



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“ESTUDIO DE LA CULTURA CULINARIA DESARROLLADA
ALREDEDOR DEL PAN CAMPESTRE EN LA PROVINCIA DE
CHIMBORAZO”**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

Andrea Belén García Avalos

**RIOBAMBA – ECUADOR
2014**

CERTIFICACIÓN

La presente tesis ha sido revisada y autorizada su presentación.

Lic. Juan Padilla P.
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “Estudio de la cultura culinaria desarrollada alrededor del pan campesino en la provincia de Chimborazo”, de responsabilidad de la señorita Andrea Belén García Avalos fue revisada y se autoriza su publicación.

Lic. Juan Padilla P.
DIRECTOR DE TESIS

Lic. Ana Moreno G.
MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 09 de Julio del 2014

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía, aquellas aulas que fueron testigos de sueños e ilusiones para lograr una meta académica.

Al Lic. Juan Padilla Director de Tesis, a la Lic. Ana Moreno Miembro de Tesis quienes con su conocimiento y sabiduría han sabido guiarme de manera acertada para desarrollar con éxito esta investigación.

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado de manera muy especial a mi madre que ha estado a mi lado en todo momento, que se ha esforzado por cada día darme lo mejor, quien ha sido mi apoyo constante, cuando he tropezado ha sabido darme su mano para levantarme, ella ha sido mi fuerza, mi guía. Quien ha hecho que este sueño tan anhelado de continuar con mis estudios culmine y llegar a obtener mi profesión.

A mi familia que siempre estuvo apoyándome.

A mi abuelita que ahora es un angelito en el cielo que está cuidándome y guiando mis pasos.

Por último quiero dedicar a una persona muy especial que con su cariño y apoyo diario me ayudo a culminar este proyecto.

RESUMEN

Se realizó un estudio de la Cultura Culinaria desarrollada alrededor del Pan Campestre en la Provincia de Chimborazo, ya que una gran parte de la ciudadanía desconoce los diferentes tipos de panes típicos artesanales, por esta razón esta investigación abarca información de las localidades que aún conservan su tradición. Mediante la aplicación de una encuesta sobre los conocimientos alrededor del pan artesanal que poseen las personas mayores de 50 años a un total de 400, se identificó que un 81% desconoce los panes típicos de su cantón, un 48% tiene como frecuencia el consumo de pan diario, 56% de los encuestados en la provincia asegura que no conoce ningún tipo de pan artesanal que haya existido en la antigüedad, un 87% piensa que es mejor el pan campestre que el comercial. El 88% de los encuestados asegura que si es necesario el rescate y difusión de los panes campestres porque desean conocer sobre la cultura e historia del pan artesanal de la provincia. Se visitó los cantones Alausí, Colta, Cúmanda, Chambo, Chunchi, Guano, Guamote, Pallatanga, Penipe y Riobamba donde se pudo conversar directamente con las personas que elaboran pan y conocer los diferentes hornos de leña que existe en la provincia. Con la información obtenida se entregó una revista informativa, dando a conocer la cultura gastronómica desarrollada alrededor del pan campestre en la provincia de Chimborazo, haciendo que las personas conozcan sobre los panes artesanales para transmitir los conocimientos obtenidos.

ABSTRACT

This investigation was carried out a Culinary Culture studio developed about homemade bread in Chimborazo province, many people do not know the different types of typical artisanal bread, for this reason this research localities that still preserve their tradition.

Through of survey about artisan bread, people are over 50 years of the simple to 400 persons, they were identified that 81% don't know the typical bread their cantons, 48% often eat homemade bread diary, 56%of surveyed ensure that don't know any homemade bread that has existed in antiquity, 87% thinks of homemade bread is better than commercial bread. The 88% those surveyed said that if the rescue and dissemination of homemade bread necessary because they want to know about the cultura and history of artisanal bread in this province. Alausí, Colta, Cumandá, Chambo, Chunchi, Guano, Guamote, Pallatanga, Penipe and Riobamba were visited, where they could talk directly to the people who make bread and know the different wood stoves that exist in this province. An Informative magazine with information was obtained, revealing food cultura developed about the homemade bread in this province, making people aware artisan bread transmitting knowledge acquired.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | | |
|------|---|----|
| I. | <u>INTRODUCCIÓN</u> | 1 |
| II. | <u>OBJETIVOS</u> | 3 |
| A. | OBJETIVO GENERAL | 3 |
| B. | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 3 |
| III. | <u>MARCO TEÓRICO</u> | 4 |
| A. | LA CULTURA CULINARIA | 4 |
| 1. | <u>Cultura Puruhá</u> | 7 |
| 1.1 | Límites | 7 |
| 1.2 | Organización política Puruhá | 8 |
| 1.3 | Tradiciones | 8 |
| 2. | <u>Cultura de la provincia de Chimborazo</u> | 10 |
| 2.1 | Cultura Culinaria de la provincia de Chimborazo | 11 |
| 2.2 | Tradiciones de la provincia de Chimborazo | 12 |
| B. | EL PAN | 15 |
| 1. | <u>Pan</u> | 15 |
| 2. | <u>Pan Campestre</u> | 16 |
| 3. | <u>Ingredientes del pan</u> | 17 |
| 3.1 | Harina | 17 |
| 3.2 | Agua | 20 |
| 3.3 | Sal | 24 |
| 3.4 | Levadura | 25 |

