el guarapo hasta que se haga la miel y le poníamos maní, así hacíamos las melcochas. Esas eran las golosinas de nuestra época, pero no eran para que los niños lleven a la escuela, sino que les dábamos una o dos en la casa. Para llevar a la escuela, mandábamos el *cucayo* con empanaditas, habas tostadas o tortillas de yuca.

...Muchos de nosotros fabricábamos trago, que era lo único que podíamos vender, no era nada fácil porque era contrabando. Los "guardas"²³ nos perseguían como a delincuentes. Veían dónde está humeando de noche y se iban a quitar los alambiques a los pequeños

.....

23 Se refiere a los guardias de estanco.

productores, pero había las haciendas grandes como *Uchulagua* en Palmitopamba o en Minas o en Marianitas, donde molían con molino hidráulico, allí hacían el trago y nadie les decía nada.

Salomón Vaca Tufiño / Centro poblado

72 años

Las memorias

Desayunábamos a las siete de la mañana. Tomábamos tortillas o empanadas con leche o coladas de leche. Arroz de leche, sagú de yuca, apicho con plátano verde y leche sola. Nos criamos a pura leche.

...Nosotros sembrábamos, pedazos pequeños de terreno: yuca, plátano, zanahoria. El zapallo se daba lindo igual que el sambo. Leche, queso teníamos bastante. Los sábados se mataba en el camal y allí se compraba la carne cuando había con qué.

...Cuando venía la familia de otros lados a visitar, se mataba chancho y se hacía chicha. Esa misma comida hacíamos para las fiestas.

...No siempre se necesitaba dinero, a veces salíamos a Calacalí a intercambiar nuestros productos, yuca, plátano y traíamos papas, habas, fréjol, ocas. También llevábamos el trago.

...Los alambiques los hacíamos con dos tanques y los codos con caña guadúa, porque no había con qué comprar otro material. Poníamos unos platos que les decíamos lentes donde caía el trago puro. ¡Eran tiempos hermosos!

...Antes nadie tenía nada, todo era difícil. No podíamos vender el trago porque era contrabando.

...Por lo general la gente tomaba el trago puro. A veces fabricábamos un trago diferente: poníamos en el alambique: anís, una gallina que esté empezando a poner, pelada y despresada, con flores de mandarina y de naranja. ¡Era riquísimo! Cuando caía por la serpentina era fragante a lo lejos. Todo el mundo sabía que estábamos haciendo ese trago. Le decían “caldo de gallo”.

Emperatriz Ribadeneira / Centro poblado

78 años

Las memorias

Era muy famoso el trago de culebra equis para el reumatismo. Una vez yo compré un litro de ese trago de culebra para ir a entregar en Quito y lo dejé guardado en el armario de la cocina. Resulta que mis hijos han venido con amigos, se han puesto a tomar y se les ha acabado el licor. Entonces van a buscar en la cocina y encuentran mi

botella sin saber lo que era, le prueban, como es anisado, les ha parecido bueno y se lo terminan. El lunes que yo tenía que salir a entregar en Quito, ya no encuentro. Yo pregunto enojada -“¿qué pasó con mi trago?”- Nos tomamos, me dicen. A los días de eso, la cara de mi hijo que estaba llena de espinillas, quedó “limpiecita”, ¡linda!, como si nunca hubiera tenido nada.

Graciela Santos/ Centro poblado

43 años

Las memorias

Vivo en Nanegal casi doce años, nací en Esmeraldas. En nuestra alimentación, el plátano en todas sus variedades es un producto básico. El plátano verde para majado y bolones, el maduro para emborrachados, frito o cocinado. El seda, que aquí hay muchísimo, le consumimos como fruta. De las guayabas que también abundan por acá, hacemos jugos y mermeladas. La yuca preparada en sancocho, cocinada o frita. Naranjas para jugo y postre. El arazá, que es una de las frutas que más me gusta, le ocupo combinado con el plátano seda en jugos y mermeladas. El limón-mandarina todos los días, en limonadas.

...Toda la vida he consumido té de hierbas, particularmente, durante y después de la pandemia. Tengo en

casa hierba luisa, menta, toronjil, albahaca de sal y de dulce. La de dulce para limonada y coladas dulces como la avena. La albahaca de sal la uso para salsa al pesto.

...He escuchado a la gente de la zona que todavía come guanta, guatuso, venado y armadillo.

...Para las fiestas infantiles de mis hijos preparo pinchos de fruta con pedacitos de naranja y plátano de aquí, lo complemento con frutas de afuera como uvas y frutillas para que sean más atractivas para los niños. No les damos cola, solo jugos o limonadas.

Las delicias de Nanegal

Recetas de Graciela Benavidez / Centro poblado

Empanaditas de harina de trigo

Ponemos dos libras de harina de trigo en un tazón, agregamos cuatro huevos completos, es decir, la clara y la yema; azúcar y sal al gusto, levadura o bicarbonato y un poco de manteca de chanco. Antes solo se usaba manteca de chanco... Se amasa con las manos, si hace falta, se pone un poco de agua o leche fría. La masa debe quedar en el estado que no se pegue en las manos. Para formar la empanada se aplanan las masas con bolillo o con los dedos. Cuando ya está suficientemente delgada se pone queso desmenuzado y se cie-

rra repulgando.²⁴ A continuación se fríe en aceite bien caliente. Queda muy bien para tomar con café negro o agua de hierba luisa con panela.

Tortillas de yuca

La yuca se cosecha, se pela, cocina y se muele en molino. Se amasa en una batea con sal, manteca y achiote. Se cogen pedacitos de esta masa y se hace bolitas, se le aplasta un poquito, se pone queso y se le hace así (palmaditas). Se le asa en tiesto o paila hasta que tenga color y el queso se derrita. Salen muy ricas, para comer con agüita de hierba luisa con panela.

Chicha de jora

Se deja el maíz amarillo en remojo una noche. Al otro día se le escurre y se le pone en un maito²⁵ (entre hojas de maíz o de plátano) y a los tres días está joradito.²⁶ Al maíz jorado se le seca al sol, se muele y se cierne, luego se cocina el polvo delgado con agua. Se le cierne y se le mezcla con agua de plantas aromáticas.

.....
24 Real Academia Española. (2023). De repulgar: 3. m. Borde labrado que se hace a las empanadas o pasteles alrededor de la masa.

25 Cordero, Luis (2006). *Diccionario Quichua Castellano-Castellano Quichua*. Colección Kashcanchicracmi. Corporación Editora Nacional. p. 67. Maytu: envoltura.

26 Germinado.

En ese punto queda como bebida refrescante, puede ponerle panela o piña. A los tres días ya está fermentado y se hacen burbujas similares una cerveza.

Recetas de Salomón Vaca Tufiño, centro poblado

Apicho de dulce

Se ralla un plátano verde (en mis tiempos rallábamos con una lata de sardina con huecos hechos con un clavo) y esa ralladura se disuelve en un litro de agua fría batiendo un poquito. Se pone a cocinar con panela y canela. Hay que batir de cuando en cuando para que no se hagan grumos y no se pegue. Cuando vemos que ya está cocinado el plátano y está hecho coladita, agregamos leche al gusto y volvemos a hervir. ¡Es riquísimo!

Sagú

A la yuca pelada la lavamos muy bien, luego le picamos en pedazos pequeños para moler en el molino de mano. A esa masa le cernimos y le sacamos el líquido para hacer con eso la colada. En ese líquido es donde queda el almidón de la yuca. Solo se le agrega leche y panela hasta que se cocine, siempre moviendo. ¡Y listo!

Morocho

Les contaré como hacíamos antes el morocho. En esos tiempos había unas piedras grandes muy antiguas que eran especiales para moler, allí troceábamos el maíz, luego separábamos el afrecho y le volvíamos a moler. Cerníamos en cedazo de cerda de caballo para separar el *chuya*.²⁷ Al grano grueso le poníamos a cocinar en una caldera con agua hasta que suavice. Al *chuya*, aparte, le diluíamos en pura leche fría y le agregábamos a la caldera donde estaba el grueso. Se seguía cocinando mientras se revolvía con cuchara de palo hasta que espesaba. Le echábamos azúcar o panela. ¡Quedaba una hermosura!

Recetas de Graciela Santos

Receta de ají en aceite de oliva

Al ají limpio le parto a lo largo y lo pongo a macerar con sal, pimienta en grano y aceite de oliva. Lo dejo reposando una semana hasta que el aceite se haga picantito.

Salsa de ají típica con tomate de árbol

Se machaca o se muele el ají con tomate de árbol, se agrega cebolla paiteña picada en pluma previamente reposada con sal y limón.

.....

27 El polvo más fino.

Receta de Lucinda Tigse

Coctel de naranja

Se hierva el jugo de seis naranjas con una taza de azúcar, hasta que esté un poquito espeso como miel. Se saca de la hornilla y se le pone un litro de trago puro mezclando muy bien. Se deja reposar unos cuatro cinco días antes de servir. Yo ofrezco copitas de este cóctel en los bautizos, matrimonios o fiestas de la familia.

Los remedios

Salomón Vaca/ Centro poblado

Para el reumatismo y para limpiar la sangre

Trago de culebra equis

Se corta a la culebra equis en pedazos como de media cuarta, se le pone a secar al sol o al humo. Cuando ya están secos, se los mete en un frasco con trago y anís. Se deja macerar unas dos o tres semanas. La culebra no debe deshacerse. Se cierne y se toma en copitas. Es buenísimo para otras dolencias también y para limpiar la cara de las espinillas es excelente. Ya se están perdiendo esos remedios, ahora hay otros que se pueden comprar en las farmacias, pero en esos tiempos era lo que había.

Graciela Santos / Centro poblado

Remedio para la tos: Puntas macerado con cascarilla

Se pone a macerar en un frasco la cascarilla con hojas de girasol silvestre y las puntas. Yo lo tengo macerando más de un año. Se toma una copita durante varios días. Créame que yo curo todo con eso.

Remedio para purificar hígado y riñones

Se lava muy bien las hojas de guarumo y se las pone a secar para usar según se necesite. Se hace tipo infusión. Se toma durante el día, varios días.

Nota: En esta investigación los individuos entrevistados de la parroquia de Nanegal no mencionan ningún tipo de ritualidad en siembras ni cosechas.



Reseña general

Parroquia del Distrito Metropolitano de Quito, ubicada a 78 km de la ciudad de Quito. La ruta usual para llegar es Calacalí-Nanegalito-La Armenia-Tulipe-Gualea. Su nombre en idioma *Cara* o *Yumbo* significa: *Hua*=grande, *Lea* o *Len*=camote.²⁸ Este territorio tiene las características geográficas de la zona de transición entre

28 Costales, A; Costales, D. (1999) *Etnografía, Lingüística e Historia Antigua de los Caras o Yumbos Colorados 1534-1978*. Consejo Provincial de Pichincha, p. 40.

la sierra y la costa. Cuenta con ríos y cascadas que adornan el paisaje natural que corresponde a esta bioregión, sin embargo, también son notorias las grandes extensiones de potreros, pastizales y zonas de cultivo.

Los límites de Gualea son al Norte la Provincia de Imbabura con el río Guayllabamba, al Sur el cantón San Miguel de los Bancos con el río Pachijal, al Este, Nanegal y Nanegalito con los ríos Tulipe y Alambi, y al Oeste, Pacto con el río San José, Piripe, Chirapi. Su topografía es montañosa, su clima es cálido-húmedo. La temperatura fluctúa entre los 20 y 24 grados centígrados. La altura va desde los 700 m s. n. m., en las riberas de los ríos Pachijal y Guayllabamba, hasta los 1.800 m s. n. m.

El 29 de mayo de 1861 con una población de 300 habitantes, Gualea se transformó en una parroquia del cantón Quito, para ese entonces, poblada de colonos dedicados a la explotación de productos agrícolas.

Festividades

Las festividades patronales comienzan a mediados de agosto hasta el 31 del mismo mes. Es tradicional iniciar con una minga general de la comunidad para limpiar y embellecer el pueblo. Se organizan carreras de postas atléticas en honor a la cultura Yumbo, la elección de la reina, programas deportivos, culturales, y artísticos con música danza y teatro; desfile y baile popular.

Patrimonio alimentario

Gualea se caracteriza por su productividad de ganado vacuno y porcino, así como por la variedad de sus cultivos, entre ellos: café, limón, naranja, cacao, caña de azúcar, camote, maíz, fréjol, aguacate, sábila, mandarina, papaya, naranjilla, guayaba, pitahaya y en menor cantidad, legumbres y hortalizas. De manera similar que en la parroquia de Nanegal, el desarrollo de la actividad piscícola va en aumento. La tilapia se produce y se consume local y externamente. Se elaboran quesos y otros derivados lácteos.

En la gastronomía tradicional, encontramos: caldo de gallina, apicho de sal (crema de verde con espinazo de chanco), cuzos asados²⁹ o fritos, ceviche de palmito, bolones, majado de verde con huevo o queso, tamales de yuca, tortillas y helados de yuca, papas con sarza³⁰ de maní, tilapias fritas, igual que en las otras parroquias el tigrillo gana adeptos, también encontramos miel de caña. Bebidas locales: avena, aguas aromáticas, café, chocolate de cacao, chocolate de tagua, aguas y jugos con sábila, bebidas con leche, yogur, jugo de caña.

.....

29 Cordero, L. (2006). *Diccionario Quichua Castellano-Castellano Quichua*, p. 23.

Cuzu: larva de algunos insectos.

