



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.3982>

Ciencias Técnicas y aplicadas
Artículo de Investigación

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

Rescue and revaluation of the ancestral indigenous cuisine of the parish of San Francisco de Natabuela

Resgate e revalorização da cozinha ancestral indígena da freguesia de São Francisco de Natabuela

Andres Altamirano ^I

aaltamirano@itsjapon.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7029-1611>

Veronica Piñán ^{II}

vmpinanl@itsjapon.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-0274-9196>

Nancy Piñán ^{III}

nmpinanl@itsjapon.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-7107-5121>

Correspondencia: vmpinanl@itsjapon.edu.ec

***Recibido:** 29 de junio de 2024 ***Aceptado:** 24 de julio de 2024 ***Publicado:** 16 de agosto de 2024

- I. Instituto Tecnológico Universitario Superior Japón, Quito, Ecuador.
- II. Instituto Tecnológico Universitario Superior Japón, Quito, Ecuador.
- III. Instituto Tecnológico Universitario Superior Japón, Quito, Ecuador.

Resumen

Esta investigación documental tuvo como objetivo rescatar y revalorizar la cocina ancestral indígena de San Francisco de Natabuela, en Imbabura, Ecuador, integrándola en la gastronomía contemporánea. Mediante una revisión exhaustiva de literatura científica, se documentaron recetas ancestrales, destacando técnicas tradicionales como la cocción en piedras calientes y el ahumado, y el uso de ingredientes autóctonos como maíz, papa, quinoa y cuy. Los principales hallazgos señalaron la relevancia cultural de estas prácticas y la viabilidad de adaptarlas a la cocina moderna, promoviendo el orgullo comunitario y el potencial del turismo gastronómico como fuente de desarrollo económico.

Palabras clave: San Francisco de Natabuela; Cocina ancestral; Gastronomía; Revalorización cultural.

Abstract

This documentary research aimed to rescue and revalue the ancestral indigenous cuisine of San Francisco de Natabuela, in Imbabura, Ecuador, integrating it into contemporary gastronomy. Through an exhaustive review of scientific literature, ancestral recipes were documented, highlighting traditional techniques such as cooking on hot stones and smoking, and the use of native ingredients such as corn, potato, quinoa and guinea pig. The main findings pointed out the cultural relevance of these practices and the feasibility of adapting them to modern cuisine, promoting community pride and the potential of gastronomic tourism as a source of economic development.

Keywords: San Francisco de Natabuela; Ancestral cuisine; Gastronomy; Cultural revaluation.

Resumo

Esta pesquisa documental teve como objetivo resgatar e revalorizar a ancestral cozinha indígena de São Francisco de Natabuela, em Imbabura, Equador, integrando-a na gastronomia contemporânea. Através de uma revisão exhaustiva da literatura científica, foram documentadas receitas ancestrais, destacando-se técnicas tradicionais como a cozedura em pedras quentes e a fumagem, e a utilização de ingredientes autóctones como o milho, a batata, a quinoa e a cobaia. As principais conclusões apontaram para a relevância cultural destas práticas e para a viabilidade de as adaptar à cozinha

moderna, promovendo o orgulho comunitário e o potencial do turismo gastronómico como fonte de desenvolvimento económico.

Palavras-chave: São Francisco de Natabuela; Cozinha ancestral; Gastronomia; Reavaliação cultural.

Introducción

San Francisco de Natabuela, es una parroquia fundada en el Siglo XVII, se encuentra ubicada en la provincia de Imbabura en el Ecuador (Galarza, 2013). Si bien es cierto que es reconocida por su historia y tradiciones, ha experimentado un crecimiento sostenido, impulsado por su estratégica ubicación geográfica, su comunidad activa y comprometida. La fundación de Natabuela se asocia con la presencia de comunidades indígenas que han habitado la región desde tiempos precolombinos, lo que ha influido significativamente en el desarrollo social y económico de la parroquia. Dichas comunidades indígenas, principalmente de la etnia Kichwa, han jugado un papel crucial en la configuración de la identidad cultural de la parroquia (Bolaños, 2016). Sus tradiciones, costumbres y formas de vida han perdurado a través de los años, a pesar de los numerosos desafíos históricos, como la colonización y la modernización. La cosmovisión indígena, que valora la conexión con la tierra y la naturaleza, ha sido un factor determinante en la forma en que se organiza la vida comunitaria en Natabuela, incluyendo su economía, sus festividades y su gastronomía.

La cocina ancestral indígena de San Francisco de Natabuela es mucho más que un conjunto de recetas; es una manifestación tangible de la identidad y el patrimonio cultural de la comunidad. Como lo menciona Saltos (2018), en la cultura indígena, la cocina ocupa un lugar central, siendo un medio a través del cual se transmiten conocimientos, valores y tradiciones de generación en generación, las prácticas culinarias están estrechamente ligadas a la cosmovisión indígena, que promueve el respeto por la naturaleza y la utilización sostenible de los recursos locales (pp. 1-4). Los principales ingredientes utilizados, la mayoría de ingredientes son autóctonos de la región andina, los cuales no solo proporcionan sustento, sino que también simbolizan la relación armoniosa entre el ser humano y su entorno. A pesar de los cambios y la influencia externa a lo largo de los años, muchas tradiciones culinarias indígenas han sido cuidadosamente preservadas en San Francisco de Natabuela. Estas tradiciones incluyen el uso de técnicas de cocción ancestrales, como la cocción en piedras calientes y el ahumado, así como la preparación de platos emblemáticos que han resistido la prueba del tiempo. Entre estos platos se encuentran la chicha de jora, el cuy asado y el mote con queso, que no solo son apreciados por su sabor, sino también por su significado cultural y ritual. La preservación de estas

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

prácticas culinarias ha sido posible gracias a la dedicación de las comunidades locales y al reconocimiento de la importancia de mantener vivo este aspecto fundamental de su herencia cultural. La desaparición de recetas ancestrales en San Francisco de Natabuela es un fenómeno complejo influenciado por diversos factores. Uno de los principales factores puede ser la modernización y la globalización, que han introducido nuevos ingredientes y técnicas culinarias, desplazando las prácticas tradicionales. Además, la migración de jóvenes a áreas urbanas en busca de mejores oportunidades ha resultado en una menor transmisión de conocimientos culinarios de generación en generación. La falta de documentación escrita de estas recetas, que tradicionalmente se han transmitido de forma oral, también contribuye al olvido. Por último, la presión económica y la necesidad de adaptar las dietas a productos más accesibles y económicos han reducido el uso de ingredientes autóctonos y técnicas tradicionales.