| | | |
|-------|---------------------------------------|----|
| 3.5 | Otros ingredientes | 27 |
| 3.5.1 | Grasas | 27 |
| 3.5.2 | Azúcares | 30 |
| 3.5.3 | Leche | 31 |
| 3.5.4 | Huevo | 32 |
| 4. | <u>Tipos de Masa</u> | 33 |
| 4.1 | Prefermentos | 33 |
| 4.2 | Tipos de Prefermentos | 33 |
| 4.2.1 | Masa de pre-fermentos | 33 |
| 4.2.2 | Fermento líquido | 33 |
| 4.2.3 | Esponja | 34 |
| 4.2.4 | Biga | 35 |
| IV. | <u>METODOLOGÍA</u> | 36 |
| A. | LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN | 36 |
| B. | VARIABLES | 37 |
| 1. | <u>Identificación</u> | 37 |
| 2. | <u>Definición</u> | 37 |
| 3. | <u>Operacionalización</u> | 38 |
| C. | TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO | 40 |
| D. | POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO | 40 |
| E. | DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS | 43 |
| V. | <u>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</u> | 46 |
| VI. | <u>CONCLUSIONES</u> | 97 |

| | | |
|-------|-----------------------------------|-----|
| VII. | <u>RECOMENDACIONES</u> | 98 |
| VIII. | <u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u> | 99 |
| IX. | <u>ANEXOS</u> | 100 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| TABLA N°1: Estratificación de la muestra 1 | 40 |
| TABLA N°2: Estratificación de la muestra 2 | 43 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| GRÁFICO N°1: MAPA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 36 |
| GRÁFICO N°2: PREGUNTA #1 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 46 |
| GRÁFICO N°3: Frecuencia de Consumo ALAUSÍ | 47 |
| GRÁFICO N°4: Frecuencia de Consumo COLTA | 47 |
| GRÁFICO N°5: Frecuencia de Consumo CHAMBO | 48 |
| GRÁFICO N°6: Frecuencia de Consumo CHUNCHI | 48 |
| GRÁFICO N°7: Frecuencia de Consumo GUANO | 49 |
| GRÁFICO N°8: Frecuencia de Consumo GUAMOTE | 49 |
| GRÁFICO N°9: Frecuencia de Consumo PENIPE | 50 |
| GRÁFICO N°10: Frecuencia de Consumo PALLATANGA | 50 |
| GRÁFICO N°11: Frecuencia de Consumo CUMANDÁ | 51 |
| GRÁFICO N°12: Frecuencia de Consumo RIOBAMBA | 51 |
| GRÁFICO N°13: PREGUNTA #2 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 52 |
| GRÁFICO N°14: Consumo Regular de Pan ALAUSÍ | 53 |
| GRÁFICO N°15: Consumo Regular de Pan COLTA | 54 |
| GRÁFICO N°16: Consumo Regular de Pan CHAMBO | 54 |

| | |
|---|----|
| GRÁFICO N°17: Consumo Regular de Pan CHUNCHI | 55 |
| GRÁFICO N°18: Consumo Regular de Pan GUANO | 55 |
| GRÁFICO N°19: Consumo Regular de Pan PALLATANGA | 56 |
| GRÁFICO N°20: Consumo Regular de Pan PENIPE | 56 |
| GRÁFICO N°21: Consumo Regular de Pan GUAMOTE | 57 |
| GRÁFICO N°22: Consumo Regular de Pan CUMANDÁ | 57 |
| GRÁFICO N°23: Consumo Regular de Pan RIOBAMBA | 58 |
| GRÁFICO N°24: PREGUNTA #3 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 59 |
| GRÁFICO N°25: Panes Artesanales Típicos ALAUSÍ | 60 |
| GRÁFICO N°26: Panes Artesanales Típicos COLTA | 60 |
| GRÁFICO N°27: Panes Artesanales Típicos CHAMBO | 61 |
| GRÁFICO N°28: Panes Artesanales Típicos CHUNCHI | 61 |
| GRÁFICO N°29: Panes Artesanales Típicos GUANO | 62 |
| GRÁFICO N°30: Panes Artesanales Típicos PENIPE | 62 |
| GRÁFICO N°31: Panes Artesanales Típicos PALLATANGA | 63 |
| GRÁFICO N°32: Panes Artesanales Típicos GUAMOTE | 63 |
| GRÁFICO N°33: Panes Artesanales Típicos CUMANDÁ | 64 |
| GRÁFICO N°34: Panes Artesanales Típicos RIOBAMBA | 64 |
| GRÁFICO N°35: PREGUNTA #4 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 65 |
| GRÁFICO N°36: Frecuencia de Consumo Pan Artesanal Típico ALAUSÍ | 66 |
| GRÁFICO N°37: Frecuencia de Consumo Pan Artesanal Típico COLTA | 66 |
| GRÁFICO N°38: Frecuencia de Consumo Pan Artesanal Típico CHAMBO | 67 |
| GRÁFICO N°39: Frecuencia de Consumo de Pan Artesanal Típico CHUNCHI | 67 |