30 Ecuatorianismo que equivale a salsa.

Lupita Pilapaña / Gualea Cruz

51 años

Las memorias

La planta de la tagua para nosotros es sagrada y de poder. En tiempos pasados las hojas servían de techo para nuestras viviendas, ahora ya no tanto. Dependiendo de la construcción, aguantaba muchos años. También sirve de alimento. El fruto tierno es líquido como el coco, así que se puede tomar como gelatina o agua medicinal fresca. A medida que la pepa va madurando se hace dura, durísima, tiene una especie de cáscara que se llama corozo, a esto lo llamamos también el chocolate yumbo.

...A la tagua madura, bien viejita, se le hace unos cortes y se le tapa con hojas, hay que ver que sea luna tierna. Allí entran unos *catzos*,³¹ ponen huevos de los que nacen los *cuzos*, que son una especie de gusanitos que sirven para las enfermedades respiratorias.

...La tagua es una planta maravillosa, tarda mucho en crecer. He intentado germinar de diferentes maneras, pero no hay una fórmula, yo riego todas las semillas y salen las que deben salir.

.....
31 Escarabajos comestibles.

...Lamentablemente la memoria oral se pierde porque no guardamos los saberes de nuestros abuelos.

Los puros o mates (*Lagenaria siceraria*) calabaza del peregrino

Los puros son las cantimploras antiguas. También eran los recipientes para traer la sal desde salinas, por ejemplo. Posiblemente los *Yumbos* los usaban para envasar y transportar cosas. Tengo 16 variedades, algunos son nativos, otras semillas las he ido adquiriendo en varios lugares, Imbabura, Quera y un par de especies de Perú.

...Los puros son utensilios naturales, les damos el uso de tazas, platos, lavacaras, para llevar alimentos, etc. Son muy utilizados para coger agua o chicha de recipientes más grandes. En la sierra yo he visto que les usan como fermentadores de chicha y cedazos para sacar el mote, solo se les hace unos huequitos.

...Yo colecciono semillas de flores, de fréjoles, frutos, calabazas, por ejemplo, el ojo de buey, que me piden para uso esotérico. Desconozco las cualidades esotéricas, nosotros la usamos para el tema artesanal.

Gualea produce maravillas

Ahorita se está produciendo la sábila, tenemos un grupo de compañeros sabileros. Venden a Guayaquil y

a supermercados de Quito. También se vende en planta o sus derivados, en shampoo, bebidas, en cubitos, en gel, etc., es decir, dándole valor agregado.

...Hace unos cinco o seis años hicimos un censo con el Ministerio de Agricultura y no llegábamos ni a las 200 hectáreas de caña en todo Gualea, pero últimamente ha crecido el cultivo, mis vecinos que antes tenían dos o tres hectáreas, ahora tienen ocho, doce, quince... Puede deberse quizá a que la panela, bien o mal, siempre se vende.

...En mi caso, yo vendo jugo de caña, miel, panela sólida, granulada y varios derivados de aguardiente, destilados, triple destilados, macerados con plantas medicinales para bebida y uso exterior.

...Gualea se ha caracterizado por la producción de achiote, algodón, maíz, maní, plátano, zanahoria blanca, guabas, cítricos de muchas variedades, albahaca de sal, hierba luisa, la fibra de la tagua la vendíamos en Quito para hacer escobas. En la actualidad tenemos otro tipo de producción como cacao, café, viveros de plantas ornamentales vía a Chontal en Urcutambo y un vecino que está produciendo queso mozzarella y de mesa.

...Tenemos enormes criaderos de pollos en Vista Hermosa, por eso comemos bastante pollo de galpón.

Aquí todavía hacemos una especie de trueque, por ejemplo, los sabileros intercambian sus servicios de limpieza de los galpones por la gallinaza³² que les sirve de abono para sus plantaciones.

Los destilados

El contacto del aguardiente con el azúcar es lo que da chuchaqui, por eso yo preparo el macerado de jamaica con stevia que cultivamos aquí mismo. Otra variedad que hago es el de limón mandarina y el ron hecho a partir del fermento de la miel y no del jugo de caña, por eso se le va el sabor de la caña.

...Destilo otro licor con patas de chanco, de res y cuero. Es un trago fuerte de 62 grados, es azul, por eso le dicen el pájaro azul.

Comidas silvestres

Nuestra gente ya no come carne de caza, aprendimos a cuidar, pero vienen de afuera a cazar con perros y carabinas. Yo misma los he tenido que sacar de mi propiedad. Somos conscientes que este espacio fue de los animales por miles de años y que nosotros los que hemos llegado.

.....

32 Estiércol de pollo o de gallina que sirve como fertilizante.

...Puedo decir que las únicas carnes silvestres que comemos en la actualidad son los *cuzos*. Antes se comía las hormigas culonas y grillos fritos sazonados con sal, pero ya no hay mucho. Hace unos veinte años que no he comido acá las hormigas, pero sí en el Oriente.

...También recuerdo que se comía la carne de culebra en fritada, se parece al pescado seco, huele muy rico, también le sacan la manteca. Para coger una culebra para uso medicinal, la culebra no tiene que asustarse, es decir, no debe verle a uno. Solo así sirve como medicina.

...La carne de la culebra sirve como purificación, todas sus partes tienen uso medicinal, desde el cuero, que sirve para las mujeres que no pueden dar a luz, se les envuelve en la cintura, eso ayuda para que empiecen los pujos y den a luz. Los lomos de la culebra los ponen en trago, solo los lomos, ojo con eso. Se le entierra a la botella por un tiempo y luego se le saca a la culebra antes de que se deshilache la carne. Eso sirve para purificar la sangre. A los muchachos que tienen mucho acné, les dan de tomar una copita en ayunas por nueve días.

...Todavía comemos hongos que les dicen *callambas*³³ u orejas de mono, las cafés, o la callamba blanca, cocinadas, hechas en estofado.

.....

33 Cordero, L. (2006). *Diccionario Quichua Castellano-Castellano Quichua*, p. 13.
Callamba: Hongo.

...Mi próximo proyecto es tener un bosque sintrópico o comestible que es la combinación de legumbres, maderables, plantas de ciclo corto... Es un conjunto de plantas que se protegen entre ellas y a la vez nos dan de comer a las personas y a los animales. Entre todos nos protegemos.

Ritualidades de siembra y cosecha

Cultivo puros desde hace ocho años, pero últimamente, el clima está muy cambiado. Yo tenía fechas de siembra, desde finales de abril hasta los últimos días de mayo. Sembraba en menguante los más largos, y los redondos en luna llena, para que se hagan muy robustos. Hace dos años que no puedo cosechar ya no se producen de la misma manera.

Blanca Lema

54 años

Yo nací en Nayón, pero he vivido siempre en Guala. Me dedico a vender los productos de la zona en el mercado de Nanegalito.

...Para los turistas son cosas novedosas, en cambio, a los de aquí no les llama mucho la atención, por eso antes casi no vendíamos, pero poco a poco la gente de Quito va conociendo cómo preparar cada cosa y se

aprecia como producto exótico. Yo traigo de distintos lugares: el camote, la papa china, la yuca. El verde del Chontal; el salak de Guayabillas; la panela y la miel de Gualea; el limón de Playa Rica. También traemos plátano verde y algunas frutas tropicales de Pacto.

...Los restaurantes también están preparando la comida para los turistas con lo que se produce aquí, por ejemplo: el camote frito, la zanahoria como puré. Con los limones-mandarina hacen la deliciosa limonada con panela típica de todo el Chocó.

Las delicias de Gualea

Recetas de Lupita Pilapaña

Cuzos fritos o asados

Se les refríe en sartén con un poquito de cebolla, sal, ajo y se acompaña con papa china con cáscara. También se puede hacer asado a modo de pincho. ¡Es delicioso!

Puros para fermentar chicha

Se fermenta una pequeña porción de chicha en un puro dejándolo en reposo por unas horas. Después de esto se trastorna en los pundos grandes con el resto de chicha y se fermentará todo muy rápido. Se puede hacer de la misma manera cualquier cosa que lo requiera.

Suspiro de caña

De la última cachaza, que es la espumita que se queda en las esquinas cuando la miel está a punto de salir como panela, se le bate bastante tal cual un ponche, luego se le pone bicarbonato. Esa espuma se enfría y se solidifica quedando como un suspiro.

Dulce de camote

Comparto la receta antigua de un dulce que hacía una mayorcita de mi comunidad: Al camote dulce chiquitito, negrito, ella le cosechaba, le dejaba al sol para que se seque y se concentre el sabor, le aplastaba, le ponía un poquito de panela y unas hojitas de anís del monte. No se cocinaba. Era sencillito, pero muy rico.

Deditos de papa china

Se corta la papa china en deditos y se fríe. Es un buen acompañamiento para cualquier carne.

Sopa de papaya verde (receta muy antigua de la montaña)

Se le hace rajas a la papaya verde para que se le vaya la leche que tiene, se lava, se pela y se vuelve a lavar. Se pone a cocinar con la sazón al gusto, col de monte

y papa china, puede usarse la otra col también. Es una sopa muy sencilla.

El chocolate *Yumbo*

Se cosecha la pepa de tagua cuando está *jecha*. Se pela la corteza que le llaman también corozo, se seca, se tuesta y se muele. Ese polvo se prepara igual que el chocolate, se bate con agua o con leche y panela. No es tan espeso, pero sabe y tiene color de chocolate, inclusive tiene grasa.

Los remedios de Lupita Pilapaña

Cuzos para las enfermedades respiratorias

Se refríe cuatro o cinco cuzos en una pailita sin sal, sin nada y cuando están asaditos al gusto se pueden comer. Esa grasita y proteína que tienen es lo medicinal. Después de esto no hay que tomar agua fría, ya que este alimento es caliente.

Calabazas o mates para tratar el cáncer

Hay que ver que la calabaza esté tiernita, que entre la uña. Se le pica bien y se cocina en cuatro litros de agua hasta que se reduzca a la mitad, se filtra se y se toma todo el día. La otra manera es comerlo, sabe muy similar a un pepinillo.

Macerados de trago medicinales

Antes preparaba los macerados con hoja de coca y de marihuana que funciona como paracetamol, es bueno para los dolores, para relajar los músculos, por ejemplo, para los deportistas o los que sufren de frío o presión baja. Este macerado estimula la circulación, basta tomar una cucharadita o lo ponemos sobre la parte afectada.

Destilado para rezagos de covid

Tenemos un destilado que hacemos con pasas, plátano y anís. Sirve para las personas que les dio covid y se quedaron con rezagos de frío y no logran calentarse. Entonces se toman una cucharadita en la noche. Esto descubrimos por casualidad.

Para dolores de rodilla

Este es con puras plantas calientes: ortiga, ruda, floripondio, hojas de aguacate. Sirve específicamente para dolores, en especial para los de las rodillas o de fracturas. Estos son conocimientos ancestrales de nuestros antepasados.



Reseña general

La parroquia de Pacto pertenece al Distrito Metropolitano de Quito, en el extremo noroccidental, a 97 kilómetros de la capital. Su rango altitudinal va desde 440 m s. n. m., en las zonas más bajas hasta los 1.850 m s. n. m. La temperatura media anual es de 25 °C.

Pacto es una de las parroquias con mayor biodiversidad del Distrito Metropolitano de Quito con una alta concentración de especies endémicas y amenazadas. Es parte de dos áreas protegidas del DMQ: el ACUS Mashpi- Guaycuyacu-Saguangal y ACUS Pachijal.

Se conoce a esta parroquia como antiguo territorio de la cultura *Yumbo* y escenario de confrontación entre liberales y conservadores a inicios del siglo XX. Sus características naturales y culturales hacen de Pacto un lugar con mucho potencial para la producción sostenible y el turismo.

Festividades

Las fiestas de parroquialización se celebran el 27 de marzo de cada año, con variedad de eventos como el pregón, bailes populares, presentación de artistas, ferias productivas, artesanales y ambientales; encuentros deportivos y ceremonias religiosas.

Patrimonio alimentario

La tierra de Pacto es bastante generosa, su producción es variada, rica en matices y sabores. Se registran cultivos de yuca, plátano, cacao, café, fréjol, zapallo, zanahoria blanca, maní, maíz, legumbres y hortalizas. También se cultivan frutas como la naranjilla, naranja, limón, guayaba, pitajaya, mandarina, guanábana, papaya y piña, salak, chonta, entre otras. En esta región es notable el trabajo sostenido de Jaime West y Mimi Foyle por casi tres décadas en el cultivo de más de 600 especies de frutas tropicales, convirtiendo a su finca “Guaycuyacu” en un reservorio de semillas de todo el mundo.

Una gran proporción de las tierras productivas de Pacto están destinadas a la crianza de ganado para la producción de leche y carne. También hay presencia de criadores de aves, cerdos y tilapias.

Con respecto a productos elaborados, vale anotar que esta parroquia se ha dado a conocer como la capital de la panela debido a la cantidad de emprendimientos dedicados a la elaboración de este producto, que a su vez, deriva de los pequeños, pero abundantes cultivos de caña en el sector. La panela de Pacto con certificación orgánica tiene mercado en la Unión Europea.

Por supuesto, igual que en el resto del Chocó Andino se fabrican licores destilados del jugo de caña, no obstante, en los últimos años ya no solo se fabrica aguardiente, sino también ron y macerados comerciales. En cuanto a bebidas fermentadas, se elaboran vinos de frutas como borojó y arazá. Existe un creciente emprendimiento en la elaboración artesanal de mermeladas, chocolates en barra, cacao en polvo y fruta deshidratada. Los productos lácteos locales gozan de muy buena aceptación.

La gastronomía de la zona está ligada a lo que produce la tierra: ceviche de palmito, cuzos con yuca, caldo y seco de gallina criolla, majado con huevos o con estofado, *maito* de pescado, fritada de cerdo, tilapia asada o

frita, guña estofada, pristiños con miel, bolones, empanadas. En la actualidad el tigrillo se está popularizando como una comida local, aunque proviene de Loja.