El olvido de las recetas ancestrales tiene profundas implicaciones culturales y sociales. Culturalmente, representa una pérdida significativa del patrimonio intangible de la comunidad, debilitando la identidad y el sentido de pertenencia de las nuevas generaciones. La cocina ancestral no solo es una fuente de nutrición, sino también un medio para contar historias, transmitir valores y fortalecer los lazos comunitarios, tal como lo demuestran Lozada & Mena (2018), en su investigación. Socialmente, la pérdida de estas tradiciones puede afectar el turismo cultural y gastronómico, una fuente potencial de ingresos y desarrollo para la región. Además, puede resultar en una menor diversidad alimentaria y la desaparición de conocimientos valiosos sobre la sostenibilidad y el uso de recursos locales.

Por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo general, realizar una investigación documental sobre la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela, promoviendo su integración en la gastronomía contemporánea para fortalecer la identidad cultural y el desarrollo turístico de la región. Para lo cual, se tiene como objetivos específicos, el recolectar y registrar de manera detallada las recetas ancestrales de la cocina indígena de San Francisco de Natabuela; el investigar y describir las técnicas culinarias tradicionales utilizadas en la cocina indígena de la parroquia, destacando su relevancia y aplicabilidad en la gastronomía moderna. Y finalmente, evaluar la viabilidad de integrar las recetas y técnicas culinarias ancestrales en la gastronomía contemporánea, identificando las oportunidades y desafíos que esto presenta.

Metodología (materiales y métodos)

La investigación se fundamentó en una revisión documental de literatura científica y otras fuentes relevantes de tipo académica. Las búsquedas se realizaron en bases de datos científicas reconocidas, tales como Scopus, Web of Science, la biblioteca virtual del Instituto Tecnológico Superior Japón, y Google academic, además de consultar repositorios de literatura gris en caso de ser requerido. Se emplearon palabras clave para los motores de búsqueda, como "cocina ancestral indígena", "gastronomía contemporánea", "San Francisco de Natabuela", "revalorización culinaria", "patrimonio gastronómico", "ingredientes tradicionales" y "prácticas culinarias indígenas". La búsqueda se limitó a artículos publicados en los últimos 5 años, sin embargo, se consideró adecuada una extensión hasta de 10 años, debido a posibles limitaciones en la información.

Se consideraron los siguientes criterios de Inclusión:

- Artículos de investigación originales, revisiones y meta-análisis que analicen la influencia y el rescate de la cocina ancestral indígena en San Francisco de Natabuela.
- Estudios que proporcionen datos sobre la evolución de prácticas culinarias, ingredientes y técnicas de cocina indígena en San Francisco de Natabuela.
- Publicaciones en inglés y español.
- Además, se tuvieron los criterios de Exclusión:
- Estudios no relacionados directamente con la cocina ancestral indígena o su revalorización en San Francisco de Natabuela.
- Artículos sin acceso al texto completo.
- Publicaciones en idiomas distintos al inglés y español.
- Publicaciones con más de 10 años de antigüedad.

El proceso de selección de estudios se llevó a cabo en varias fases: inicialmente, se identificaron artículos pertinentes a partir de sus títulos y resúmenes; posteriormente, se revisaron los textos completos para confirmar su relevancia. Los datos extraídos se organizaron en una base de datos y se analizaron descriptivamente para identificar patrones y tendencias en ingredientes, técnicas culinarias e influencias de la cocina ancestral indígena en San Francisco de Natabuela. Se utilizaron fuentes secundarias, como documentos históricos, artículos científicos y libros. Se aplicó un enfoque cualitativo con técnicas de codificación temática para analizar la documentación histórica, y se realizaron análisis cuantitativos para examinar la frecuencia de ingredientes y platos a lo largo del

tiempo. Los datos se presentaron en tablas y gráficos para facilitar su interpretación. Para asegurar la validez, se trianguló la información de diferentes fuentes y se revisaron los resultados preliminares con expertos en historia de la gastronomía y estudios culturales indígenas. La retroalimentación fue incorporada en la versión final del estudio.

Resultados y Discusión

La cocina ancestral indígena de San Francisco de Natabuela es una joya culinaria que refleja la rica herencia cultural de la comunidad Kichwa. Cada receta ancestral es una manifestación de la relación armoniosa entre el ser humano y su entorno natural. Los ingredientes autóctonos y las técnicas de preparación tradicionales son elementos esenciales que han sido transmitidos de generación en generación. Los ingredientes utilizados en la cocina ancestral de San Francisco de Natabuela son mayoritariamente autóctonos de la región andina, y reflejan una profunda conexión con la tierra y la naturaleza. A continuación, se presenta una tabla desglosando algunos de los ingredientes principales:

Tabla 1: Ingredientes principales usados en la cocina ancestral de San Francisco de Natabuela

Ingrediente	Descripción	Uso Común
Maíz	Base de muchas recetas, utilizado en formas como mote, harina y chicha.	Sopa de mote, chicha de jora, tortillas de maíz
Papa	Tubérculo andino utilizado en una variedad de platillos.	Guisos, sopas, papas asadas
Cuy	Roedor tradicionalmente criado y consumido por su alto valor nutritivo.	Asado, guisos
Quinua	Grano andino con alto contenido proteico, muy valorado en la dieta indígena.	Sopas, ensaladas, panes
Hierbas y Especias	Incluyen achiote, culantro, y hierba luisa, que aportan sabores distintivos.	Condimentos en sopas y guisos