| | |
|---|----|
| GRÁFICO N°40: Frecuencia de Consumo de Pan Artesanal Típico GUANO | 68 |
| GRÁFICO N°41: Frecuencia de Consumo de Pan Artesanal Típico PALLATANGA | 68 |
| GRÁFICO N°42: Frecuencia de Consumo de Pan Artesanal Típico PENIPE | 69 |
| GRÁFICO N°43: Frecuencia de Consumo de Pan Artesanal Típico GUAMOTE | 69 |
| GRÁFICO N°44: Frecuencia de Consumo de Pan Artesanal Típico CUMANDÁ | 70 |
| GRÁFICO N°45: Frecuencia de Consumo de Pan Artesanal Típico RIOBAMBA | 70 |
| GRÁFICO N°46: PREGUNTA #5 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 71 |
| GRÁFICO N°47: Preparación de Pan ALAUSÍ | 72 |
| GRÁFICO N°48: Preparación de Pan COLTA | 72 |
| GRÁFICO N°49: Preparación de Pan CHAMBO | 73 |
| GRÁFICO N°50: Preparación de Pan CHUNCHI | 73 |
| GRÁFICO N°51: Preparación de Pan GUANO | 74 |
| GRÁFICO N°52: Preparación de Pan PALLATANGA | 74 |
| GRÁFICO N°53: Preparación de Pan PENIPE | 75 |
| GRÁFICO N°54: Preparación de Pan GUAMOTE | 75 |
| GRÁFICO N°55: Preparación de Pan CUMANDÁ | 76 |
| GRÁFICO N°56: Preparación de Pan RIOBAMBA | 76 |
| GRÁFICO N°57: PREGUNTA #6 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 77 |
| GRÁFICO N°58: PREGUNTA #7 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 78 |
| GRÁFICO N°59: PREGUNTA #8 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 79 |
| GRÁFICO N°60: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra ALAUSÍ | 80 |
| GRÁFICO N°61: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra COLTA | 80 |

| | |
|---|----|
| GRÁFICO N°62: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra CHAMBO | 81 |
| GRÁFICO N°63: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra CHUNCHI | 81 |
| GRÁFICO N°64: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra GUANO | 82 |
| GRÁFICO N°65: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra PALLATANGA | 82 |
| GRÁFICO N°66: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra PENIPE | 83 |
| GRÁFICO N°67: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra GUAMOTE | 83 |
| GRÁFICO N°68: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra CUMANDÁ | 84 |
| GRÁFICO N°69: Tipos de Pan Artesanal que no lo encuentra RIOBAMBA | 84 |
| GRÁFICO N°70: PREGUNTA #9 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 85 |
| GRÁFICO N°71: Pan Campestre mejor que el comercial ALAUSÍ | 86 |
| GRÁFICO N°72: Pan Campestre mejor que el comercial COLTA | 86 |
| GRÁFICO N°73: Pan Campestre mejor que el comercial CHAMBO | 87 |
| GRÁFICO N°74: Pan Campestre mejor que el comercial CHUNCHI | 87 |
| GRÁFICO N°75: Pan Campestre mejor que el comercial GUANO | 88 |
| GRÁFICO N°76: Pan Campestre mejor que el comercial PALLATANGA | 88 |
| GRÁFICO N°77: Pan Campestre mejor que el comercial PENIPE | 89 |
| GRÁFICO N°78: Pan Campestre mejor que el comercial GUAMOTE | 89 |
| GRÁFICO N°79: Pan Campestre mejor que el comercial CUMANDÁ | 90 |
| GRÁFICO N°80: Pan Campestre mejor que el comercial RIOBAMBA | 90 |
| GRÁFICO N°81: PREGUNTA #10 PROVINCIA DE CHIMBORAZO | 91 |
| GRÁFICO N°82: Necesaria la Difusión del Pan Campestre ALAUSÍ | 92 |
| GRÁFICO N°83: Necesaria la Difusión del Pan Campestre COLTA | 92 |
| GRÁFICO N°84: Necesaria la Difusión del Pan Campestre CHAMBO | 93 |

| | |
|--|----|
| GRÁFICO N°85: Necesaria la Difusión del Pan Campestre CHUNCHI | 93 |
| GRÁFICO N°86: Necesaria la Difusión del Pan Campestre GUANO | 94 |
| GRÁFICO N°87: Necesaria la Difusión del Pan Campestre PALLATANGA | 94 |
| GRÁFICO N°88: Necesaria la Difusión del Pan Campestre PENIPE | 95 |
| GRÁFICO N°89: Necesaria la Difusión del Pan Campestre GUAMOTE | 95 |
| GRÁFICO N°90: Necesaria la Difusión del Pan Campestre CUMANDÁ | 96 |
| GRÁFICO N°91: Necesaria la Difusión del Pan Campestre RIOBAMBA | 96 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|--|-----|
| A. ENCUESTA | 100 |
| B. TABLA DE RESULTADOS | 103 |
| C. FOTOGRAFÍAS | 104 |
| 1. Pan de leche con harina de maíz – Alausí | 104 |
| 2. Cholas – Alausí | 104 |
| 3. Cholas – Guano | 105 |
| 4. Cara Sucia – Guamote | 105 |
| 5. Cholas – Guamote | 106 |
| 6. Arepa – Penipe (Bayushig) | 106 |
| 7. Masa de harina de maíz para tortillas en piedra – Penipe (Bayushig) | 107 |
| 8. Piedra pre calentada para tortillas en piedra – Penipe (Bayushig) | 107 |
| 9. Tortillas en piedra – Penipe (Bayushig) | 108 |
| 10. Horno de leña – Penipe (El Altar) | 108 |
| 11. Horno de leña – Penipe (El Altar) | 109 |
| 12. Pan – Penipe (El Altar) | 109 |
| 13. Horno de leña – Penipe (El Altar) | 110 |
| 14. Bizcochos – Riobamba (Licto) | 110 |
| 15. Horno de leña – Riobamba (Licto) | 111 |
| 16. Horno de leña – Riobamba (Yaruquíes) | 111 |
| 17. Horno de leña – Riobamba (Yaruquíes) | 112 |