Oliver Torres / Pambiliño

38 años

Las memorias

Mis orígenes son cuencanos y carchenses, pero yo nací en Quito, residí unos años en el extranjero. Llegué al Chocó Andino en el 2009. Vine a esta región porque creo que puedo aportar desde adentro. Los primeros días, este lugar era para mí solo una masa verde, no distinguía por separado cada elemento, con el tiempo he aprendido a leer el bosque. Conocer la biodiversidad ha sido una explosión de vida, si yo desaparezco la vida sigue.

...Esta finca, cuando llegamos, era un monocultivo de pasto, por todos lados pasto, ahora ha vuelto la biodiversidad: árboles nativos junto a plantas medicinales, frutales y alimenticias. Aquí pueden encontrar: guayusa, cardamomo, café, cacao, bacao, copoazú, chontaduro, guayabillas, arazá, jaboticaba, mangostino, salak, plátano. Convivimos con los ocelotes, los tayras, el tucán del chocó, el arasari, el motmot, el amazilia colirufa.

...La semilla de *Theobroma bicolor* o macambo es comestible, es como la del cacao, pero sabe algo parecido al maní. En cambio el *Theobroma grandiflorum* sirve para elaborar helados y jugos, es muy delicioso.

...Cuando recién llegué al Chocó Andino me impresioné con la belleza de los pambiles. Son árboles de quince o veinte metros que a los cuarenta años son todavía jóvenes, ya que pueden alcanzar los ochenta o cien años. Son hermosos y su cogollo es comestible, exquisito para hacer un ceviche. Se parece un poco al palmito que es otra delicia.

...Aquí consumimos el chontaduro (*Bactris gasipaes*) nativo de la amazonía, lo usamos para hacer pastas, ñoquis, jugos, dulces, pero acá también tenemos la chontilla que es nativa del Chocó Andino, que se encuentra hasta los 1500 m s. n. m., su fruto es muy parecido al chontaduro que ancestralmente tenía un uso comestible. Se cosecha, se cocina y se aplasta. Con el jugo se hace colada.

La coca

La coca es nativa de las estribaciones occidentales y orientales de los Andes, crece desde los 400 hasta los 1500 m s. n. m. Yo encontré una planta silvestre cuando llegué, no la he sembrado. Le doy un uso medicinal y

energizante. Tiene calcio, mucha vitamina C, proteína, y clorofila. Yo preparo té de coca con cardamomo para la gripe. Alguna gente le macera con trago. Ayer yo estaba con un dolor de cuello muy intenso, no podía girar la cabeza, entonces herví bastante agua con hierba luisa y ramitas de coca, dejé que se enfríe un poco y me sumergí en ella, ahora estoy bien, es como magia.

...Los *Yumbos* o los pueblos que vivían en las cejas de montaña llevaban la coca a los Andes Altos, era un producto muy apetecido. Es una planta Panandina, es decir, que está en Ecuador, Bolivia, Perú, Colombia. Los Incas le dieron mucho valor porque era energizante. Se le puede tostar y se mastica con un poquito de bicarbonato para soportar largas caminatas. Dicen que es buena para la mujer cuando está en el período, ya que alivia y da fuerza.

Qué comemos

Hoy comí un majado con huevo y jugo de mango con leche y linaza. También suelo tomar agua de guayusa en lugar de café. Comemos lo que hayamos cosechado. Por ejemplo, estos días tenemos chontaduro, lo preparamos salteado con legumbres, como ensalada, ceviche, crema o sopa.

...Para comer carne, acudo a un amigo que produce embutidos certificados con el que hago trueque. Yo

le llevo salak, fruta-chicle y otros productos que haya cosechado, y él me da chorizos.

...Un ejemplo de cena en mi hogar es una crema de papanabo con ortiga y chifles o canguil. Lo que se coseche del día.

Ritualidad de siembra y cosecha

La coca es una planta muy generosa, mientras más le cosechas, da más hojas. Si dejas de cosechar le sale musgo, las hojas se hacen muy fibrosas, difíciles de masticar. Además, que toca limpiar hoja por hoja, se vuelve trabajoso.

...La tradición dice que la primera cosecha debe hacerla una joven virgen para que se pueda aprovechar sus propiedades como alimento y medicina, que sea beneficiosa para el ser humano, porque, claro, también se puede dar un mal uso. Ya sabemos que primero la usaron para hacer la Coca Cola y después la cocaína. Le quitaron el uso benéfico y ancestral que tuvo para nuestros pueblos. Creo que los rituales sirven para recordarnos eso y no solo la imagen perversa y comercial que le atribuyen.

...El macerado con alcohol o trago, es una manera de extraer las propiedades medicinales de las plantas.

Yo también hago macerados, muy poco con coca, pero sí con *chugchuguazo*³⁴ y con cardamomo para soplar, es decir, para limpiar el ambiente y algunas cosas, por ejemplo, un instrumento musical, para encontrar inspiración o tocar bien. De alguna manera lo hago para bendecir las cosas que usamos. Les soplamos a los niños cuando están espantados o decaídos, inclusive, les doy una cucharadita y luego una agüita.

...Creo que, al perder la ritualidad, la vida de los seres humanos se ha vuelto un poco plana. Yo trato de mantenerla. Por ejemplo, a mi plantita de coca le pago poniéndole flores, algún animalito que se muere. Es lo que siento. He desarrollado una conexión con ella, puedo decir que la coca es sensible a la palabra. A veces coloco unas hojitas en una barquita de bacao o de bambú y la dejo marcharse en el río mientras hago una petición. La coca, la marihuana, la *ayahuasca*, el tabaco, son plantas de poder o, como dicen los antropólogos, “enteógenos”: plantas para acercarse a dios, que era su uso en la antigüedad.

...El río también tiene su poder de limpieza, puedes limpiar tu casa o a ti mismo con algunas plantas y luego las botas en el río que se lleva lo malo y lo purifica.

.....
34 Árbol amazónico.

Cómo nos curamos

En Ecuador se ha perdido el uso de la coca, mi abuela fue la última persona que conocí que maceraba las hojas. Ella lo usaba para el dolor de cabeza. Mojaba un pañuelo en ese macerado y se ponía en la parte adolorida. También servía para la gripe, se tomaba un poquito de ese trago con café o agua aromática.

Willy García / Sachaguatusa

57 años

Soy ecuatoriano, mi compañera es argentina, vinimos desde Europa en busca de un cambio radical, hace once años. Nuestro objetivo es aprender y vivir del bosque, tener una vida en paz, con dignidad. Hemos aprendido a ser conscientes con el agua, con la naturaleza en general, también aprendimos a comer algunas plantas silvestres de manera intuitiva.

...Tratamos de hacer con nuestras manos una casa ecológica, investigando los materiales apropiados para vivir en el bosque nublado. La mejor opción era la madera, pero por aquí ya no quedan muchos árboles maderables, así que la descartamos, luego pensamos en el barro, sin embargo, era un trabajo enorme, entonces elegimos finalmente construir una casa de piedra, que es térmica y más fácil de mantener. Tenemos un baño seco para no contaminar.

...Como antes no teníamos electricidad, no podíamos almacenar en refrigeración los alimentos, así que nos dedicamos a buscar en el bosque hierbas para ensaladas. Por ejemplo, encontramos bastante llantén, achicorias, sombrillas de sapo. Hay otras que no sé los nombres. Aprendimos mediante la observación. Veíamos cuáles consumen los mamíferos y sacábamos la conclusión de que era factible alimentarnos con ellas. De la misma manera, hallamos unas veinte variedades de hongos comestibles. Nos fijamos en el color, si cambia o es vistoso, mejor no arriesgarse.

...Compramos muy pocas cosas en Quito, harina y aceite. En el pueblo de Pacto, adquirimos productos como panela y queso.

Ritualidades de siembra y cosecha

...No tenemos rituales para siembra o cosecha, son cosas que hacemos intuitivamente, no nos guíamos por la luna, pero sí rituales para celebrar los solsticios, los equinoccios y el año nuevo. Solemos hacer baños de purificación.

Qué comemos

Los hongos que encontramos por aquí no son carnosos, son delgados, pero sirven muy bien para hacer una pizza o un risotto. No sé los nombres científicos,

pero hay uno llamado Ayampe y otro de color amarillo al que nosotros le decimos cuero de chancho, porque se parece al cuero de chancho, los sazonomos con ajo y con cebolla, ¡quedan deliciosos!

...Elaboramos algunas recetas de pan con masa madre. Usamos harina de trigo, de nuez, de centeno, malta, según el pan que vayamos a preparar.

...Tenemos unas pocas plantas de café para nuestro consumo, igual que unos pocos aguacates y cacao. No usamos fertilizantes ni químicos, son completamente naturales. Para ensaladas empleamos el sauco, la sombrilla de mono, el llantén, la mimosa, entre otras. A veces hacemos chucrut, que es un fermentado de repollo de col. Elaboramos mermeladas de arazá, de borjón, de papaya, de guayaba, de frambuesas silvestres. Como bebidas refrescantes acostumbramos el agua de guayusa con limón o limonada de menta con jengibre.

Claudia Meza

Yo vine por hippie, quiero decir, que me gustaba la naturaleza simplemente, pero, al vivir aquí he ido adquiriendo conciencia. No soy superior a nadie, solo soy un bicho más del bosque. Es una transformación que hace que quiera cuidar mi entorno. Por ejemplo, cuando

instalamos el baño seco me pareció algo revolucionario porque no contaminamos nada. Antes de venir acá no tomaba en cuenta lo contaminantes que somos y cuánta agua desperdiciamos.

...Cada vez que cosechamos algo, sentimos que es un regalo de la tierra. Tengo una canasta para recoger la cosecha, cuando está llena pienso “la felicidad en una canasta”.

Cómo nos curamos

Willy: El vivir tan lejos de todo hace que no solo cuidemos la naturaleza, sino también a nosotros mismos, quizá por eso nos enfermamos poco.

Claudia: Lo único que he usado hasta ahora es una piedra caliente para aliviar el dolor, recordando un viejo remedio de mi abuela.

Flor María Castillo Quiñones / San José de Mashpi

60 años

Las memorias

Nuestra base de alimentación es el plátano verde en todas sus variedades y la yuca que se produce aquí en la finca.

...Yo trato de ser creativa porque recibimos visitas de varios países. Como los ingredientes son muy buenos, siento que todos los platos me quedan excelentes.

...Aquí no se usan químicos. Cuando comemos nosotros o damos de comer a las visitas pueden estar seguros de que son alimentos sanos. Usamos las naranjillas orgánicas que cosechamos, la chillangua o culantro de monte, el orégano, la menta, la cúrcuma. Preparamos tilapia, res y pollo. Sembramos algunas hortalizas: zanahoria, lechuga y remolacha.

...Yo soy originaria de Esmeraldas, pero no me ha costado adaptarme al Chocó Andino, me siento como en casa. Es una tierra amable para la gente propia y los que vienen de afuera.

Vitelia Alarcón / Majagua / Pacto

56 años

Yo conservo los conocimientos desde mi bisabuela. Tuve la suerte de nacer en la montaña. Viví unos pocos años en la ciudad y luego volví a la montaña. Vivir fuera me sirvió como aprendizaje para valorar lo que había dejado. Los que vivimos en el campo somos afortunados por disfrutar de cosas únicas: la alimentación sana, respirar aire puro y la vida linda de aquí.

...Mi relación con los *Yumbos* es algo mágico para mí. Viene de cuando yo era niña. Vivía muy cerca del río donde estaban las piedras con los símbolos Yumbos. Mis hermanos se lanzaban a nadar en la poza, pero yo me pasaba junto a los petroglifos porque sentía una conexión. Ellos me decían, vos estás conversando con los *Yumbos*. Empezaron a llamarme la *yumbita*. Con el pasar del tiempo me di cuenta que debía difundir al mundo que los *Yumbos* existieron aquí y que eran hombres sabios. Creo que ese momento ha llegado.

...Mis hijos y mi esposo son mecánicos, es decir, tenemos actividades diferentes, pero respetan mi modo de ver la vida. La propiedad donde vivo la tuvimos que comprar a un precio alto, pero yo sentía que debía adquirir este terreno. Ahora es el centro de mis actividades, me siento feliz de haberme asentado en este espacio. A mucha gente le parecía una locura que construya con mis manos mi primera casa de guadua. Tardé dos años en hacerla, nadie me ayudó. Yo misma fui trayendo en una chala a mi espalda cada planta que debía estar en mi hogar. Aquí encontré mi hábitat.

...He logrado concientizar a la gente sobre la protección de la naturaleza. Hace como veinte años que apoyamos para que no hagan minería aquí, que protejan la flora y la fauna, también formamos un comité cívico con el doctor Cueva para solicitar que se investi-

gue a la cultura Yumba que habitó estas tierras. Luego se unieron el doctor Jara, el doctor Rodrigo Erazo y el señor Patricio Cando. Yo recorrí muchas comunidades con mi VHS³⁵ y una televisión dando charlas de cómo proteger el medio ambiente.

...Casi todos los que hacían trago en ese tiempo vivían perseguidos por los guardias del estanco, si no se tenían los permisos era contrabando. Mi abuelo y mi papá molían caña para hacer el trago. Mi abuelo transportaba el licor en mulas, en unas bolsas de tela impermeabilizadas con caucho natural que se llamaban zurrunes.³⁶ En cambio mi papá lo sacaba en camión envasado en canecas.

Rituales de siembra y de cosecha

Cuando siembro, primero hago una ofrenda a la Pachamama con fruta madura, café y el traguito de acá “las puntas”. La pongo en medio de la sementera. Para cosechar la coca yo pido permiso a la madre tierra y al universo. Cosecho en luna menguante para que los productos sean de buena calidad. Generalmente en

.....