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

Frijoles Andinos	Variedades autóctonas de frijoles que son ricas en proteínas y fibra. Guisos, sopas
Zapallo	Utilizado en sopas y como acompañamiento, aporta dulzura y nutrientes. Sopa de zapallo, puré
Choclo	Mazorca de maíz tierna, frecuentemente hervida o asada. Hervido, asado, como parte de ensaladas
Amaranto	Planta cuyas semillas y hojas son comestibles y muy nutritivas. Sopas, ensaladas, bebidas
Ají	Chile utilizado para dar picante a los platillos, muy común en la gastronomía andina. Salsas, adobos

Fuente: Cerón et al., (2022). Elaborado por los autores

Los métodos de preparación de la cocina ancestral indígena son tan variados como los ingredientes utilizados, y reflejan técnicas tradicionales que han sido adaptadas y perfeccionadas a lo largo de los siglos. Algunos de los métodos de preparación mencionado por Cerón et al., (2022), son:

- Cocción en piedras calientes: Técnica ancestral utilizada para cocinar carnes y tubérculos, impartiendo un sabor ahumado distintivo.
- Ahumado: Método de conservación y saborización de carnes como el cuy y pescados.
- Hervido en ollas de barro: Utilizado para preparar sopas y guisos, permitiendo una cocción lenta que resalta los sabores.
- Fermentación: Empleada en la elaboración de bebidas como la chicha de jora.

Las recetas ancestrales no son solo una fuente de alimentación, sino también un vehículo para la transmisión de cultura, valores y tradiciones, tal como lo menciona Leira & Pérez (2015). La cocina indígena de San Francisco de Natabuela es una expresión tangible de la identidad y el patrimonio cultural de la comunidad Kichwa. Cada receta está profundamente arraigada en la cosmovisión indígena, que promueve el respeto y la utilización sostenible de los recursos naturales. Las prácticas

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

culinarias reflejan una conexión espiritual con la tierra, donde los alimentos no solo nutren el cuerpo, sino también el espíritu y la comunidad.

Gonzales & Rivadeneira (2015, pp. 1-4), mencionan que los platos tradicionales son a menudo preparados durante festividades y ceremonias, desempeñando un papel central en la vida comunitaria. Por ejemplo, los autores mencionan que la preparación de la chicha de jora no solo es un proceso culinario, sino también un acto comunitario que reúne a la familia y a los vecinos en torno a una tradición compartida. Además, la cocina ancestral sirve como un vínculo entre generaciones, donde los mayores transmiten sus conocimientos y habilidades a los más jóvenes, asegurando la continuidad de las prácticas culturales. A través de la comida, se cuentan historias, se celebran eventos importantes y se refuerzan los lazos comunitarios.

La cocina ancestral de San Francisco de Natabuela se distingue por sus prácticas y técnicas culinarias tradicionales, que han sido transmitidas a lo largo de generaciones. Estas prácticas no solo preservan la autenticidad de los platillos, sino que también reflejan una profunda conexión con la naturaleza y la cultura indígena.

Las técnicas de cocina utilizadas en San Francisco de Natabuela son variadas y han sido adaptadas a lo largo de los siglos para maximizar el sabor y la nutrición de los ingredientes autóctonos. Los métodos de cocción tradicionales son fundamentales para la preparación de los platillos ancestrales. A continuación, se presenta una tabla con algunos de los métodos de cocción más emblemáticos y sus descripciones:

Tabla 2: Métodos tradicionales de cocción

Método de Cocción	Descripción	Ejemplos de Uso
Cocción en piedras calientes	Técnica ancestral que utiliza piedras calentadas al fuego para cocinar alimentos.	Cuy asado, papas
Ahumado	Método de conservación que implica la exposición de alimentos al humo de madera.	Cuy, pescados
Hervido en ollas de barro	Uso de ollas de barro para cocinar alimentos a fuego lento, resaltando los sabores.	Sopas, guisos

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

Fermentación	Proceso de transformación de alimentos mediante la acción de microorganismos.	Chicha de jora
Asado en fogón	Cocción directa sobre fuego abierto, utilizando leña o carbón.	Carnes, choclo

Fuente: Reyes et al., (2022). Elaborado por los autores

Por otro lado, las herramientas y utensilios utilizados en la cocina ancestral son igualmente importantes para preservar la autenticidad de los platillos. A continuación, se presenta un cuadro con algunas de las herramientas y utensilios más utilizados:

Tabla 3: Lista de herramientas principalmente usadas

Herramienta/Utensilio	Descripción	Uso Común
Olla de barro	Recipiente hecho de barro, utilizado para cocción lenta y uniforme de alimentos.	Sopas, guisos
Callana	Plancha de piedra utilizada para asar alimentos.	Asado de carnes, papas
Mortero de piedra	Instrumento para moler y triturar ingredientes.	Hierbas, especias
Pala de madera	Herramienta utilizada para remover alimentos durante la cocción.	Guisos, sopas
Horno de barro	Estructura hecha de barro utilizada para cocción a altas temperaturas.	Panes, carnes

Fuente: Cerón et al., (2022). Elaborado por los autores

El uso de ingredientes autóctonos es una característica distintiva de la cocina indígena de San Francisco de Natabuela, lo cual ha reflejado una profunda conexión con la tierra y la naturaleza. Los ingredientes locales son esenciales en la cocina ancestral, no solo por su disponibilidad, sino también por su significado cultural y nutricional. A continuación, se presenta una tabla con algunos de los ingredientes locales más importantes y su relevancia:

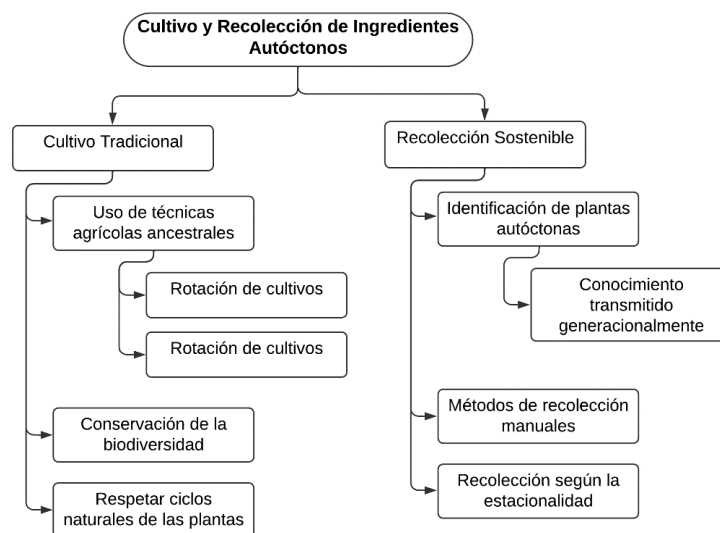
Tabla 4: Listado de ingredientes y su relevancia en la gastronomía

Ingrediente	Relevancia	Uso Común
Maíz	Base de la dieta indígena, utilizado en diversas formas.	Sopa de mote, chicha de jora, tortillas de maíz
Papa	Tubérculo nativo de los Andes, alto en carbohidratos y nutrientes.	Guisos, sopas, papas asadas
Quinoa	Grano andino con alto contenido proteico y valor nutricional.	Sopas, ensaladas, panes
Cuy	Fuente importante de proteínas, tradicionalmente criado y consumido.	Asado, guisos
Hierbas y especias	Plantas autóctonas utilizadas para dar sabor y propiedades medicinales a los platillos.	Condimentos en sopas y guisos

Fuente: Inga & Villalva, (2010). *Elaborado por los autores*

El cultivo y la recolección de ingredientes autóctonos siguen prácticas tradicionales que respetan el ciclo natural de las plantas y promueven la sostenibilidad. A continuación, se presenta un mapa conceptual que ilustra el proceso de cultivo y recolección de ingredientes en San Francisco de Natabuela:

Figura 1: Mapa mental del cultivo y recolección de ingredientes autóctonos



Elaborado por los autores

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

La integración de la cocina ancestral indígena de San Francisco de Natabuela en la gastronomía contemporánea tiene como objetivo no solo preservar las valiosas tradiciones culinarias, sino también adaptarlas a los gustos y técnicas modernas de la cocina actual. Este enfoque permite mantener viva la herencia cultural mientras se enriquece con innovaciones que responden a las necesidades y preferencias del presente. En este proceso de integración, se realizan modificaciones en los ingredientes tradicionales. Estas modificaciones buscan mantener la esencia y autenticidad de los platillos ancestrales, mientras se incorporan elementos que son más accesibles o que aportan un mayor valor nutricional. De esta manera, se logra una fusión equilibrada entre lo antiguo y lo nuevo, lo que permite que estas recetas perduren y sean apreciadas por las nuevas generaciones.

A continuación, se presenta una tabla con algunas de las modificaciones propuestas para los ingredientes de los platillos tradicionales, mostrados por Vaca & Ruano (2016) en su investigación:

Tabla 5: Propuestas para la revalorización de los platillos tradicionales

Receta Ancestral	Ingrediente Original	Modificación Propuesta	Motivo de la Modificación
Sopa de Mote	Maíz seco (mote)	Maíz dulce o maíz congelado	Mayor accesibilidad y menor tiempo de preparación
Cuy Asado	Cuy	Pollo o conejo	Más accesible y familiar para el público general
Chicha de Jora	Maíz fermentado (jora)	Arroz fermentado	Variación en sabor y menor tiempo de fermentación
Guiso de Quinoa	Quinoa	Quinoa y cebada	Mayor valor nutricional
Ensalada de Papa	Papa andina	Papa andina y papa dulce	Combinación de sabores y colores

Elaborado por los autores

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

La incorporación de nuevas técnicas de preparación puede mejorar la eficiencia y la presentación de los platillos ancestrales. A continuación, se describen algunas de las técnicas modernas propuestas por Guevara, (2019), en su investigación:

- Sous-vide: Cocción al vacío a baja temperatura para carnes como el cuy, conservando su jugosidad y sabor.
- Espumas y emulsiones: Uso de técnicas de cocina molecular para crear nuevas texturas en sopas y salsas.
- Técnicas de fermentación controlada: Aplicación de equipos modernos para fermentar chicha y otros productos, asegurando consistencia y calidad.
- Cocción al vapor: Utilización de vaporeras modernas para cocinar tubérculos y verduras, preservando nutrientes y colores.

La fusión de lo ancestral con lo moderno no solo se refleja en la selección de ingredientes y técnicas culinarias, sino también en la creación de nuevos platos que celebran y honran ambas tradiciones culinarias. Esta amalgama culinaria permite la generación de experiencias gastronómicas únicas que deleitan y sorprenden a los comensales, ofreciendo una nueva perspectiva sobre las tradiciones alimentarias.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de platos contemporáneos que combinan elementos tradicionales y modernos, demostrando cómo esta integración puede dar lugar a creaciones culinarias innovadoras y memorables:

Tabla 6: Ejemplos de platos de vanguardia con base tradicional

Plato Contemporáneo	Descripción	Elementos Ancestrales	Elementos Modernos
Ceviche de Quinua	Ceviche tradicional de pescado con quinua en lugar de maíz tostado.	Quinua	Técnicas de ceviche
Ensalada de Papa y Amaranto	Ensalada con papas andinas y hojas de amaranto, aderezada con vinagreta de hierbas autóctonas.	Papas andinas, amaranto	Vinagreta moderna

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

Tartar de Cuy	Tartar de cuy marinado con especias andinas y servido con chips de plátano.	Cuy, especias andinas	Técnica de tartar
Sopa de Mote con Espuma de Achiote	Sopa tradicional de mote servida con una espuma ligera de achiote para dar un toque contemporáneo.	Mote, achiote	Espuma (cocina molecular)
Helado de Chicha de Jora	Helado artesanal elaborado con chicha de jora, fusionando técnicas de heladería moderna.	Chicha de jora	Técnica de heladería