| | |
|---|-----|
| 18. Horno de leña – Riobamba (Yaruquíes) | 112 |
| 19. Revista Informativa | 113 |
| 20. Revista Informativa | 113 |
| 21. Entrega de 2000 copias de la revista | 114 |
| 22. Entrega 2000 copias en las afuera de la imprenta | 114 |
| 23. Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH | 115 |
| 24. Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH | 115 |
| 25. Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH | 116 |
| 26. Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH | 116 |
| 27. Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH | 117 |
| D. Revista | 118 |

I. INTRODUCCIÓN

El modo de cocinar viandas, el tiempo de cocción, la hora fija de las comidas, la sucesión de platos, el calendario de celebraciones, entre otras cosas muy importantes en la cultura culinaria de un pueblo, cabe recalcar que cada país o región tiene diferentes hábitos alimentarios al momento de elaborar sus platos típicos y de comer, ya que hay algunos que no se consumen a diario si no por tradiciones como en el día de los difuntos; que en Ecuador se festeja preparando colada morada con guaguas de pan elaborados en hornos de leña.

Relacionando así la gastronomía como uno de los pilares importantes para el desarrollo de una población y considerando al mundo culinario un factor importante para preservar la identidad de los pueblos, hablando con firmeza podemos decir que la gastronomía es infinita por la conjugación de sabores que han logrado ciento, miles y millones de personas en el transcurso de su desarrollo gastronómico por lo que ahora con mucha más claridad podemos identificar y dividir a la gastronomía en diferentes campos de enfoque uno de ellos es la panadería, siendo esta una pauta para la identificación de los panes artesanales de la provincia de Chimborazo.

Nuestro país posee una gastronomía desarrollada alrededor del pan campestre muy extensa que no ha sido considerada con la debida importancia y es la que más sabores encierra en su delicado proceso de elaboración con cada uno de los sectores tradicionales contados de generación en generación, pudiendo

diferenciar varios manjares preparados en cada uno de los cantones de la provincia.

El hecho de ser gastronoma involucra el valorizar de forma muy activa el accionar de nuestra gente por ello es importante presentar este tema porque se puede proyectar y dar a conocer la cultura del pan campestre en cada uno de los cantones de la provincia de Chimborazo, pues una de las muchas riquezas es su gastronomía, un tipo de actividad culinaria llena de magia y mucha tradición.

Es así que el presente trabajo aporta de forma, muy valiosa al conocimiento de su identidad como sector de una riqueza culinaria del pan artesanal invaluable, pues es el resultado de una convivencia con personas que lo preparan de forma empírica que han contribuido a personalizar los diferentes panes campestres sin desmerecer a ninguno pues la aportación brindada fue considerable.

II. OBJETIVOS

A. General:

Estudiar la cultura culinaria desarrollada alrededor del pan campestre en la Provincia de Chimborazo.

B. Específicos:

- Identificar los tipos de panes campestres y su elaboración en los sectores rurales y no comerciales que tiene la provincia de Chimborazo.
- Determinar las tradiciones y cultura relacionada con la elaboración del pan campestre en los cantones de la provincia de Chimborazo.
- Difundir la cultura culinaria del pan campestre en la Provincia de Chimborazo a través de una revista informativa.

III. MARCO TEÓRICO

A. La cultura culinaria

“La comida, al menos tanto como la lengua y la religión, quizá por tanto, necesariamente, genera diferencia. Los miembros de una misma comunidad cultural se reconocen entre ellos por lo que comen, escudriñan el menú por si se ha incluido algún plato extraño. Aunque las modas culinarias son bastante comunes y los anunciantes pueden conseguir que determinado alimento este muy buscado, la cultura culinaria es conservadora, los obstáculos que se interponen en una gastronomía intercultural se remontan a fechas muy remotas, y están muy arraigadas en la psicología individual, cuesta modificar el gusto personal. A los niños acostumbrados al dulzor de la leche materna les gustará el dulce toda su vida, a menos que al destetarlos les den a probar nuevos sabores y nuevas texturas, ellos se resisten tenazmente a experimentar con la comida. El turismo barato retrocede ante los horizontes gastronómicos. La gente vuelve a los sabores que le son familiares y los hogares con presupuestos limitados se abstienen de experimentar para reducir el despilfarro.¹

Una especie de multiplicación natural de estos efectos hace que las distintas culturas se muestren hostiles hacia nuevas influencias culinarias. Todo lo que sea extranjero se convierte en un objeto de prejuicios excluyentes. Las cocinas nacionales nunca son nacionales en su origen. Empiezan como hábitos culinarios, con ingredientes limitados por el entorno natural. Están abiertas a

intercambios locales de influencias y a modificaciones por parte de aquellos nuevos productos que se pueden incorporar a la tradición regional, ya sea en conserva, por su longevidad natural o por su idoneidad para viajar. Cuando un estilo culinario adquiere una etiqueta nacional, sufre una especie de fosilización: su pureza debe protegerse de la influencia extranjera. Esta es la razón por la que buena parte de la literatura culinaria reseña la repulsión que provocan los platos extranjeros, o, a veces, describe una fascinación por dichos platos que los lectores deberían considerar malsana, a instancias del autor.