35 VHS, siglas en inglés de Video Home System (en español 'Sistema de Video Doméstico' Coloquialmente es denominado «video-casete».

36 Ecuatorianismo que equivale a zurrón. 1. m. Bolsa grande de pellejo, que regularmente usan los pastores para guardar y llevar su comida u otras cosas. 2. m. Bolsa de cuero. Real Academia Española, 2023.

los rituales uso los cuatro elementos: fuego, agua, aire, tierra y las hierbas silvestres según el ritual, si es de sanación uso hierbas medicinales, o para endulzar a una persona, uso hierbas dulces.

...El Chirapi es un río sagrado. Allí era un laboratorio de medicina ancestral. Al mirar la arqueología del pueblo Yumbo puedo darme cuenta de la grandeza de ellos, de sus conocimientos para sanar, de su capacidad para llevar productos a lugares distantes. Cosechaban la coca porque sabían de su potencial nutritivo y beneficioso para la salud. Las personas que saben, me han contado que, en los tiempos antiguos, llamaba la atención que la gente de estas tierras era saludable y que no acudían a los médicos ni farmacias de afuera. Entonces llegaron muchos biólogos a investigar por qué gozaban de buena salud, así descubrieron que los nativos hacían la harina de coca y la consumían en las comidas y bebidas. Dicen que se llevaron la planta para investigar y con el pasar del tiempo se empezó a satanizar su consumo, a prohibir su producción porque algunos le dio un uso malo. Pero la planta nunca fue mala, ni antes ni ahora.

...La coca es una planta ancestral de esta zona, es nativa, nadie la sembró, ni siquiera los Yumbos la sembraron. A pesar de que la gente la arranca o la maltrata, sigue sobreviviendo silvestre.

Qué comemos

Aquí comemos los productos de esta zona, por ejemplo, hacemos tortillas de yuca o un majado o molido de verde con estofado de carne o pollo con ensaladas de hierbas nativas. Las plantas que uso para ensaladas son el oreganón, la cidra o chayote, el girón, que es como un zapallo alargado que se le puede usar tierno o maduro. Comemos pollo, huevos de campo y las tilapias que yo misma cultivo, cuando yo no tengo, le compro a un vecino.

...Yo he aprendido de mis antepasados a preparar la harina de coca. Aquí todo el mundo la hacía por sus propiedades curativas y nutritivas. Esta planta es rica en minerales, calcio, magnesio, fósforo. Es antiestrés, es analgésica, es antibiótica. Hacer la harina es muy sencillo: se ponen a secar las hojas, luego se trituran y se muelen, igual que el orégano, nada más. Así queda lista para usar en cualquier comida, en un guiso, en una sopa, en tortillas, en el pan, etc.

Cómo nos curamos

Por ejemplo, crece aquí una planta silvestre llamada guaviduca que ayuda al buen funcionamiento del hígado y del páncreas. Tenemos la saragoza que se usa como analgésico y para cólicos menstruales, la ortiga para

purificar y diurética, las tres puntas para la diabetes. El agua de la guadúa³⁷ es desinflamante y diurética, muy buena para las personas que sufren de los riñones y tienen calores internos en esa área. Hay una planta que le llamamos diclofenaco, hacemos un té bien cargado con esta hojita y la usamos para aliviar el malestar y el cansancio. El borojó es anti estrés y un regenerador celular cicatrizante. Yo prefiero usar alimentos y plantas preventivos más que curativos, pero si ya nos llega dar alguna infección tengo la hierba dulce y el tipo.

...Tenemos frutas antioxidantes como la jaca, el girón, el arazá, el zapallo, las preparamos en jugo o de otras maneras.

...Usamos el trago de caña para curar, ya sea en forma de loción para masajes o macerados con hierbas para el espanto.

Las delicias de Pacto

Receta de Oliver Torres/Pambiliño

Ñoqui de chontaduro

Se pone a hervir el chontaduro hasta que esté suave, se tarda bastante. Luego se agrega sal y se aplasta

.....

37 1. f. Ec. guadua.

para obtener una masa. Se le va agregando harina, puede ser de trigo, hasta que no se pegue y se le da forma de ñoqui. Se cocina igual que un ñoqui.

Recetas de Claudia Meza / Sacha Guatusa

AjÍ de arazá

Licuamos el ajÍ encurtido en limón y sal, la pulpa cocinada o cruda del arazá, ajo, cebolla larga. Al final ponemos un poco de aceite de oliva, y miel para cortar la acidez de la fruta, y ya está.

Hummus de chontaduro

Una vez cocinado el chontaduro se tritura con ajo, limón y especias al gusto. Yo uso un popurrí de pimienta, comino, curcuma, jengibre y cilantro de monte. No necesita aceite porque el chontaduro tiene grasa.

Ponche de piña

A la piña cortada con cáscara se le agrega agua y un poquito de azúcar o panela, se deja fermentar por un mes en un lugar oscuro. Es como la base de una chicha. Se cuela todo y se pone trago al gusto. ¡Queda espectacular!

Limonchelo

Se saca la cáscara de limón sin la parte blanca, se sumerge en trago y se deja reposar un mes en un lugar oscuro. Después le agrego almíbar de azúcar y se deja reposar otro mes. Se cuele todo, se pone en reposo un mes más y recién se puede beber. Es un poco largo el proceso, pero vale la pena, ¡es riquísimo!

Receta de Willy García / Sacha Guatusa

El licor de cascarilla sirve como aperitivo y también para gripe y covid.

Necesitamos aguardiente de caña de buena calidad. Yo tengo un proveedor en Pacto. En cuatro litros de trago le ponemos un diez por ciento de cascarilla seca, se le deja reposar en lugar oscuro en frasco de vidrio. Al mes de maceración el licor adquiere color y sabor equilibrado.

Los remedios de Vitelia Alarcón

Jugo de zapallo nutritivo y antioxidante

Se licúa una porción de zapallo crudo con manzana y guineo con poco de agua, es opcional agregar panela o azúcar. Tomar un vaso una vez por semana. Este jugo

no solo es delicioso, sino que sirve también para purificar la sangre y ayuda a la circulación.

Quemado de trago para la gripe

Se pone el trago con hoja de canela y panela o azúcar, le quemamos (prender fuego al licor). Se toma caliente para que alivie la gripe.



San Miguel de los Bancos

Reseña general

Es uno de los tres cantones que forman parte de la Reserva de Biósfera del Chocó Andino de la provincia de Pichincha. Su cantonización se declaró en 1991, en el gobierno del presidente Dr. Rodrigo Borja. La población de San Miguel de Los Bancos está compuesta por migrantes de todo el Ecuador e inclusive, del extranjero que llegaron atraídos por los beneficios

que promovía la Reforma Agraria para colonizar estas tierras a mediados del siglo pasado.

En la década de 1960 los primeros colonos se enfrentaron a un territorio agreste, cubierto de selva y fauna silvestre, pero en la actualidad tiene una vocación ganadera y comercial, ya que con la construcción de la carretera Calacalí-La Independencia, que une la costa con la sierra y la de otras carreteras menores, se convirtió en un punto de abastecimiento e intercambio comercial para distintas poblaciones del Noroccidente de Pichincha, Santo Domingo de los Tsáchilas y Esmeraldas.

El turismo de este cantón está bastante representado por la parroquia de Mindo, sin embargo, también podemos destacar los atractivos naturales como peñón del río Blanco, la cascada del Amor y la Tatalá, el río Mulaute y la atracción mecánica del teleférico.

Patrimonio alimentario

La producción de carne de res, cerdo y pollo es notable, así como de derivados lácteos: variedad de quesos, mantequilla, yogur y manjar de leche, crema de leche y helados. Se puede resaltar el cultivo de palmito, naranjilla, yuca, plátano y algunos cítricos. La agricultura en este sector es limitada debido a la calidad del suelo no apta para esta actividad.

El menú característico de este cantón está compuesto por majado, bolones, sancocho, caldo de gallina con yuca, seco de carne de res, muchines de yuca, empanadas de verde, tilapia frita o asada, guaña o campeche estofado, ceviche de palmito, fritada de cerdo. En los últimos años los migrantes manabitas han popularizado el pan de yuca.

Mindo

Mindo es una parroquia rural del cantón San Miguel de los Bancos, provincia de Pichincha, conocida internacionalmente por su biodiversidad y su actividad turística. Se encuentra a 80 km de la ciudad de Quito. Sus límites son al Norte: Gualea y Nanegalito, al Sur: Lloa, al Este: Nono, y al Oeste: San Miguel de Los Bancos.

Tiene un promedio de altitud de 1250 m s. n. m. Su clima es cálido-húmedo. Registra una precipitación anual de 3.946,60 mm y un rango de temperatura de 16°C-26,8°C.

Declarada como la primera zona de importancia para la conservación de Aves (IBA) en Sudamérica. Es una de las parroquias pioneras de Pichincha en desarrollar iniciativas basadas en el cambio de la matriz productiva-económica de explotación de la madera, por el turismo de naturaleza, particularmente, el aviturismo.

Festividades

Su festividad oficial de aniversario de parroquialización es el 20 de mayo. Otra fecha que celebran los mindeños es el 8 de septiembre, la Romería de la Virgen del Cisne. Por otro lado, aunque no se considera una celebración, es importante anotar el Conteo Navideño de Aves que se realiza en diciembre.

Patrimonio Alimentario

La caña es uno de sus productos emblemáticos, como en el resto del Chocó Andino, por lo tanto, es zona de panela y aguardiente. También se registran cultivos de yuca, ají, algodón, camotes, plátano, limón, papaya, café, hierbas aromáticas. De igual manera el ganado de carne y de leche, la producción de lácteos como queso y yogur. Se encuentran comidas preparadas entre ellas el sancocho de gallina o de otras carnes, el majado, los bolones, la tilapia frita o asada, el ceviche de palmito, que se mantienen como comidas locales ante la llegada de menús comerciales diseñados para el turista. En la actualidad, el aspecto agrícola y ganadero de Mindo se ha reducido notablemente ya que se ha privilegiado la actividad turística que es el motor económico de esta parroquia.

Beatriz Calle / Milpe

62 años

Las memorias

Cuando llegamos a la finca de mis abuelos acá en los Bancos yo tenía ocho años. La carretera estaba llena de lodo y lastrada. La casa era de dos pisos, de madera, hecha por mi abuelo. Lo más impresionante para mí en este lugar, es que llovía de día y de noche, siempre había neblina.

...Mi abuelo tenía un huerto de caña, otro de yuca, camote, papa china. Cultivaba su propio tabaco. El tabaco es un arbusto de dos o tres metros de alto con hojas grandes, también tiene usos como antiséptico e insecticida. con solo existir en el huerto ahuyentaba a los bichos. Él cortaba las hojas, las ponía a secar, las enrollaba y las envolvía en pedacitos de papel de color café. Después, cuando pasó el tiempo, mi abuelo cosechaba un saco de papa china y lo cambiaba por una cajetilla de King sin filtro. No pagaba con dinero, sino que hacía trueque.

...La papa china se daba excelente, muchísimo y muy fácil y además era deliciosa. Ahora es diferente, y casi nadie la conoce. Mi mamá la preparaba con achiotte, cebollita, sal, hierbitas y una especie de juguito, co-

mo estofadas. Eso lo servía con arroz y por lo regular, carne de caza como: guanta, venado o armadillo. Los armadillos, eran inocentes e indefensos, se los atrapaba muy fácilmente. Vivían en los huecos de la tierra y de los árboles.

...La vida acá en el monte era muy distinta a la que teníamos en Azuay. La tierra aquí no produce igual, es limitado lo que se puede sembrar. Allá, casi no se necesitaba comprar porque se cultivaba de todo: trigo, cebada, cereales, quinua, choclos, tubérculos, papas, mellocos, ocas, etc. Había verduras: lechugas, coles, cebollas, hierbas verdes. El maíz y el fréjol se sembraban juntos.

Qué comíamos

Los primeros meses comíamos prácticamente lo mismo que en Cuenca porque trajimos de todo, pero a medida que fue pasando el tiempo y se acabaron nuestras provisiones. Empezamos a comer papa china, yuca y plátano. Mi hermano y yo entramos a la escuela, antes se estudiaba de mañana y tarde, por lo tanto, debíamos llevar cucayo.

...Tenía una compañera que llevaba un mantel siempre limpiecito, lo tendía en el monte, nos sentábamos alrededor y comíamos lo que cada uno había

llevado. A mi hermano y a mí nos mandaban presas de pollo o huevos duros con arroz, mote, fréjol, en cambio, los compañeros que ya vivían más tiempo acá traían majado con queso o con chicharrón, otros, guanta estofada con papa china. Tomábamos agua del riachuelo, era todo tan limpio, sin contaminación...

...Los almuerzos eran con sopa de cereales, de cebada, etc. El segundo plato podía ser un seco con carne o pollo o huevos o queso o menestra, y agua de limón. Las tardes merendábamos algo similar, pero sin sopa. Siempre teníamos sobre la mesa mote y fréjol cocinado para acompañar todas las comidas, a la usanza de Cuenca, con el pasar de los años lo reemplazamos por una mano de plátano seda. En la tarde se tomaba café con oritos jechos cocinados. Sembrábamos café, que mi mamá tostaba y molía para nuestro consumo. Se comía de esa manera porque los hombres de la casa trabajaban muy fuerte. Eran comidas para dar energía.

Cómo nos curamos

El trago

En Cuenca mi papá hacía trago desde la panela, pero aquí se hace del jugo fermentado de la caña que le da un mejor sabor.