Fuente: Vaca & Ruano (2016). Elaborado por los autores

La presentación y el emplatado juegan un papel crucial en la apreciación de los platillos, ya que no solo influyen en la percepción visual del comensal, sino que también pueden realzar el sabor y la experiencia general de la comida. En el mundo culinario contemporáneo, las técnicas de presentación han evolucionado significativamente, integrando elementos de la cocina moderna con las tradiciones ancestrales. A continuación, se describen algunas de las estrategias modernas para la presentación de platos ancestrales:

Tabla 7: Estrategias para revalorizar la cocina ancestral

Estrategia de Presentación	Descripción	Ejemplo
Platos Minimalistas	Uso de platos sencillos y elegantes para resaltar los ingredientes y la estética del plato.	Sopa de mote servida en tazón blanco
Decoración con Hierbas Frescas	Adición de hierbas frescas y flores comestibles para mejorar la apariencia y el sabor.	Ensalada de papa con flores de caléndula
Uso de Espumas y Gelatinas	Aplicación de técnicas de cocina molecular para crear texturas innovadoras.	Cuy asado con espuma de hierba luisa

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

Emplatado en Capas	Disposición de los ingredientes en capas para crear contraste visual y textural.	Tartar de cuy en capas con chips
Presentación en Platos Artesanales	Uso de platos y recipientes hechos a mano para añadir un toque de autenticidad y artesanía.	Helado de chicha servido en cuencos de barro

Fuente: Vázquez & Yanza (2022). Elaborado por los autores

Según Reyes et al., (2022), la revalorización de la cocina ancestral indígena de San Francisco de Natabuela tiene un impacto significativo en la comunidad local. La revalorización de la cocina ancestral ha generado cambios notables en la identidad cultural de San Francisco de Natabuela. Estos cambios incluyen:

- **Refuerzo de la Identidad Local:** Los habitantes sienten un mayor orgullo por sus tradiciones y patrimonio culinario, lo que refuerza su identidad local.
- **Interés en la Tradición:** Hay un aumento en el interés por aprender y practicar recetas ancestrales, especialmente entre los jóvenes.
- **Reconocimiento Externo:** La revalorización ha llevado a un mayor reconocimiento externo, atrayendo turistas y estudiosos interesados en la cultura indígena.

La participación activa de la comunidad es esencial para el éxito de la revalorización de la cocina ancestral. Este proceso ha involucrado a diversos actores locales, especialmente a los cocineros y líderes comunitarios. Los cocineros locales desempeñan un papel central en la revalorización de la cocina ancestral. Su conocimiento y habilidades son fundamentales para preservar y transmitir las técnicas culinarias tradicionales. A continuación, se presentan algunas formas en que los cocineros locales han estado involucrados:

- **Talleres de Capacitación:** Participan en talleres para aprender nuevas técnicas de preparación y adaptación de recetas ancestrales.
- **Demostraciones Culinarias:** Realizan demostraciones en eventos comunitarios y turísticos, mostrando las técnicas y recetas ancestrales.
- **Documentación de Recetas:** Colaboran en la documentación detallada de recetas, asegurando la precisión y autenticidad de las mismas.

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

Diversos proyectos comunitarios han surgido en torno a la revalorización de la cocina ancestral, promoviendo el desarrollo económico y social de San Francisco de Natabuela. Algunos de estos proyectos incluyen factores implementados por otras comunidades, tal como lo describe Castro et al., (2018) en su investigación:

- Rutas Gastronómicas: Creación de rutas turísticas que incluyen visitas a hogares y restaurantes locales donde se preparan y sirven platillos ancestrales.
- Huertos Comunitarios: Establecimiento de huertos comunitarios para cultivar ingredientes autóctonos utilizados en las recetas ancestrales.
- Ferias Gastronómicas: Organización de ferias gastronómicas donde los habitantes pueden vender sus productos y compartir su cultura culinaria con visitantes.
- Programas Educativos: Implementación de programas educativos en escuelas locales para enseñar a los niños sobre la importancia de la cocina ancestral y cómo prepararla.

La revalorización de la cocina ancestral indígena de San Francisco de Natabuela no solo tiene un impacto cultural y social significativo, sino que también presenta múltiples beneficios económicos potenciales. Estos beneficios se derivan principalmente del desarrollo del turismo gastronómico y la generación de nuevas oportunidades de negocio. Almeida (2019), menciona que el turismo gastronómico es una de las áreas más prometedoras para aprovechar la riqueza culinaria de San Francisco de Natabuela. Este tipo de turismo no solo atrae visitantes interesados en la comida, sino que también impulsa el desarrollo económico local. La cocina ancestral indígena tiene el potencial de atraer a turistas tanto nacionales como internacionales que buscan experiencias auténticas y culturales. Los visitantes interesados en la gastronomía pueden encontrar en San Francisco de Natabuela una oferta única que combina historia, cultura y sabores tradicionales. La atracción de turistas puede traducirse en un aumento de ingresos para la comunidad a través de:

- Restaurantes y Comedores Locales: Incremento en la demanda de establecimientos que ofrezcan platillos ancestrales.
- Eventos y Festivales Culinarios: Mayor asistencia a festivales y ferias gastronómicas que celebren la cocina indígena.
- Turismo Cultural: Los turistas interesados en la gastronomía a menudo también están interesados en otras experiencias culturales, aumentando el número de visitas a sitios históricos y culturales locales.

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

La creación de rutas gastronómicas es una estrategia efectiva para estructurar y promover la oferta culinaria de la región. Estas rutas pueden incluir visitas a hogares, restaurantes y huertos comunitarios donde se preparan y cultivan los ingredientes de las recetas ancestrales. Las rutas gastronómicas ofrecen múltiples beneficios, mencionados por Castro et al., (2018):

- **Diversificación de la Oferta Turística:** Añade una nueva dimensión al turismo en la región, complementando otras atracciones naturales y culturales.
- **Promoción de Productos Locales:** Fomenta el consumo de productos autóctonos y apoya a los productores locales.
- **Experiencias Educativas:** Ofrece a los turistas la oportunidad de aprender sobre la historia y las técnicas de la cocina ancestral, fomentando un turismo más consciente y respetuoso.