Las cocinas tradicionales siempre se pueden definir en relación a unos pocos productos básicos y condimentos que se obtienen fácilmente en sus lugares de procedencia: dichos productos se introducen en los gustos colectivos y forman paladares que permanecen impregnados con sus recuerdos y, a menudo, se vuelven indiferentes o intolerantes hacia otros sabores. Incluso los métodos de preparación se pueden convertir en características culturales o en señas de identidad en aquellas zonas en las que se pueden encontrar los mismos alimentos. El garbanzo es un producto indispensable en casi todas las costas mediterráneas. En un extremo de dicho mar, sin embargo, la gente los estofa con condimentos, sazones y grasa y sangre animal, y se come los globos amarillos calientes, cuando están tan blandos como para poder aplastarlos con la lengua en el paladar. En el otro extremo, a los habitantes de la costa más lejana les gustaría hervir los garbanzos hasta que se convierten en una masa y servirlos como humus, un puré frío mezclado con aceite y condimentos que

suelen incluir el limón. El garbanzo, ingrediente que, en el extremo occidental del mar, nunca ha faltado en las ollas de los campesinos, en las regiones orientales se ha mezclado y triturado hasta convertirse en un plato refinado. En los países de una zona nunca ha gustado la forma en que se preparan esta legumbre los habitantes de otra.¹

Pese a que la comida no se puede transmitir fácilmente entre culturas, hoy no solo contamos con altas cocinas que se autodenominan cocinas de fusión e internacionales, también comemos un mundo globalizado donde platos e ingredientes se intercambian con entusiasmo de un extremo a otro planeta. “La McDonaldización” está reflejada, si no igualada, por conquistas mundiales que empiezan en Italia (pizza, pasta), México (tacos y burrito), China (wotons y rollos de primavera), India (platos al curry y poppadoms) e incluso Nueva Zelanda (kiwis y tarta pavlova, la invención de la cual aunque cuestionada por Australia, es sin lugar a dudas obra de un neolandés). Resulta tentador presentar todo esto como la culminación de una historia progresiva de horizontes ampliados por la mejora de las comunidades, pero sería falso, o, mínimo, tan simplista que constituiría una distorsión. No hay cuestión más intrigante en la historia de los alimentos que la de saber cómo se atravesaron o se rompieron las barreras culturales que impedían la trasmisión de comidas y de hábitos culinarios.¹

1. Cultura Puruhá

Se conoce con el nombre de Puruhaes a los pueblos aborígenes que habitaron gran parte del territorio que en la actualidad corresponde a las provincias de

Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Bolívar. Estos pueblos organizados en cacicazgos, formaron gran parte de la nación Puruhá.²

La nación Puruhá la integraban las siguientes parcialidades:

Cachas, Calpis, Cajabambas, Chambos, Columbes, Cubijíes, Guanandos, Guanos, Guamotes, Licanes, Lictos, Liribambas, Moyocanchas, Octopes, Pallatangas, Pangores, Penipes, Pungalaes, Puníes, Quimiaes, Tiocajas, Tungurahuas, Yaruquíes, Ilapos, Zibadas, Sicalpas, Zicaos. También pertenecían al territorio formando pequeños aliados, Los Chimbos, Tiquizambis y Lausíes. Tiquizambi con las tribus de los Quislas, Jubales y Zulas; Lausí (hoy Alausí) con los Achupallas, Chanchanes, Chunchis, Sibambis, Tungar, Guasuntos, Piñacayes y Pumallactas.²

1.1 Límites

La nación Puruhá limitaba al norte con el Reino de Quito, al sur con los Cañaris, al este con las naciones aborígenes orientales y al oeste con los Chimbus, que fueron sus aliados, así como las pequeñas de Lausí y Tiquizambi, según la versión del Padre Juan de Velasco y sus seguidores.²

1.2 Organización política Puruhá

Los indios aborígenes de nuestra provincia dieron especial importancia a la familia, que integraban los ascendientes sean padres, abuelos o bisabuelos y

los descendientes: hijos, tíos, sobrinos, nietos. Todo este grupo familiar formaba una comunidad llamada aylo.

Al mando del aylo estaba el curaca, a quien obedecían y tributaban todos los integrantes del mismo. El curaca tenía el mando del aylo por herencia de su padre o de su madre. La edad del cacique para gobernar era desde los 18 años. En caso de no contar con la edad se encargaba al tío paterno, hasta cuando el heredero pudiese hacerlo.²

Cada jefe de hogar tenía una extensión de tierra, con linderos fijos, que eran infranqueables como eran los del aylo. Varios aylo formaban un pueblo, el mismo que era gobernado por un cacique superior.²

1.3 Tradiciones

La agricultura fue la principal ocupación de los habitantes puruhuayes, Cultivaban el maíz, la papa, la oca, la mashua, el melloco, la quinua, el bleado, la calabaza y el zapallo. En los lugares abrigados sembraban yuca, el camote, frejol, jícama y el ají. Hileras de cabuya servían para definir los límites de las propiedades.²