...El trago no solo sirve para tomar, también tiene usos medicinales, por ejemplo: si te lastimabas, te desinfectabas con trago, si te golpeabas te frotabas con trago. En una fase de la destilación salía un licor de baja graduación que mi papá le llamaba vinillo, nos lavábamos el cabello con ese líquido para que brille.

...Para otros usos hacíamos macerados con hierbas del bosque, por ejemplo, para los golpes se colocaban cataplasmas de trago con hierbas, ese emplastro bajaba la inflamación.

...Por lo regular mi madre daba a luz sola porque la partera vivía lejos y hasta ir a llamarle se demoraba en llegar. Entonces mi mamá preparaba el agua de los tallos de zanahoria blanca, me parece que también con las hojas, para que se le dilate el útero. Yo creo que la partera le enseñó esta receta. Cuando venían los dolores de parto, tomaba un sorbo de trago, como para que le abrigue el cuerpo y luego bebía la infusión. Daba a luz de rodillas en el suelo. Cuando salía el bebé, se subía a la cama. Yo cogía al bebé, le envolvía y le ponía junto a ella. Cuando venía la partera le cortaba el cordón y le bañaba.

...Cuando una se da a luz se siente que los huesos se aflojan y están como nadando. Además, das de lactar, es un estado de debilidad. Muchas veces el pezón se parte. A los diez o doce días, se hervía agua en una olla

muy grande con plantas fuertes como el nogal y flores amarillas de retama y otras que no recuerdo bien. Se sacaba una porción para beber y con el resto se preparaba un baño de tina.

...La mujer que ha dado a luz debe quedarse un buen rato sumergida en la tina de agua caliente, mientras otra persona le da masajes suaves en la cabeza, brazos, espalda, manos. Cuando sale de la tina hay que abrigarle muy bien. También se le puede frotar el cuerpo con trago antes de cubrirla con una cobija. Esto depende de si le cuesta entrar en calor, porque las recién dadas a luz no deben tener frío, ni tocar agua fría. Ese baño hace que los huesos se enduren. El baño se repite diez días después. Durante este tiempo, se les fajaba para que las caderas vuelvan a su lugar. Esta costumbre la trajimos desde Cuenca, se pasaba de madres a hijas.

Ritualidades de siembra y cosecha

Hay productos que no se dan aquí, pero otros se dan mejor que allá en Azuay, por ejemplo, el cultivo de maíz, allá es una sola vez al año. Acá se puede cosechar hasta tres veces. Igual las gallinas, aquí se reproducían mucho más que en Azuay, teníamos huevos para nosotros y para vender. No recuerdo alguna ritualidad en particular, pero mis padres hablaban de lo importante que era la luna para las actividades agrícolas.

Nora Sacoto/ Mindo

66 años

Las memorias

Mis antepasados son de Paute, pero yo, antes de venir acá, viví en Guayaquil y en Quito. Me radiqué en Mindo en 1975. En ese tiempo no teníamos muchas opciones para alimentarnos porque había un solo camión que venía con víveres, era el camión del señor Vergara. Lo demás eran productos de aquí: yuca, papa china, palmito, plátano verde, carne de lo que se cazaba, como venados y guatusos, muy poco armadillo. Cada armadillo daba dos libras de manteca, eran animalitos muy gordos. Un día yo escuché en un programa de la radio HCJB donde explicaban que el armadillo era portador de la lepra, desde ahí yo ya no permitía que lo cacen. También se vivía de la pesca. Como actividad productiva se sacaba madera, había cualquier cantidad de cedro por acá.

Qué comíamos

Para desayunar hacíamos tortillas de harina, o arepas con café o avena. Los ingredientes los comprábamos. En cambio, el almuerzo podía ser un sancocho. Cocinábamos un caldo de gallina, pava o de carne de caza, se sazonaba y se picaba el verde, no lleva nada más. Aquí le dicen sancocho a ese plato. Es típico igual que el agua de

hierba luisa con panela. Consumíamos algunas frutas de nuestro huerto como naranja, papaya y limón igual que en la actualidad, solo he incluido el tomate de árbol.

Comidas festivas

Cuando vine a vivir acá donde mi suegra, las comidas preferidas para las celebraciones eran el cuy, la gallina y el chancho. Al chancho se lo hacía fritada y las gallinas iban al horno, los cuyes asados. Eso se preparaba todos los años en Santa Rosa, onomástico de mi suegra y el 8 de septiembre que es el día de la Virgen del Cisne, fiesta del pueblo.

...Antes de que venga el turismo a Mindo había desfiles de las escuelas, fuegos pirotécnicos con castillos y voladores. Extraño esas fiestas. Muchas cosas han cambiado, solíamos hacer chicha entre algunas señoras, ya no la hacemos. Todos teníamos trapiche para la molienda y tomábamos guarapo, ahora solo nosotros lo conservamos.

Cómo nos curamos

Yo entiendo bastante de medicina natural, conozco el uso de las plantas porque he estudiado, no en una escuela ni universidad, sino que he leído muchos libros y por eso sé. Antes y ahora usamos las plantas para sanar.

Rituales de siembra y de cosecha

La verdad es que no tenemos fecha para siembra ni para cosecha, lo hacemos cuando se puede porque es solo para nuestro consumo, nosotros no vendemos.

Las delicias de Mindo / Los Bancos

Recetas de Beatriz Calle/ Milpe

Ají con salsa de pepa de sambo o maní

Al maní o pepas de sambo tostadas se muele o licúa con sal, leche, un ají, un poco de ajo, cebolla paiteña. Nosotros hacíamos en piedra de moler. Primero se machaca el maní como una pasta y se va agregando cada ingrediente hasta que se mezclen y quede con textura de salsa.

Salsa de huevo para poner sobre papas o papa china

Se prepara un refrito con sal, cebollita y achiote, luego se agrega leche hasta que hierva. En otro recipiente se bate un huevo junto con un poco de leche hervida tibia y se incorpora al refrito batiendo hasta que espese sin dejar hervir y se apaga. Se puede añadir cebolla verde picada, perejil o culantro.

Olga Barreto/ El Salazar

Humitas a mi estilo

Se pelan 12 choclos *cao*³⁸ cuidando que las mejores hojas queden enteras. Se lava las hojas con un trapo limpio y agua corriente. Se desgrana y muele el choclo en molino de mano, a esa masa se agrega una cucharadita de sal, una cucharada de azúcar (siempre probando y ajustando sal o azúcar según el gusto), 2 cucharadas de mantequilla o manteca de chanco, 1 cucharadita de royal o polvo de hornear, 3 yemas de huevo y 3 claras batidas a punto de nieve. Se mezcla todo de manera suave. Se coloca unas dos cucharadas de esta mezcla en cada hoja de choclo. Puede poner un poco de queso desmenuzado en el centro antes de doblar la hoja. Cerrar la humita cuidando que la masa no se derrame. Colocar las humitas en una olla tamalera para cocinar al vapor.

Se recomienda cubrir las humitas con las hojas de choclo que le hayan sobrado y luego poner la tapa de la olla. Dejar cocinar unos veinte minutos, revisar si la humita ya está firme y apagar. Se acompaña con café de chuspa.³⁹

.....

38 Pazos, Julio. (julio 2002) *Ecuador Terra Incognita*. no. 18. Cao: Palabra de la lengua quillasinga que significa ni muy tierno ni muy maduro. La forma para probar su estado es hundir la uña en el grano.

39 Colador de tela para el café.

Los remedios

Beatriz Calle /Milpe

Remedio para entrar en calor y reconstituyente

Se pone al fuego un medio vaso de trago con unas dos cucharadas llenas de azúcar y se le prende fuego, de modo que el licor se consume. Esa miel que queda, se toma.

Nora Sacoto / Mindo

Remedio de yuca para la diarrea de los niños

Se ralla una yuca cruda, se le saca el almidón, es decir, ese polvo finito que se asienta al fondo del líquido de la ralladura. Se pone dos cucharadas de este almidón en un litro de agua y se va moviendo, se agrega una fruta de guayaba, tres hojas de guayaba con tres rajitas de canela. Cuando está cocinado todo se le cierra y se le da al niño. En unos dos días estará sano.

Agua de guaviduca para los gases

Se divide una hoja de guaviduca en tres partes, se toma una parte, se le pone en un litro de agua hirviendo y se apaga. Es una planta fuerte, no se debe poner mucho, ni se debe hervir. Cuando se enfría puede endulzar con

miel o panela. Se toma durante el día hasta que se acabe. También sirve para los cólicos. En el tiempo de la pandemia curé a mucha gente con esta medicina.

El paico para las hemorroides

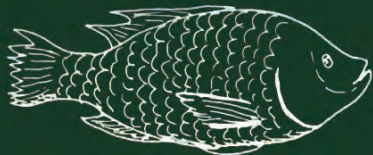
Le pone a hervir un puñado de paico en un litro de agua, le deja enfriar en la refrigeradora y con esa agua se asea. También sirve para uso vaginal. La misma agua puede tomarse para eliminar parásitos.

La hierba mora para aliviar el ardor de estómago

Se licua una taza de agua con un poco de hierba mora, se cierne y se añade una clara de huevo. Se bate levemente y se toma.

La sábila para la gastritis

Cuando duele en un punto fijo del estómago, se pone un puñadito de avena, una clara de huevo y los cristales de la sábila, se bate un poco y listo. Un vasito es suficiente para aliviar el dolor.



Recetas especiales



Tamales de yuca

Teolinda Calle

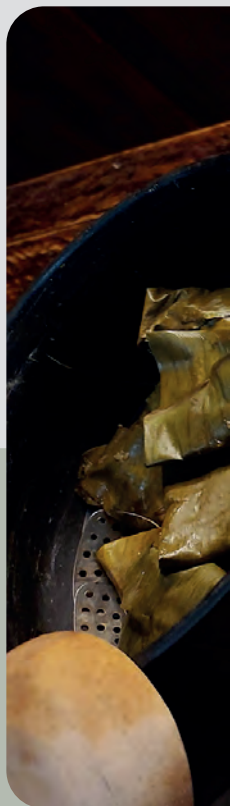
Colectivo Biodiverso Chocó

Ingredientes:

3 yucas pequeñas, 1 taza de panela en polvo, 1 huevo, media cucharada de sal, queso desmenuzado o rallado al gusto, hojas de plátano cortadas en cuadrados de aproximadamente 15 cm x 15 cm.

Cómo preparar las hojas de plátano:

Las limpiamos suavemente con un pañito húmedo, luego las pasamos por el fuego de la hornilla hasta que se ablanden, cuidando de no quemarlas. Volvemos a limpiar con el pañito húmedo. Quitamos la vena del centro y cortamos según la medida indicada.





Preparación:

Pelar, lavar y rallar la yuca, poner la sal, el huevo, la taza de panela y el queso. Revolver hasta que se incorpore todo. Colocar una cucharada colmada de esta mezcla en cada cuadradito de hoja de plátano, doblar y cocinar al vapor en una tamalera aproximadamente 20 minutos. Apagar el fuego revisando que la masa esté firme.

Zanahoria blanca salteada con tofu (receta vegana)

Lorena Calle

Colectivo Biodiverso Chocó



Ingredientes:

1 cuchara de aceite de oliva, 2 zanahorias blancas (lavadas y picadas), una porción, 1 pimiento cortado en cuadrillos, cúrcuma rallada, jengibre rallado, 4 hojas de hierbabuena, orégano al gusto y lechuga para servir.

Cocinar la zanahoria blanca con sal y escurrir el agua. Hacer refrito con el aceite de oliva, el pimiento, la cúrcuma, el jengibre, la hierba buena y el orégano. Partir en dos el refrito. En una parte poner el tofu, dejar que sofría hasta que esté cocido. En la otra porción, poner la zanahoria blanca y saltear. Servir sobre las hojas de lechuga.

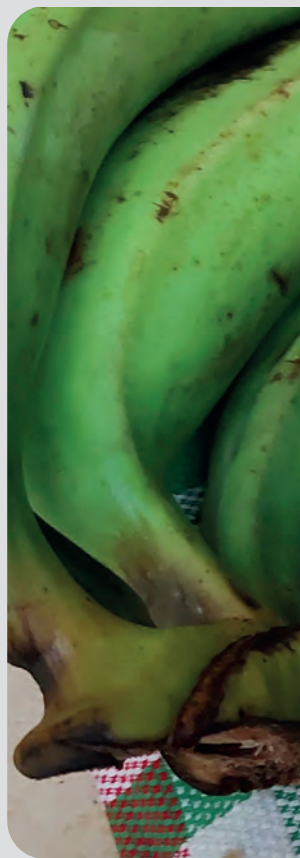


Apicho de sal

Receta de Sylvia Torres

Descendiente de habitantes de Gualea

Se prepara un refrito con cebolla, ajo y achiote, se agrega a una olla con unos dos litros de agua y se pone a hervir con el espínazo de chancho cortado en pedazos pequeños y un sal y pimienta al gusto. Hay que ir sacando las impurezas que se forman en la superficie. Cuando ya esté algo suave la carne se incorpora el fréjol u otro grano tierno, pueden ser varios. Se ralla un verde sobre la sopa, se mueve frecuentemente y se espera hasta que se cocine. Se rectifica el sabor y se sirve con culantro picado.





Sopa de chayota

Carlos Muñoz

Colectivo Biodiverso Chocó

Ingredientes:

2 chayotas, 2 papas medianas,
caldo de legumbres con poca sal.



Preparación:

Sofreímos la cebolla y el ajo con aceite de oliva a fuego lento, agregamos la chayota y las papas cortadas en cuadritos, salteamos por unos dos minutos, incorporamos el caldo de legumbres. Dejamos cocinar hasta que la papa esté muy suave. Licuamos para darle textura de crema. Salpimentar y servir con canguil o chífiles.