Con base a los resultados obtenidos, se infiere que tanto las prácticas culinarias ancestrales y contemporáneas en San Francisco de Natabuela presentan tantas similitudes como diferencias significativas. En términos de similitudes, tanto las prácticas ancestrales como las contemporáneas mantienen el uso de ingredientes autóctonos como el maíz, la papa y la quinua. Este uso refleja una conexión profunda con la tierra y la tradición agrícola de la región, además de un enfoque compartido en la sostenibilidad, promoviendo técnicas que respetan el medio ambiente y la biodiversidad local. Sin embargo, las diferencias son igualmente notables. En las técnicas de preparación, como lo menciona Pérez & Triana (2021), las prácticas ancestrales utilizan métodos tradicionales como la cocción en piedras calientes y el ahumado, mientras que las técnicas contemporáneas pueden incorporar tecnologías modernas como la cocción al vacío (sous-vide) y la cocina molecular. La presentación y el emplatado también han evolucionado significativamente. Las técnicas contemporáneas buscan emplatados minimalistas y estéticos que atraen a un público moderno (Medina, 2020), en contraste con la presentación más rústica y funcional de las prácticas ancestrales. Además, las recetas contemporáneas a menudo incluyen ingredientes que no eran accesibles en épocas ancestrales, permitiendo una mayor variedad y experimentación culinaria.

La evolución de las técnicas culinarias en San Francisco de Natabuela ha sido influenciada por varios factores, incluyendo la globalización, la tecnología y el intercambio cultural. Esta evolución se puede observar en la incorporación de tecnología, donde las cocinas contemporáneas han adoptado tecnologías modernas que permiten una cocción más precisa y eficiente. Por ejemplo, Revelo (2022) menciona que la utilización de máquinas de vacío y hornos de precisión ha mejorado la calidad y consistencia de los platillos. Muchas técnicas tradicionales han sido adaptadas para alinearse con las

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

preferencias contemporáneas. Por ejemplo, el uso de especias y hierbas locales se ha mantenido, pero ahora se aplican en combinaciones innovadoras y con técnicas modernas para resaltar sus sabores. Además, la formalización y documentación de recetas ancestrales ha permitido su preservación y difusión, facilitando que las nuevas generaciones y los chefs contemporáneos puedan aprender y experimentar con estas técnicas.

El impacto de la revalorización de la cocina ancestral indígena en la gastronomía moderna es multifacético y significativo. Varios autores han destacado diferentes aspectos de este impacto. Según Terán (2015, pp. 50-51), la integración de técnicas y recetas ancestrales en la cocina moderna contribuye a la preservación del patrimonio culinario, asegurando que estas prácticas no se pierdan en el tiempo. Inga & Villalva (2020) argumentan que la fusión de técnicas ancestrales con métodos modernos ha llevado a una innovación culinaria que enriquece la gastronomía contemporánea. La combinación de ingredientes autóctonos con técnicas avanzadas ha dado lugar a platos únicos que destacan en la escena gastronómica. Muñoz & Navarrete (2018) destaca que el turismo gastronómico impulsado por la cocina ancestral puede tener un impacto económico positivo en las comunidades locales, generando empleo y promoviendo el desarrollo sostenible. Por último, Pérez & Triana (2020) señalan que la revalorización de la cocina ancestral fortalece la identidad cultural y la cohesión comunitaria, ya que las prácticas culinarias tradicionales son una forma de transmitir valores y conocimientos entre generaciones.

El rescate culinario de las recetas ancestrales ha tenido repercusiones significativas en la comunidad local y en la identidad cultural de San Francisco de Natabuela. Cerón et al., (2022), mencionan que, la comunidad local ha experimentado una revitalización a través del rescate culinario. La preparación y consumo de platillos ancestrales han fomentado un sentido de orgullo y pertenencia entre los habitantes. La revalorización de estas prácticas ha creado oportunidades para que la comunidad participe activamente en la preservación de su patrimonio cultural. Además, el interés creciente en la cocina ancestral ha llevado al desarrollo de nuevos negocios y oportunidades económicas, como restaurantes temáticos y mercados de productos autóctonos, contribuyendo al bienestar económico de la región.

El rescate culinario ha reforzado la identidad cultural de San Francisco de Natabuela. Las recetas ancestrales, transmitidas de generación en generación, son un componente crucial de la identidad de la comunidad Kichwa. La revalorización de estas prácticas culinarias ha permitido a los habitantes reconectar con sus raíces culturales y ha fortalecido la cohesión comunitaria. Según diversos estudios,

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

la preservación y promoción de la cocina tradicional no solo mantiene vivas las tradiciones, sino que también facilita la transmisión de valores y conocimientos culturales a las nuevas generaciones, consolidando así la identidad colectiva. La participación activa de la comunidad es esencial para el éxito del rescate culinario. Los cocineros locales y otros miembros de la comunidad han desempeñado roles cruciales en este proceso. Los cocineros locales son los guardianes del conocimiento culinario ancestral. Su involucramiento ha sido fundamental para la revalorización de la cocina indígena. Estos cocineros han participado en talleres y programas de capacitación, donde han aprendido nuevas técnicas y métodos para adaptar las recetas tradicionales a los gustos contemporáneos (Jiménez & Velásquez, 2021). Además, han llevado a cabo demostraciones culinarias en eventos comunitarios y turísticos, promoviendo así la cocina ancestral y compartiendo sus conocimientos con un público más amplio. Su participación activa ha asegurado que las prácticas culinarias se mantengan auténticas y respetuosas de las tradiciones. La transmisión de conocimientos culinarios a las nuevas generaciones es un aspecto crucial del rescate cultural. Los cocineros y ancianos de la comunidad han jugado un papel vital en este proceso, enseñando a los jóvenes no solo las recetas, sino también el significado cultural y los valores asociados a ellas. Se han implementado programas educativos en las escuelas locales, donde los niños aprenden sobre la importancia de la cocina ancestral y participan en actividades prácticas de preparación de platillos tradicionales. Este enfoque educativo garantiza que las tradiciones culinarias se mantengan vivas y que las nuevas generaciones continúen valorando y preservando su patrimonio cultural.