La arqueología revela que para la alimentación disponían de carne de cuy y la llama. Los páramos ofrecieron los animales de cacería como venados y perdices. “Los aborígenes podían cultivar gran variedad de tubérculos andinos en las zonas más frías y, al mismo tiempo, tener acceso a productos semi-tropicales, de este modo, en las vegas de los ríos tenían sembríos de ají, algodón, yuca, camote y coca, así como plantaciones de “mate”, especie de

calabaza apta para la elaboración de vasijas y otras piezas de vajilla para uso doméstico. Estos productos juntamente con el ají y el coca, eran material de intercambio, el que realizaba quizás hasta la región de Guayaquil, la que les proveía, a su vez, de la sal necesaria”²

Para obtener una buena cosecha de maíz enviaban a un mozo bien parecido, vestido de guerrero a desafiar a las fuerzas mortales y naturales del mal. Después del desafío regresaba triunfante, sabiendo que nadie quería pelear con él y disputar su cosecha, era recibido con júbilo; se iniciaba el festejo de la cosecha con abundancia de chicha que terminaba en grandes borracheras.²

Para obtener una buena cosecha de papas se ortigaban los pies y se introducían a las sementeras a cortar las flores. Algunas de estas tradiciones, con ciertas variaciones aún se conservan.²

La construcción de la casa del curaca se convertía en una verdadera fiesta. Todos los indios tenían la obligación de acudir a ayudar o prestar la mano en la construcción. El curaca, a su vez, obsequiaba chicha, comida, que la consumían durante todo el tiempo que duraba la construcción. Las familias acudían con obsequios. Ofrecían sacrificios de venados, cuyes y otros animales y la sangre la esparcían por todos los sitios de la casa para traer buena suerte. La casa la ahumaban con el humo de la coca que fumaban. Los hechiceros recitaban oraciones, mientras los demás cantaban y bailaban.²

2. Cultura de la Provincia de Chimborazo

Los chimboracenses son herederos de un pasado histórico glorioso que se remonta hacia miles de años atrás.³

Los Puruháes y Duchicelas, pueblos y dinastías aborígenes, constituyeron señoríos, libres, independientes, valerosos. La nación Puruhá fue muralla natural para impedir el avance de los incas conquistadores del sur. Los incas Túpac Yupanqui, Huayna Cápac y el conquistador español Sebastián de Benalcázar pudieron pasar Tiocajas únicamente con la alianza de fenómenos naturales como las erupciones del Tungurahua.³

Trescientos años de mitas, encomiendas, obrajes, batanes y otros sistemas de explotación del colonizador español dejaron huellas profundas en los pueblos indígenas y mestizo, que aún no logran superar las limitaciones de la pobreza y la miseria. Pero a pesar de su pobreza, es un pueblo rico en tradiciones, folklor en música, danza, creencias, medicina, que reservan para el turista emociones y fantásticas sorpresas.³

Hay comunidades indígenas como la de Nizag, en el cantón Alausí, que guardan celosamente sus costumbres y tradiciones sociales y étnicas, otras se encuentran en franca reintegración con sus ancestros, como Cacha, varias comunidades de Guamote.³

El mestizo y el blanco de la ciudad y del campo, aman la paz, son laboriosos, gustan de fiestas, gozan de la música, son generosos y atentos con los turistas nacionales y extranjeros. Respetuosos de sus tradiciones. Pocos se pierden las celebraciones de sus pueblos. Los toros, los caballos, los gallos, los bailes,

desfiles, reinas, pases, disfraces, reyes, curiquingues, etc, tienen lugar a lo largo de todo el año.³

2.1 Cultura Culinaria de la Provincia de Chimborazo

En la provincia de Chimborazo se consume los cuyes succulentos, dorados y crocantes sobre papas y salsa de maní, fanesca en semana santa preparada en familia, esta provincia rica en agricultura con creencias que aun se adueñan de las nuevas generaciones y tienen historias contadas por las abuelitas tales como después de chupar mango, no beber leche; después de comer aguacate, no beber aguardiente. No se comen las peras en la noche, no comer el corazón de la gallina porque se hace llorón, la miel de abeja purifica la sangre; comer lechuga dormirá bien. Después de tomar chocolate; las iras son mortales.⁴

Se consume el espinazo del puerco para el arroz de cebada, chocolate con queso, quinua con maní, humitas, quimbolitos, cariuchu, fritada, el arroz seco, el mote, el dulce de higos, las tortillas de maíz, el ponche de leche con huevo y canela, mojicones, habas cocinadas con queso, caldo de gallina de campo, locro de papas, yaguarlocro, colada de haba, morocho, colada de arveja, cauca y así infinidad de platos que aun se siguen consumiendo en la provincia de Chimborazo no solo en las zonas rurales y no comerciales, sino también en las zonas urbanas donde se extraña ese tipo de alimentación recuerdan con gran melancolía cuando de niños/as se alimentaban con estos platos preparados en leña y en ollas de barro.⁴

2.2 Tradiciones de la Provincia de Chimborazo

Carnaval: Una festividad donde se mezcla la cosmología andina y la influencia europea, siendo una fiesta en honor a la abundancia una semana antes de la etapa de abstinencia por cuaresma. Los cantos, la música, la comida típica y las danzas son los ingredientes de este tradicional carnaval festejado en la “provincia de las altas cumbres del Chimborazo”.³