Trucha estofada marinada en jugo de limón-mandarina y romero

Carlos Muñoz

Colectivo Biodiverso Chocó



Ingredientes:

1 trucha limpia, cuatro limones mandarina, 1 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de romero, 1 cucharada de orégano seco, 1 diente de ajo picado fino, 1 cebolla roja y 1 zanahoria picadas en pluma, 1 tomate mediano y 1 pimiento picados en cuadritos.

Preparación:

En el jugo de los cuatro limones mandarina se agrega la sal, la pimienta, el orégano y el romero. Se sumerge la trucha y se deja marinar por tres horas en refrigeración. Luego de este tiempo, se sofríe el diente de ajo pi con la cebolla, el pimiento, la zanahoria, el tomate y un poco de sal. Cuando los vegetales suelten su jugo, ponga la trucha y tape. Puede añadir un poco de agua si es necesario. Una vez que la trucha se haya cocido, retire y sirva con patacones.

Limonada de chayota y hierba luisa (1 litro)

Carlos Muñoz

Colectivo Biodiverso Chocó

Ingredientes:

1 chayota picada en cuadritos, agua helada de hierba luisa, 1/2 taza de panela en polvo, 2 limones-mandarina, hielo al gusto.

Licuar la chayota con el agua de hierba luisa, la media taza de panela en polvo y el jugo de dos limones-mandarina. Agregar el hielo y servir.

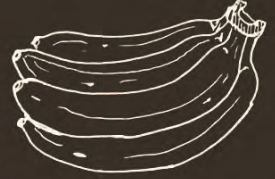




PRODUCTOS
DEL CHOCÓ ANDINO
DE PICHINCHA



Recetas creativas



Tilapia en salsa de uvillas y tomates cherry (1 porción)

Ariana Alcívar

Colectivo Biodiverso Chocó



Ingredientes:

1 tilapia, harina para rebozar, aceite, sal al gusto, limón, una naranja, pimienta, ajo en polvo, 1 hoja de lechuga.

Para la salsa:

3 uvillas y 3 tomates cherry, 1/2 cucharada de mantequilla, 1 cebolla perla picada en cuadritos, 1/2 cucharada de ajo machacado, 2 cucharadas de crema de leche, sal al gusto.

Preparación:

marinar por una hora la tilapia limpia en una mezcla de limón, sal, ajo, pimienta al gusto y una cda de aceite. Una vez marinada, rebozarla en harina con una pizca de sal y pimienta. Freír en aceite bien caliente.

La salsa:

En una sartén poner 1 cucharada de mantequilla, sal al gusto, el ajo machacado, la cebolla perla picada en cuadritos, las 3 uvillas y los 3 tomates cherry partidos por la mitad. Sofreír todo. Agregar la crema de leche. Dejar al fuego dos minutos, ajustar la sal y la pimienta.

Poner las hojas de lechuga como base, colocar la tilapia frita bañada con la salsa de uvillas. Servir con patacones y limón partido.

Ensalada de fréjol de monte y palmito

Abigail Simbaña

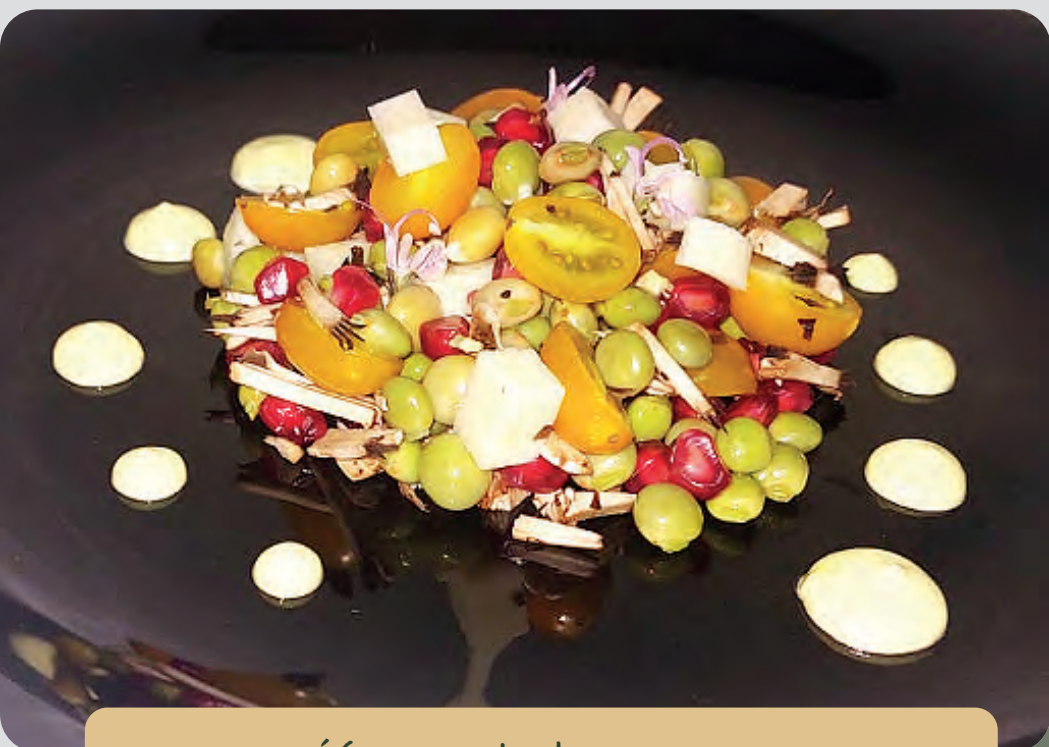
Estudiante de Arte Culinario
del Instituto Superior Tecnológico Yavirac

Ingredientes:

1/2 libra de fréjol de monte tierno, 1/2 taza de palmito, 1 granada, 10 tomates cherry amarillos, hongos frescos sofritos con ajo y sal.

Vinagreta:

1 limón, un 1/4 de taza de crema de leche, 1 cucharada de mayonesa, 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 cucharadita de miel de abeja, 1 cucharada de mostaza, sal al gusto.



Preparación ensalada:

En una olla con agua poner a cocinar el fréjol de monte tierno hasta que esté suave, dejar enfriar. Cortar el palmito en cubos y los hongos en filetes, vaciar la granada. Mezclar todos los ingredientes.

Colocar en un bol la crema de leche junto con la mayonesa. Agregar el limón para emulsionar, luego la mostaza, la miel de abeja, la sal y la pimienta. Adicionar la vinagreta en la ensalada y revolver.

Mousse de limón-mandarina con jarabe de mortiños

Abigail Simbaña

Estudiante de Arte Culinario
del Instituto Superior Tecnológico Yavirac

Ingredientes base de galleta:

5 onzas de galletas
maría trituradas, 3
onzas de mantequí-
lla sin sal derretida.



Ingredientes del mousse de limón-mandarina:

Un sobre de gelatina sin sabor, 1 taza de crema de leche refrigerada por varias horas, 1/2 taza de leche condensada, 1/2 taza de jugo de limón mandarina.

Ingredientes para el jarabe de mortiños:

1 taza de mortiños, 1 taza de azúcar, 1/2 taza de agua, 1/4 de taza de jugo de limón mandarina

Preparación base de galleta:

Triturar las galletas María, derretir la mantequilla, mezclar con las galletas hasta que quede como una masa compacta. Poner en el molde y aplastar con un vaso hasta que quede la galleta firme.

Preparación mousse de limón-mandarina:

Hidratar la gelatina sin sabor en agua fría por 5 min. Mezclar la leche condensada con el jugo de limón hasta que quede bien incorporado. Disolver la gelatina sin sabor, para ello se debe meter al microondas por 15 segundos o al baño María, una vez disuelta se agrega a la leche condensada y el jugo de limón.

Aparte en un bol, batir la crema de leche fría hasta formar picos. Incorporarla con la mezcla anterior. Revolver hasta que quede uniforme. Poner en el molde y refrigerar por 4 horas.

Preparación del jarabe de mortiños:

Licuar los mortiños con el agua. En una olla poner el licuado con el azúcar y el jugo de limón. Hervir a fuego lento hasta que la mezcla reduzca y espese. Dejar enfriar e incorporar poco a poco en el mousse. Conservar en refrigeración.

Torta de yuca y coco

Roxana Villacreses

Estudiante de Arte Culinario
del Instituto Superior Tecnológico Yavirac



Ingredientes:

1 libra de yuca pelada, 1/2 de coco fresco rallado, 3 huevos, 1 taza de azúcar, 1/2 taza de leche de coco, 1/2 taza de leche en polvo, 2 cucharaditas de polvo de hornear, 3 cucharadas de mantequilla, una pizca de sal, 1 cucharada de azúcar glas.

Licuamos la yuca, la leche, la mantequilla, los huevos y la leche de coco. Añadimos el azúcar, la sal y el polvo de hornear. En un bol colocamos la mezcla, agregamos el coco y con la cuchara de palo meneamos hasta que se incorpore todo. Enharinamos el molde y vertemos la mezcla para llevarlo al horno por 45 min. Retiramos del horno, dejamos enfriar, desmoldamos y cubrimos el pastel con azúcar glass para servir.

Tartaletas de maqueño

Carlos Muñoz

Maestro cocinero restaurante Los Armadillos

Colectivo Biodiverso Chocó



Ingredientes base de galleta:

5 onzas de galletas María trituradas, 3 onzas de mantequilla sin sal derretida.

Ingredientes para el relleno:

dos maqueños maduros, 2 cucharadas colmadas de maicena diluïdas en media taza de agua fría, 4 cucharadas de azúcar, 1 yema de huevo, 1 cucharada de mantequilla.

Preparación base de galleta:

Mírar la receta del Mousse de limón-mandarína con jarabe de mortíños.

Preparación de relleno:

Formar un puré con los maqueños y el azúcar, poner una taza de agua y revolver. Colocar la mezcla en una olla y dejar hervir unos minutos hasta que el plátano esté cocido. Agregar la maicena diluida sin dejar de batir para que no se formen grumos. Cuando la maicena esté cocida se debe apagar el fuego, e inmediatamente incorporar la yema de huevo batida ligeramente. Es importante que no deje de batir para que la yema no se corte. Notará que queda de un color amarillo cremoso muy uniforme. Finalmente, incorporar la mantequilla.

Rellenar cada tartaleta con la preparación. Dejar enfriar por dos horas antes de servir.





ESTUDIANTES
DEL INSTITUTO
YAVIRAC



NARANJILLAS
DEL CHOCÓ ANDINO
DE PICHINCHA



Aportes nutricionales de algunos de los alimentos que se consumen en el Chocó Andino

Investigación: Renata Muñoz Calle

Acelga

Su aporte de fibra ayuda a prevenir el estreñimiento y mejora el tránsito intestinal. Contiene yodo, hierro, magnesio y vitamina C. El yodo es importante para el crecimiento, la formación de los huesos y el mantenimiento del embarazo.

AjÍ

Es rico en vitamina A, C y complejo B, además de minerales como potasio y calcio. Ayuda al mantenimiento de una piel saludable y fortalece el sistema inmune. El consumo de ajÍ previene enfermedades cardiovasculares, hipertensión y anemia.

Ajo

Tiene vitamina C, calcio, fósforo y potasio. Sirve para combatir las infecciones respiratorias, dilata los bronquios y fortalece el sistema inmune.

Apio

Contiene mucha agua y sales minerales, por lo que es refrescante y ayuda a mantener en buen estado el sistema nervioso y los músculos, tiene propiedades antioxidantes.

Arazá

Su contenido de fibra ayuda a mantener la salud intestinal. También proporciona cantidades moderadas de vitamina C y proteína. Estas favorecen al mantenimiento de la piel, músculos y el sistema inmune.

Arroz

Es un cereal rico en almidón, contiene una pequeña fracción de proteína y es fuente de vitamina B3 y B6, que ayudan a mantener en buen estado el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel. Cerca de la mitad del contenido de vitaminas y proteínas se puede perder tras el lavado y procesado.

Arveja

Tiene una alta cantidad de proteína, por lo que puede utilizarse como alimento en dietas de pérdida de peso. Mejora las enfermedades cardiovasculares.

Por su contenido de fibra y bajas cantidades de azúcares, es buena para personas con diabetes tipo II. Entre sus componentes se encuentran el potasio y el fósforo, útiles para el fortalecimiento de huesos, y otros nutrientes que previenen la anemia.

Avena

Aporta muy buena cantidad de fibra, es beneficiosa para el sistema digestivo, previniendo el estreñimiento. Su consumo puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. Es fuente de proteína, hierro, fósforo, calcio, magnesio y vitamina E, por lo que contribuye a mantener los huesos, dientes y músculos en buen estado, además de tener propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Brócoli

Contiene vitaminas E y C, además de minerales como hierro, calcio y fósforo. Tiene propiedades antiinflamatorias, antialérgicas y antioxidantes. Favorece la salud de la piel, huesos, dientes y músculos.

Calaguala

Este helecho tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias y se utiliza para tratar problemas en la piel, como psoriasis y dermatitis atópica.

Camacho

Es un tubérculo con alto contenido de almidón, similar a la yuca. Contiene una cantidad moderada de proteína y aporta significativamente a la ingesta de calcio, Vitaminas A y B. Ayuda al crecimiento, a la salud visual y a mantener dientes, uñas y huesos sanos.

Cebolla

Si bien no aporta energía ni proteína, tiene alto contenido de calcio, sodio, potasio y vitamina C, importantes para el crecimiento, mantenimiento adecuado de los huesos, músculos y el sistema inmune.

Chayote

Al tener alto contenido de vitamina A, los brotes de chayote son beneficiosos para la vista. Fortalece el sistema inmune y el aparato digestivo. Contiene vitamina B, que regula el apetito y permite la obtención de energía de los alimentos, además de la producción de glóbulos rojos y funcionamiento del sistema nervioso.