Incorporar técnicas culinarias ancestrales en la cocina contemporánea implica enfrentar una serie de retos que deben ser abordados con sensibilidad y creatividad. Uno de los principales desafíos en la incorporación de técnicas ancestrales es la dificultad de adaptarlas a los contextos y preferencias modernas. Las técnicas tradicionales, como la cocción en piedras calientes o el ahumado, requieren habilidades específicas y condiciones que no siempre están disponibles en las cocinas modernas (Inga & Villalva, 2020). Además, algunos ingredientes autóctonos pueden ser difíciles de obtener fuera de su región de origen, lo que complica su integración en recetas contemporáneas. La falta de documentación precisa sobre algunas prácticas ancestrales también puede dificultar su replicación y adaptación. Existen barreras culturales y económicas que pueden limitar la aceptación y difusión de las técnicas culinarias ancestrales. Culturalmente, puede haber resistencia tanto dentro como fuera de la comunidad a cambiar las prácticas culinarias establecidas. Algunos miembros de la comunidad pueden ver la modernización de sus recetas tradicionales como una amenaza a su identidad cultural.

Rescate y la revalorización de la cocina ancestral indígena de la parroquia San Francisco de Natabuela

Económicamente, la producción de ingredientes autóctonos y la implementación de técnicas tradicionales pueden ser costosas, lo que puede limitar la viabilidad comercial de los platillos ancestrales. Además, la falta de apoyo financiero y recursos para la investigación y promoción de estas prácticas puede dificultar su sostenibilidad a largo plazo.

A pesar de los desafíos, la incorporación de técnicas ancestrales en la gastronomía contemporánea presenta numerosas oportunidades para la innovación y el desarrollo económico. La fusión de técnicas ancestrales con métodos modernos ofrece un campo fértil para la innovación culinaria. Los chefs contemporáneos pueden experimentar con combinaciones de ingredientes y técnicas, creando platillos únicos que destacan en la escena gastronómica. La cocina molecular, por ejemplo, puede ser utilizada para reinterpretar recetas ancestrales de manera novedosa, manteniendo sus sabores y esencia tradicionales mientras se introducen nuevas texturas y presentaciones. Esta innovación no solo enriquece la oferta gastronómica, sino que también puede atraer a un público más amplio y diverso, interesado en experiencias culinarias únicas y auténticas (Procel, 2023). El potencial turístico y económico de la revalorización de la cocina ancestral es considerable. El turismo gastronómico puede convertirse en una fuente importante de ingresos para San Francisco de Natabuela, atrayendo a visitantes que buscan experiencias culinarias auténticas y culturales. La creación de rutas gastronómicas y la organización de festivales y eventos culinarios pueden aumentar la visibilidad de la región y promover su patrimonio cultural. Además, la producción y comercialización de productos derivados de recetas ancestrales, como salsas, conservas y bebidas tradicionales, pueden generar nuevas oportunidades de negocio y empleo para la comunidad local. La exportación de estos productos también puede abrir mercados internacionales, fortaleciendo la economía regional. La investigación sobre la revalorización de la cocina ancestral indígena de San Francisco de Natabuela enfrenta diversas limitaciones y dificultades que pueden afectar tanto la recolección de datos como la implementación de los hallazgos. Una de las principales limitaciones es el acceso a información y fuentes primarias. Muchas de las recetas y técnicas culinarias ancestrales se han transmitido de manera oral de generación en generación, lo que puede resultar en una falta de documentación escrita detallada. Esta transmisión oral puede llevar a variaciones en las prácticas y la dificultad de obtener una descripción precisa y uniforme de las técnicas utilizadas. Además, algunas fuentes primarias pueden no estar disponibles para los investigadores debido a barreras geográficas, culturales o lingüísticas.

Conclusiones

La investigación sobre la revalorización de la cocina ancestral indígena de San Francisco de Natabuela cumplió con los objetivos propuestos, logrando documentar y analizar las prácticas culinarias tradicionales y su integración en la gastronomía contemporánea. A continuación, se presenta una síntesis de los hallazgos, las implicaciones del estudio, las recomendaciones para futuras investigaciones y las reflexiones finales.

La investigación permitió identificar y documentar detalladamente varias recetas ancestrales, destacando los ingredientes principales y las técnicas de preparación utilizadas. Se descubrió que los métodos de cocción tradicionales, como la cocción en piedras calientes y el ahumado, todavía se practicaban y mantenían su relevancia cultural. Además, se identificaron las dificultades y desafíos asociados con la adaptación de estas técnicas a la cocina contemporánea, así como las oportunidades para innovar y enriquecer la gastronomía moderna. La participación de la comunidad local, especialmente de los cocineros y ancianos, fue fundamental para recopilar información precisa y auténtica, y su colaboración fue crucial para el éxito del estudio.

El estudio tuvo importantes implicaciones culturales y sociales para la comunidad de San Francisco de Natabuela. La revalorización de la cocina ancestral fortaleció la identidad cultural de la comunidad, promoviendo un sentido de orgullo y pertenencia entre los habitantes. Económicamente, la investigación reveló el potencial del turismo gastronómico como una fuente de ingresos y desarrollo sostenible para la región. Además, la preservación y promoción de las recetas ancestrales contribuyeron a la cohesión social y la transmisión de conocimientos a las nuevas generaciones, asegurando la continuidad de estas prácticas culturales.

Para futuras investigaciones, se recomendó continuar documentando y preservando las recetas y técnicas culinarias ancestrales, involucrando activamente a la comunidad local en el proceso. Se sugirió también explorar la creación de programas educativos y talleres que enseñen a las nuevas generaciones sobre la importancia de la cocina ancestral y su preparación. Desde un enfoque económico, se recomendó desarrollar rutas gastronómicas y eventos culinarios que atraigan a turistas y promuevan el desarrollo local. Además, se aconsejó buscar financiamiento y apoyo para proyectos que fomenten la producción y comercialización de productos derivados de recetas ancestrales.