Semana Santa: La Semana Santa o Semana Mayor es uno de los acontecimientos más importantes del mundo cristiano, cuando se conmemora la muerte y la resurrección de Jesucristo. En cada rincón del orbe católico, esta festividad adquiere diversas expresiones según la tradición y las costumbres locales.³

Inicia el Domingo de Ramos con una original manifestación que representa la entrada triunfal de Jesús a Jerusalén. Los fieles acuden a las iglesias llevando palmas que serán bendecidas en la misa. Existe la creencia que estos ramos benditos traen protección a los hogares, de modo que se conservan durante todo el año.³

En lo gastronómico, la Fanesca es una comida típica de Semana Santa, que tradicionalmente se prepara en los hogares ecuatorianos. Este platillo, muy apetecido en estas fechas, se prepara con leche, granos y pescado seco. Esta exquisita sopa se complementa, además, con “molo” (puré de papas) y una

variedad de postres, como arroz con leche, higos con queso y dulce de duraznos.³

Corpus Christi: Sus orígenes más remotos, según algunos autores, se encuentra en ancestrales celebraciones europeas de carácter pagano relacionadas con las fiestas de la cosecha, en las cuales, mediante la realización de numerosos ritos, se hacía alusión a la muerte del invierno y al renacimiento de la vegetación, con su momento culminante en el solsticio de verano. De acuerdo a la versión oficial de la Iglesia, el Corpus Christi tiene su inicio en un hecho milagroso, atribuido a la santa Juliana De Mont, quien habría tenido en el año 1208, una visión referente a la presencia real de Jesucristo en la Eucaristía, de allí que las autoridades eclesiásticas, vieron la necesidad de instituir una fiesta en la que se recuerde siempre a los fieles, este dogma fundamental del catolicismo. El Corpus Christi nace en América, como una necesidad de la Iglesia Católica de cristianizar la celebración indígena del “Intiraimi” en honor al Sol y a las cosechas, la cual presentaba un curioso paralelismo con la antigua festividad pagana europea. En tiempos de la colonia, la Corona española trató de imponer los ritos cristianos entre la población autóctona americana, lo cual dio como resultado un interesante sincretismo presente aún en nuestros días, en el que tradiciones indígenas se funden con la celebración católica.³

Otro componente esencial de esta festividad, el famoso “champus” que se trata de una colada a base de harina de maíz, naranjilla, mote y panela acompañado

del llamingo (pan de dulce en forma de llama), que se expenden en numerosos puestos alrededor del mercado La Merced.³

Sacrificio de los Cuvivíes: Sucede en los meses de agosto y septiembre, por las noches, cuando los miembros de la comunidad de Ozogoché Alto se encuentran dentro de sus moradas refugiados del inclemente y habitual frío que predomina en estas tierras, ubicadas a 3.800 metros sobre el nivel del mar. Por la mañana los pobladores de este caserío peregrinan a las orillas de las lagunas, recogen las aves muertas, realizan una fiesta ritual y luego se reparten los pájaros para comerlos.³

Según la tradición de los indígenas Puruhaes, los cuvivíes hacen este sacrificio masivo a la madre naturaleza como una ofrenda por el alimento que reciben durante el año.³

Día de los Difuntos: El dos de noviembre todo el país celebra con similares costumbres y tradiciones el Día de los Difuntos, desde el 1º de noviembre las personas acuden a los cementerios en los distintos cantones, con el propósito de visitar a sus familiares fallecidos.³

La tradición, el comercio y las costumbres salen a relucir en estos espacios de ritos católicos que ofrecen matices en la provincia con diferentes personajes, vigiliás y ceremonias. Estas incluyen la colocación de ofrendas florales y alimentos en honor a sus familiares sepultados.³

La comida también forma parte de esta importante celebración. Las tradicionales guaguas de pan y la colada morada se sirven entre rezos y plegarias que son musicalizadas por los visitantes en los camposantos.³

B. El Pan

1. Pan

El pan es un alimento básico que forma parte de la dieta tradicional en todo el mundo. Se suele preparar mediante el horneado de una masa, elaborada fundamentalmente con harina de cereales, sal y agua. La mezcla, en la mayoría de las ocasiones, suele contener levaduras para que fermente la masa y sea más esponjosa y tierna. El cereal más utilizado para la elaboración del pan es la harina de trigo. También se utiliza el centeno, la cebada, el maíz, el arroz. Existen muchos tipos de pan que pueden contener otros ingredientes, como grasas de diferentes tipos (tocino de cerdo o de vaca, mantequilla, aceite de oliva), huevos, azúcar, especias, frutas, frutas secas (como por ejemplo pasas), verduras (como cebollas), frutos secos o semillas diversas.