Chaya

Contiene vitamina A, B y C y aporta con un buen contenido de fibra y proteína, por lo que estimula el

apetito y el tránsito intestinal. Funciona como antioxidante, protector del sistema inmune, respiratorio y nervioso.

Chigualcán

Tiene propiedades antioxidantes gracias a su alto contenido de vitamina C. Además, facilita la absorción de hierro y favorece el funcionamiento del sistema inmunitario. Ya que contiene betacarotenos, su consumo interviene en el mantenimiento del sistema digestivo, una piel sana y la visión.

Chochos

Tiene una excelente cantidad de proteína y grasas beneficiosas para el organismo. Su fibra es saciante, por lo que se usa para combatir la obesidad, además de que impide el estreñimiento. Contiene calcio y fósforo, importantes para el crecimiento. Fortalece los huesos, dientes y la resistencia a enfermedades. Ayuda al funcionamiento de los músculos. Su contenido de hierro combate la anemia.

Col

La col ayuda a reducir las enfermedades cardiovasculares, diabetes y cataratas. Contiene vitamina E y C,

por lo que funciona como antioxidante, protector del sistema inmune, y evita la anemia.

Col de monte

Por su contenido de vitamina C es un alimento antioxidante, favorece la absorción de hierro y mejora el sistema inmune. Contribuye a la formación y mantenimiento de dientes y huesos sanos debido al magnesio.

Se sugiere el consumo crudo o cocinado al vapor para minimizar la pérdida de sus propiedades.

Coliflor

Posee gran cantidad de potasio, calcio y fósforo, además de vitamina A y C. Favorece el crecimiento, la visión, el fortalecimiento de huesos, dientes, músculos y corazón.

Cúrcuma

Las raíces tienen propiedades antiinflamatorias, hepatoprotectoras, reducen la acidez estomacal y protegen el aparato respiratorio. La cúrcuma también funciona como antioxidante y reduce el riesgo de tumores.

Espinaca

Es una buena fuente de fibra. Favorece la absorción de hierro y previene la anemia. Tiene vitamina A y C, por lo que consumir espinaca permite el correcto funcionamiento del sistema inmune y ayuda a mantener en buen estado la piel y la vista.

Fréjol

Al igual que las habas, contiene casi tanta proteína como las carnes, por lo que aporta al mantenimiento de la masa muscular y demás funciones del cuerpo. Aporta fibra, útil para una buena digestión.

Flor de banano

La flor de plátano aporta calcio y potasio, fundamentales para huesos, dientes y funcionamiento muscular y del sistema nervioso.

Guayaba

Tiene vitamina C, que ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y a fortalecer el aparato digestivo. Posee propiedades antimicrobianas, y puede mejorar los cuadros de diarrea y gastroenteritis. Además, su jugo se utiliza para tratar resfriados y descongestionar

las vías respiratorias. La vitamina A y B de esta fruta mantienen la piel saludable.

Guarumo

El té de hoja de guarumo tiene propiedades diuréticas, analgésicas, antiasmáticas y cicatrizantes. Ayuda a reducir síntomas respiratorios, dolores menstruales y del parto. También puede ayudar a disminuir la presión arterial.

Guayusa

El té de guayusa posee grandes cantidades de cafeína y antioxidantes, por lo que se utiliza como energizante para reducir el cansancio, ya que es diurético y acelera el ritmo cardíaco. También contiene vitaminas C y D, y minerales, entre ellos el calcio y magnesio, que influyen en la formación y fortalecimiento de huesos, músculos, dientes, aparato respiratorio y la piel.

Habas

Contienen un porcentaje de proteína muy alto, por lo que son útiles para todas las funciones del organismo. También tienen fibra dietética, que favorece a la salud intestinal. Tiene propiedades antioxidantes.

Mandarina

Es fuente de vitamina A y C. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Ayuda a fortalecer el sistema inmune y aportan al mantenimiento de una buena vista. Incluirla en la dieta puede prevenir enfermedades cardíacas y mejorar la piel.

Maíz

Es una buena fuente de almidón y energía. También contiene proteínas y grasas, vitamina A y E, fósforo y potasio. Su contenido de fibra dietética resulta beneficioso para el tránsito intestinal, y sus otros componentes lo vuelven un alimento muy nutritivo que ayuda a fortalecer los huesos, dientes y músculos.

Melloco

Aporta buena cantidad de fibra dietética, que contribuye al tránsito intestinal. Es una fuente importante de almidón, por lo que provee mucha energía. También contiene fósforo y pequeñas cantidades de proteína, que favorecen al mantenimiento de huesos y dientes sanos.

Mora

Es un fruto de poco aporte calórico, rica en fósforo, manganeso y potasio, minerales que favorecen el

mantenimiento de huesos, músculos y dientes. También tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antibacterianas. Contiene vitamina C, que ayuda a fortalecer el sistema inmune, a la producción de glóbulos rojos y de colágeno.

Naranja

La naranja se destaca por el contenido de vitamina C mayor que en la mandarina, además de ácido fólico, calcio y potasio. Es un buen antioxidante, que contribuye a la salud de la piel. Interviene en el crecimiento y prevención de la anemia, fortalece el sistema inmune y sirve para combatir los resfriados.

Naranjilla

Tiene mucha vitamina C, por lo que es buen antioxidante y fortalece el sistema inmune. Contiene potasio, sodio, calcio y magnesio, y ayuda a mantener los dientes, huesos y ligamentos sanos.

Ocas

Poseen mayor contenido de vitamina C que las papas, por tanto, su consumo es beneficioso para el sistema inmune y mantenimiento de la piel. Aportan fibra dietética, que permite el correcto funcionamiento in-

testinal. Importante fuente de vitaminas A, B y C, hierro, calcio, fósforo y carbohidratos, nutrientes esenciales para el organismo.

Papa

Buena fuente de carbohidratos (energía), útil para quienes hacen deporte. Contiene una importante cantidad de vitamina C, potasio y antioxidantes, por lo que su consumo beneficia al mantenimiento de la piel, cabello, articulaciones, la visión, el sistema inmune y nervioso.

Papa china

Gran fuente de vitamina B, influye en el mantenimiento del sistema nervioso, mejora el apetito y permite aprovechar la energía de los alimentos, ayuda a la producción de glóbulos rojos y puede intervenir en el mejoramiento del ánimo.

La papa china es una buena fuente de almidón, y puede usarse en alimentación de bebés y personas alérgicas a los cereales. Las hojas aportan fibra y vitamina C.

Palmito

Es una buena fuente de fibra y vitamina C. Facilita la digestión y ayuda a proteger el sistema inmune y respiratorio. También aporta una pequeña fracción de proteína. Contiene varios minerales como potasio y hierro, necesarios para el crecimiento y la salud general.

Papaya

La pulpa de papaya contiene vitamina C, complejo B, fósforo, calcio y hierro. Debido a su poder antioxidante, ayuda a reducir la cantidad de azúcar en sangre en personas diabéticas. Protege el sistema inmune y el hígado. Sus nutrientes contribuyen a la formación de huesos y dientes.

Plátano

Esta fruta es una fuente de potasio muy buena, evita los calambres y favorece a los músculos, además de reducir la presión arterial. También contiene vitaminas A, B, C y D, manteniendo los huesos fuertes y mejorando síntomas del síndrome premenstrual y depresión. Cuando está verde, el plátano tiene alto contenido de almidón (carbohidratos), por lo que se puede usar como elemento principal de las comidas.

Rábano

Destaca por su contenido en vitamina C, fibra y proteínas. También contiene hierro y yodo, indispensables para el correcto crecimiento y desarrollo del cuerpo. El yodo es esencial para el funcionamiento de la tiroides, y su consumo previene el bocio. El hierro fortalece los huesos, dientes, puede evitar la anemia y refuerza el sistema inmune.

Remolacha

Tiene alto contenido en azúcar, es rica en fibra, potasio, vitamina A y C. Ayuda a mantener en condiciones el sistema nervioso e inmune, los músculos y la visión.

Tomate de árbol

Alto contenido de vitamina A, B y C. Tiene acción antioxidante, protector del sistema nervioso y respiratorio. Mejora el malestar de garganta.

Tomate riñón

Es importante por su contenido de vitamina A y C, que mantienen la vista, la piel, los ligamentos y la cicatrización en buenas condiciones, además fortalece el sistema inmune.

Trigo

Provee de carbohidratos, vitamina B y magnesio. Es una buena fuente de fibra y también contiene proteína. Ayuda al funcionamiento de los músculos y el sistema nervioso, la regulación de azúcar en la sangre y la estabilización de la presión sanguínea.

Uvilla

La vitamina K que contiene es un protector frente a enfermedades cardiovasculares, además de ser antioxidante y favorecer la salud de la piel. La uvilla tiene un alto contenido de vitamina C, que interviene en la protección del sistema inmune, y en la formación de dientes, huesos y otros tejidos.

Yuca

Muy buena fuente de carbohidratos. Alto contenido calórico. También provee de una pequeña cantidad de proteína.

Sambo

Es antioxidante, aporta proteínas, variedad de vitaminas y minerales como vitamina C, B, hierro, calcio y potasio. Se utiliza para tratar problemas estomacales y prevenir la diabetes. Contribuye al mantenimiento del

sistema inmune y nervioso, además de fortalecer huesos y dientes.

Zanahoria

Destaca por su contenido de vitamina A, que favorece el mantenimiento de la vista y la piel en condiciones adecuadas.

Zanahoria blanca

Posee almidón fácilmente digerible, recomendable para la alimentación de niños y ancianos. Tiene cantidades importantes de fósforo y potasio, que permiten el mantenimiento de dientes y huesos fuertes. Además, aporta una cantidad significativa de proteínas.

Zapallo

Posee alto contenido de vitamina A y B, además de aportar con proteínas y minerales. Al igual que el sambo, beneficia al sistema inmune, nervioso y a la protección de huesos, dientes, piel y la visión. Contiene azúcares y almidón que son fuente de energía. El aceite de semilla de zapallo puede ayudar a reducir la acidez estomacal y los niveles de colesterol en la sangre.

Recomendaciones útiles

- ▶ No se recomienda combinar alimentos con alto contenido de almidón o carbohidratos, como las harinas, las papas, el verde y la yuca, con proteínas concentradas o de alto contenido graso como la carne de cerdo o de res, ya que dificultan la digestión y puede provocar gases.
- ▶ Los alimentos con carbohidratos (arroz, papa, yuca, camote, entre otros), pueden ser acompañados de legumbres con contenido proteico como el fréjol, garbanzo, habas y todo tipo de verduras para ensalada, además de grasas vegetales como aceite, aceituna y grasas animales como la mantequilla.
- ▶ Las proteínas de origen animal (carnes, pollo, pescado) pueden acompañarse de verduras y hortalizas de todo tipo, como zanahoria, habas, arvejas, brócoli, coliflor, espinacas.
- ▶ Consumir azúcares y harinas refinadas puede provocar dificultades para digerir, además ocasionar sobrepeso. Se recomienda el consumo de cereales y harinas integrales, pan integral, arroz integral, miel, melaza o panela.

- ▶ La zanahoria blanca y la papa china se digieren con mayor facilidad que la papa y la yuca, además aportan una cantidad significativa de vitaminas y proteínas. Se aconseja utilizar estas en la alimentación de niños y adultos mayores.
- ▶ Se recomienda consumir entre 2 y 4 raciones de lácteos (leche, queso, yogur) al día.
- ▶ Las frutas deben consumirse, frescas, al menos 3 veces al día. Los jugos envasados no reemplazan al jugo de fruta natural.
- ▶ Es aconsejable ingerir entre 3 y 4 veces a la semana, carnes, pescados y huevos.

Bibliografía

- Almeida, E. (s/f). "Los Culuncos". *Sección Nacional del Ecuador del IPGH*.
<https://www.ipgh.gob.ec/portal/index.php/comision-de-historia/30-los-culuncos>
- Ayala, P. (2021). Calidad nutricional in vitro de la fracción proteica de haba.
<http://eprints.uanl.mx/22613/1/1080315645.pdf>
- Asociación de Academias de la Lengua Española. (2010). Jecho. En *Diccionario de Americanismos*. Recuperado marzo, 20, 2023, de <https://www.asale.org/damer/jecho>
- Benítez, Pagán, y Martínez. (2016). Propiedades funcionales de tubérculos nativos de la región andina de Chimborazo (Ecuador).
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016_4_05.pdf
- Benítez, S., Ortiz, C., Ponce, A., y Rodríguez, A. (2005). *De qué vivimos, Ruta verde Noroccidente de Pichincha*. Fundación Esquel, OCP Ecuador S.A.
- Benítez, S., Ortiz, C., Ponce, A., y Rodríguez, A. (2005). *Patrimonio Cultural Intangible, Ruta verde Noroccidente de Pichincha*. Fundación Esquel, OCP Ecuador S.A.