La investigación sobre la revalorización de la cocina ancestral indígena de San Francisco de Natabuela mostró cómo la preservación de las tradiciones culinarias puede tener un impacto positivo en la identidad cultural y el desarrollo económico de una comunidad. A través de la documentación

y promoción de estas prácticas, se aseguró que las generaciones futuras puedan continuar disfrutando y valorando su patrimonio cultural. Los desafíos encontrados durante la investigación subrayaron la importancia de un enfoque colaborativo y el respeto por las tradiciones locales. En última instancia, la investigación demostró que la integración de técnicas culinarias ancestrales en la gastronomía contemporánea no solo es posible, sino también beneficiosa para la preservación cultural y el desarrollo sostenible.

Referencias

1. Almeida, K. (2019). Estudio de las manifestaciones culturales del pueblo natabuela para su uso en propuestas turísticas (Tesis de grado, Universidad Técnica del Norte). <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10018/2/02%20TUR%20137%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
2. Bolaños, F. (2016). Estudio del patrimonio inmaterial del pueblo Natabuela de la Parroquia de San Francisco de Natabuela, Cantón Antonio Ante, Provincia de Imbabura para la creación de un Museo Etnográfico (Tesis de grado, Universidad Técnica del Norte). <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5454>
3. Castro, S., Millán, G., & Morales, E. (2018). Las rutas gastronómicas como oportunidad de generar rentas adicionales en el sector agrario: análisis de la ruta del jamón ibérico en la provincia de córdoba (Tesis de grado, Universidad de Córdoba). <https://core.ac.uk/download/pdf/132458359.pdf>
4. Cerón, C., Lara, S., & Reyes, C. (2022). Etnobotánica del arte culinario ancestral, San Francisco de Natabuela, Imbabura-Ecuador, *Revista Homo Educator*, 1(2), 156-178. <https://revistasdivulgacion.uce.edu.ec/index.php/HOMOEDUCATOR/article/view/374>
5. Galarza, C. (2013). Estudio de la antropología cultural del pueblo natabuela, para la implementación de sus elementos tradicionales en el diseño de eventos sociales temáticos en la ciudad de Quito (Tesis de grado, Universidad Tecnológica Israel). <https://repositorio.uisrael.edu.ec/bitstream/47000/415/1/UISRAEL-EC-ADMH-378.242-242.pdf>
6. Guevara, F. (2019). Deconstrucción gastronómica, para la revalorización e innovación de la comida típica de la serranía ecuatoriana, *Revista de Investigación Talentos Volumen*, 6(2), 85-98. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8551285.pdf>

7. Inga, C., Villalva, M. (2020). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Revista Cumbres*, 6(2), 65-82. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8228818.pdf>
8. Jiménez, K., Velázquez, A., (2021). Revalorización de la chicha de maíz en la cocina étnica del pueblo Salasaka. Tungurahua, Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3), 418-425. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v13n3/2218-3620-rus-13-03-418.pdf>
9. Lozada, M., & Mena, A. (2018). Alejados de nuestra identidad culinaria tradicional por las nuevas culturas alimentarias, *INNOVA Research Journal*, 3(12), 189-199. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3787/15/%E2%80%9CAlejados%20de%20nuestra%20identidad%20culinaria%20tradicional%20por%20las%20nuevas%20culturas%20alimentarias%E2%80%9D.pdf>
10. Leira, D., & Pérez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria, *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 6(4), 256-276. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016
11. Medina, V. (2020). La gastronomía en la época contemporánea, *Papiros digitales*, 1(5), 81-100. <https://revistas.fundauney.org/index.php/papiros-digitales/article/download/30/23/78>
12. Muñoz, C., & Navarrete, M. (2018). Turismo gastronómico: sabor y tradición, *Journal of Tourism and Heritage Research*, 1(3), 23-40. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7400807.pdf>
13. Pérez, S., & Triana, L. (2020). Prácticas y saberes ancestrales de la gastronomía colombiana en el departamento de Cundinamarca, provincia Oriente, 2020, *Sosquua*, 3(1), pp. 20-37 <https://doi.org/10.52948/sosquua.v3i1.412>
14. Procel, K. (2023). La cocina de vanguardia vinculada con la identidad gastronómica de la etnia Shuar de la parroquia Asunción Sucúa-Morona Santiago (Tesis de grado, Escuela Superior Técnica de Chimborazo). <http://dspace.epoch.edu.ec/handle/123456789/19825>
15. Revelo, C. (2022). Formulación de un plan de mejora en el proceso de empacado al vacío de productos desmechados, específicamente carne de costilla de cerdo para la empresa Alimentos Enriko. S.A.S (Tesis de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia). <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/53120/cdrevelog.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

16. Reyes, C., Torres, G., Samya, E. (2022). El arte culinario ancestral de San Francisco de Natabuela. *Revista Divulgación*, 1(2), 110-123.
<https://revistasdivulgacion.uce.edu.ec/index.php/HOMOEDUCATOR/article/view/374/363>
17. Saltos, G. (2018). Identificación de la gastronomía ancestral en la mejora del turismo sostenible, caso cantón San Vicente (Tesis de grado, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí). <https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1112/1/ULEAM-HT-0014.pdf>
18. Terán, D. (2015). Estrategia de revalorización de la comida tradicional del cantón Otavalo, parroquia san juan de Ilumán (Tesis de grado, Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería).
<http://45.184.226.39/bitstream/123456789/165/1/CANT%C3%93N%20OTAVALO.PDF>
19. Vaca, K., & Ruano, P. (2016). Revalorización de la gastronomía tradicional del cantón Otavalo, provincia de Imbabura, Ecuador (Tesis de grado, Universidad de Otavalo).
<https://repositorio.uotavalo.edu.ec/bitstream/52000/72/1/UO-PG-TUR-2015-16.pdf>
20. Vázquez, K., & Yanza, H. (2022). Revalorización y rescate de la gastronomía tradicional del cantón Cañar mediante la recopilación de recetas, ingredientes y métodos de cocción (Tesis de grado, Universidad de Cuenca). <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/39994>