- Blasco, G. y Gómez, F. (julio-diciembre, 2014). "Propiedades funcionales del plátano (*Musa sp*)". *Rev Med UV*. pp. 22-26.
- Burgos, G., y Han, S. (2019). *Potencial nutricional de la papa*. Centro Internacional de la Papa.
<https://cipotato.org/wp-content/uploads-/2019/08/CIP-PANAMERICANOS-LIMA-2019.pdf>
- Cabello de Balboa, M. (1583). *Verdadera Descripción y Relación de la Provincia y Tierra de las Esmeraldas, Contenida desde el Cabo Llamado Pasado hasta la Bahía de Buenaventura*. Editorial Ecuatoriana (1945).
- Carretero, M. (2014). Plantas medicinales y derivados en el tratamiento de la psoriasis (I): Calaguala.
<https://botplusweb.farmaceuticos.com/documentos/2014/12/23/80924.pdf>
- Calderón, W. (2016). Formulación de Estrategias para el Fortalecimiento de las Parroquias Rurales del Noroccidente del Distrito Metropolitano de Quito, en base a la comparación de sus Procesos de desarrollo en el Período 2004-2012. Recuperado marzo, 20, 2023, de <https://bibdigital.epn.edu.ec/bitstream/15000/15104/1/CD-6916.pdf>
- Campuzano. (2018). *Efecto del consumo de pulpa de Carica papaya sobre la glicemia y peso de ratones normo e hiperglicémicos por aloxano*.
<https://docs.bvsalud.org/bibliore-f/2019/09/1016669/art-4.pdf>

- Castaño, E. y Espinoza, A. (2016). *Determinación del valor nutricional y nutracéutico de frutos maduros de material sin espinas de mora de castilla*. [Trabajo de Grado, Facultad de Tecnología y Química Industrial, Universidad Tecnológica de Pereira] <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/fe1e5668-aa3f-42cc-9562-d1c48c3ff-801/content>
- Cordero, L. (2006). *Diccionario Quichua Castellano-Castellano Quichua*. Colección Kashcanchicracmi. Corporación Editora Nacional.
- Costales, A. y Costales D. (1999). *Etnografía, Lingüística e Historia Antigua de los Caras o Yumbos Colorados*. Consejo Provincial de Pichincha.
- Dahl, W. (2012). *Review of the health benefits of peas*. <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/review-of-the-health-benefits-of-peas-pisum-sativum-l/1C97E78717E-F51A80A80D4E09A233AE8>
- Espinosa, M. (2005), *El Pueblo Donde Nacen Las Nubes: Historia Local De Nanegalito*. Municipio Del Distrito Metropolitano De Quito.
- Fundación Española de la Nutrición (2018). *Frutas y hortalizas: nutrición y salud en la España del siglo XXI*. https://www.fen.org.es/storage/app/media/imagenes/Publicaciones/Informe_Frutas_y_Hortalizas_Fen_2018-v1.pdf

Fundación Española de Nutrición. (s/f). Verduras y Hortalizas.

<https://www.fen.org.es/storage/app/media/flip-book/mercado-alimentos-fen/006-Verduras-Hortalizas.pdf>

GAD Calacalí. (2020). Gastronomía.

<http://www.gadcalacali.gob.ec/web/gastronomia/>

GAD Nono. (2020). La parroquia.

<https://www.gadnono.gob.ec/Historia.html>

GAD Nanegal. (2020). La parroquia.

<https://www.gadnanegal.gob.ec/index.php/ct-menu-item-31/ct-menu-item-35>

GAD Nanegalito. (2020). POA 2021.

<https://nanegalito.gob.ec/wp-content/uploads-/2022/03/POA-2021.pdf>

GAD Pacto. (2020). Producción importante.

<https://pacto.gob.ec/produccion-importante/>

GAD Mindo. (2020). Gastronomía.

<https://mindogob.ec/pichincha/sitios-turisticos/>

Gobernación de Santo Domingo de los Tsáchilas. (s/f). Reseña histórica.

<https://gubernacionsdtsachilas.gob.ec/resena-historica/>

González, Y., Scull, I., Bada, A., Fuentes, D., González, B., Arteaga, M. E., y Hernández, O. (2006). "Ensayo de toxicidad a dosis repetidas durante 28 días del extracto acuoso de *Cecropia peltata* L. (yagruma) en ratas Cenp: SPRD". *Revista Cubana de Plantas*

Medicinales, 11(2) Recuperado marzo, 07 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext-&pid=S1028-47962006000200005&lng=es&tlng=es

Hernández, M., Barrera, J., y Carrillo, M. (2006). *Arazá*. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas-Sinchi. <https://sinchi.org.co/araza-origen-y-fisiologia-de-conservacion>

Hidalgo, R; Gómez, M; Escalera, D; Quisibert, S. (2015). “Beneficios de la guayaba para la salud”. *Revista de Investigación e Información en Salud*. vol.10, n.25. pp. 27-32. Recuperado marzo, 07 2023, de http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2075-61942015000300005&lng=es&nrm=iso

INIAP. (2013). *Nutrición, procesamiento y gastronomía de raíces y tubérculos andinos en Ecuador*. <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2816/1/iniapsc302.pdf>

INIAP. (2012). *Manejo poscosecha, características físicas y nutricionales de la naranjilla*. <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/3331/1/iniapscpl386.pdf>

INIAP. (2006). *Chocho: alimento andino redescubierto*. <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/298/1/iniapscbd333.pdf>

- INIAP. (1996). La arracha o zanahoria blanca en Ecuador.
<https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2696/1/iniapscpm67.pdf>
- INIAP. (1993). El melloco.
<https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2693/3/iniapscpm60.pdf>
- Institute of Oral History, College of Liberal Arts, University of Texas at El Paso.
<https://www.utep.edu/liberalarts/oral-history/about/what-is-oral-history-espanol.html>
- Lasso-Rivas, N. (2020). “La papa china: un cormo potencial en el Pacífico Colombiano”. Programa de Agronomía. Universidad del Pacífico.
<http://www.unipacifico.edu.co:8095/publicacionesunipa/documentos/FichaTecnicaPA-001.pdf>
- López et. al (2017). Papel del brócoli en la nutrición y salud.
<https://www.interempresas.net/Horticola/Articulos/184082-Papel-del-brocoli-en-la-alimentacion-y-la-salud-investigacion-y-retos.html>
- Mesa, M. D., Ramírez-Tortosa, M. C., Aguilera, C. M., Ramírez-Boscá, A., y Gil, A. (2000). *Efectos farmacológicos y nutricionales de los extractos de Curcuma longa L. y de los cucuminoides*. Ars Pharmaceutica, 41:3; (307-321). Recuperado marzo, 20, 2023 de <https://www.ugr.es/~ars/abstract/41-307-00.pdf>
- MINSALUD Bolivia. (2021). Ajo, uno de los beneficios naturales para combatir dolores de garganta.

<https://www.minsalud.gob.bo/5682-el-ajo-uno-de-los-beneficios-naturales-para-combatir-dolores-de-garganta-y-dificultades-respiratorias-#:~:text=El%20Ajo%20tiene%20entre%20sus,para%20el%20organismo%2C%20rico%20en>

Moreno-Quiroga, G; Alba-Jiménez, J., Aquino-Bolaños, E. N., y Chávez-Servia, J. L. (2023). Phenolic compounds and antioxidant activity in Cucurbita ficifolia fruits, an underrated fruit. *Frontiers in nutrition*, 9, 1029826.

<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1029826>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9875808/>

Municipio de Quito. (2019). Gualea un Paraíso Escondido. Recuperado marzo 20, 2023 de <http://www.quitoinforma.gob.ec/2019/04/12/visita-gualea-un-paraiso-escondido/>

National Institutes of Health. (2019). “Vitamina C”. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-DatosEnEspanol/>

Paredes, M. (2013). Estudio de *Triticum aestivum* para la concepción de un método estándar de extracción y caracterización de gliadinas. Universidad Austral de Chile <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2013/fap227e/doc/fap227e.pdf>

Pineda, S. (2013). *Utilización de la harina de malanga*. [Trabajo previo a la obtención del título en Ingeniería de Alimentos, Facultad de Ciencias de la In-

- geniería, Universidad Tecnológica Equinoccial]
http://repositorio.ute.edu.ec/bits-tream/123456789/5042/1/53961_1.pdf
- Panghal A., Shaji A.O., Sajitharan D., Nain K., Garg M.K., Chhikara C. (2021). *Cnidoscopus aconitifolius*: “Nutritional, phytochemical composition and health benefits”. *Bioactive Compounds in Health and Disease*. 4(11): 260-286. DOI: <https://www.doi.org/10.31989/bchd.v4i11.865>
- Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/>
- Rodríguez R., Robert Augusto, Valdés R, Magda Piedad, & Ortiz G, Sanin. (2018). “Características agronómicas y calidad nutricional de los frutos y semillas de zapallo *Cucurbita* sp”. *Revista colombiana de ciencia animal recia*. 10(1), 86-97. <https://doi.org/10.24188/recia.v10.n1.2018.636> http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2027-42972018000100086
- Ron, S., Ed. (2022) *Anfibios del Ecuador*. Museo de Zoología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://bioweb.bio/faunaweb/amphibiaweb/ListaEspeciesPorFamilia/99>
- Salazar, J. (2015). Estudio de la adición de harina de palmito en pasta larga a base de trigo duro. [Trabajo previo a la obtención del título en Ingeniera de Alimentos, Facultad de Ciencias de la Ingeniería,

Universidad Tecnológica Equinoccial]

http://repositorio.ute.edu.ec/bits-tream/123456789/5130/1/59114_1.pdf

Saleh BK, Omer A, Teweldemedhin B. (2018). Medicinal uses and health benefits of chili pepper (*Capsicum spp.*): a review. *MOJ Food Process Technol.* 6(4), pp. 325-328. DOI: 10.15406/mojfpt.2018.06.00183

Salomon, F. (1997). *Los Yumbos, Niguas y Tsáchila o "Colorados" Durante la Colonia Española: Etnohistoria del Noroccidente de Pichincha, Ecuador*. Abya Yala.

Sánchez, I. (2014). "Maíz (*Zea mays*)". *Reduca (Biología)*. Serie Botánica. 7 (2), pp. 151-171. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/27974/1/MAIZ%20I.pdf>

Torres, R; Peralvo, M. (2019). *Dinámicas Territoriales en el Chocó Andino del Distrito Metropolitano de Quito*. Fondo Ambiental.

Vargas-Aguilar, P., & Hernández-Villalobos, D. (2013). Harinas y almidones de yuca, ñame, camote y ñampi: propiedades funcionales y posibles aplicaciones en la industria alimentaria. *Revista Tecnología En Marcha*, 26(1), pág. 37-45. <https://doi.org/10.18845/tm.v26i1.1120>

Índice

Presentación, Ximena Flores Venegas.....	7
Una ubicación privilegiada. <i>Por qué el Ecuador es biodiverso</i> , Ximena Flores Venegas.....	13
Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha.....	17
Apuntes históricos del país de los Yumbos.....	22
Productividad del país de los Yumbos.....	24
Productividad de la Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha.....	25
El Chocó Andino de Pichincha.....	29
Calacalí.....	45
Carmen Guerrero.....	49
Luis Francisco Ulcuanco.....	50
Carmen Quito.....	51
Gladys Arcos.....	52
Las delicias de Calacalí.....	54
Los remedios.....	59
Nono.....	61
Rolando Hipo.....	64
Maritza Lima.....	71

Teolinda Calle.....	73
Las delicias de Nono.....	75
Los remedios.....	76
Nanegalito.....	79
Wilma Peñaherrera.....	82
Policarpa Aroca (doña Poli).....	85
Lupe Yupangui.....	86
Elba Miño.....	87
Las delicias de Nanegalito.....	88
Los remedios.....	89
Nanegal.....	91
Graciela Benavidez.....	96
Salomón Vaca Tufiño.....	97
Emperatriz Ribadeneira.....	98
Graciela Santos.....	99
Las delicias de Nanegal.....	100
Los remedios.....	104
Gualea.....	107
Lupita Pilapaña.....	110
Blanca Lema.....	115
Las delicias de Gualea.....	116
Los remedios.....	118
Pacto.....	121
Oliver Torres.....	124

Willy García.....	129
Flor María Castillo Quiñones.....	132
Vitelia Alarcón.....	133
Las delicias de Pacto.....	138
Los remedios.....	140
 Mindo / Los Bancos.....	 143
Beatriz Calle.....	147
Nora Sacoto.....	152
Las delicias de Mindo / Los Bancos.....	154
Los remedios.....	156
 Recetas especiales.....	 159
Tamales de yuca, Teolinda Calle.....	160
Zanahoria blanca salteada con tofu (receta vegana), Lorena Calle.....	162
Apicho de sal, Receta de Sylvia Torres.....	164
Sopa de chayota, Carlos Muñoz.....	166
Trucha estofada marinada en jugo de limón-mandarina y romero. Carlos Muñoz.....	168
Limonada de chayota y hierba luisa, Carlos Muñoz.....	170
 Recetas creativas.....	 175
Tilapia en salsa de uvillas y tomates cherry (1 porción), Ariana Alcívar.....	176
Ensalada de fréjol de monte y palmito, Abigail Simbaña.....	178

Mousse de limón-mandarina con jarabe de mortiños, Abigail Simbaña.....	180
Torta de yuca y coco, Roxana Villacreses.....	182
Tartaletas de maqueño, Carlos Muñoz.....	184

Aportes nutricionales de algunos de los alimentos que se consumen en el Chocó Andino. Renata Muñoz Calle.....	191
Recomendaciones útiles.....	207
Bibliografía.....	209

ISBN: 978-9942-44-558-2



Memorias y delicias de la biodiversidad plantea un recorrido por el territorio en el que se asientan las parroquias de Calacalí, Gualea, Nono, Nanegal, Nanegalito, Mindo y Pacto. En esta obra se recuperan y registran –mediante testimonios– los saberes, recuerdos, y las prácticas agroalimentarias comunitarias de esta región; todo ello con el objetivo de preservar el patrimonio culinario y gastronómico de la Reserva de Biósfera del Chocó Andino de Pichincha como un componente social, histórico, saludable y sostenible.

Ximena Flores Venegas
Editora



CORREDOR
ECOLÓGICO DEL
OSO ANDINO
*Del Noreste del
Distrito Metropolitano de Quito*



Instituto Nacional de Patrimonio Cultural