La adición de la levadura provoca la fermentación de la masa antes del horneado, y como consecuencia, le proporciona un volumen y una esponjosidad debido a la producción de pequeñas burbujas de dióxido de carbono (CO₂) que se quedan inmersas entre la masa húmeda de la harina.⁵

Al pan elaborado sin el empleo de levadura, se le llama ácimo, y por ello carece de la esponjosidad típica de los panes "hinchados" o "levados". Es muy posible que las elaboraciones más primitivas de pan no llevaran levadura, y la harina

consistiese en granos toscamente molidos mezclados con agua que se dejaban secar al sol ó que acababan entre las cenizas de un fuego. Los panes planos, muy populares en algunas culturas, es muy posible que sean los más antiguos. Una variante del pan con denominación propia, son las galletas y los pasteles, que poseen diferentes masas azucaradas. Es muy posible que surgieran del conocimiento panadero como una necesidad de hacer panes "más portables" y nutritivos. A la masa se le puede dar diferentes formas, debido al empleo de diversos moldes y técnicas de amasado, de esta forma existen: las barras, las trenzas, los aros, etc.⁵

El pan se utiliza en algunos rituales y celebraciones específicas tales como: El matzoh, en la pascua judía, la hostia en la eucaristía cristiana, el rito de bienvenida de los pueblos eslavos que involucra el pan y la sal. Antiguamente en las zonas rurales, el pan era elaborado en los núcleos familiares y poco a poco el establecimiento para dispensar el pan, la panadería, ha ido cobrando importancia en las zonas urbanas.⁵

2. Pan Campestre

El pan campestre es un cultivo de levaduras adicionadas o presentes de manera natural en alimentos, como los cereales, y las bacterias presentes en el medio ambiente, en especial levaduras como la *Saccharomyces*, responsable también de la fermentación del vino y la cerveza. Tradicionalmente ha servido para hacer fermentar el pan, antes de que existiese la levadura comercial.⁷

Se suele elaborar a partir de cereales como el trigo o el centeno. Los panaderos desde antiguo guardan la masa madre, ya sea en estado líquido o como un trozo de masa, para la elaboración diaria del pan incorporándole harina y los demás elementos de que se vaya a componer el pan. Las bacterias de la masa madre son relativamente resistentes a las bajas temperaturas (más que las de la levadura comercial) por eso se pueden almacenar “vivas” alimentándolas con harina y agua; o bien en estado pasivo, adormecidas a bajas temperaturas.⁷

3. Ingredientes del Pan

Los ingredientes básicos, y necesarios para la elaboración del pan son: harina, agua, sal, levadura. Existen ingredientes adicionales que aportan con características organolépticas diferentes y son: azúcares, grasas y saborizantes.

3.1 Harina

La harina es el principal ingrediente del pan, consta básicamente de un cereal (o una mezcla de ellos) que ha sido molido finamente hasta llegar a una textura en forma de polvo. Dependiendo del uso final que se quiera dar a la harina: pastas, panadería, repostería, se suele moler con mayor o menor intensidad hasta lograr un polvo de una fineza extrema. Se suele comercializar en paquetes que rondan el kilogramo, el embalaje se suele presentar en papel o cartón. Las harinas comercializadas en la actualidad suelen llevar una mezcla de diversos tipos de cereal molidos, y por regla general suelen estar

enriquecidas. Para comprender el proceso de panificación conviene entender la harina como un conjunto de dos sustancias:

Glúten - Corresponden al conjunto de proteínas insolubles en agua procedentes de los cereales molidos, son las responsables de proporcionar a la masa un aspecto compacto similar al del chicle. El gluten es también el responsable de atrapar el dióxido de carbono liberado durante la fermentación y provocar el 'hinchamiento' de la masa. Cuando estas proteínas se encuentran en un medio seco son inertes, pero en medios acuosos las cadenas de aminoácidos empiezan a alinearse formando redes de proteínas que son las que dan la textura final a la masa. El gluten se compone principalmente de glutenina (proporciona resistencia y fortaleza) y la gliadina (es la que proporciona la cualidad pegajosa a la masa). El gluten por sí mismo no aporta aroma al pan. El contenido de gluten en una harina, por sí solo, no es definidor de la calidad de una harina, dos harinas con el mismo contenido de gluten se comportan de formas muy diferentes.⁵

Almidón - El almidón representa aproximadamente el 70% de peso de la harina y posee como funcionalidad la energía que necesitará la futura planta para poder crecer. El almidón se presenta en forma de gránulos que poseen dos moléculas de almidón distintas: la amilosa y la amilopectina. Estas dos moléculas se organizan en los gránulos con una estructura cuasi-cristalina que absorbe poca agua. Los almidones cumplen la misión de repartir la humedad de forma homogénea durante el amasado y de proporcionar una estructura

semi-sólida a la masa. La harina junto con los lípidos existentes en los granos son los que proporcionan los olores característicos del pan.⁵

El porcentaje de gluten define a veces los tipos de harina: por ejemplo las harinas de fuerza son aquellas que poseen un alto contenido de gluten (puede superar el 11% de peso total), es por esta razón que un alto contenido de gluten hace que el amasado requiera más fuerza ya que la masa de estas harinas es más resistente al estirado manual. Al contrario, las harinas débiles son aquellas con un contenido bajo en gluten que proporcionan masas más fáciles de manipular. Algunas variedades de cereales contienen más gluten que otras, por ejemplo: la harina de trigo es rica en gluten y por ello importante para crear una textura esponjosa, por el contrario las harinas de cebada o de avena poseen menos gluten y menos capacidad de retener el CO₂ (resultando masas menos esponjosas). Es corriente también encontrar mezclas de harinas de trigo con otros cereales pobres de gluten, incluso es habitual que se mezclen harinas de trigo de diferentes procedencias, y riqueza en gluten, para obtener harinas muy ricas destinadas a panes específicos.⁵

Tipos de harina utilizados en la provincia de Chimborazo: En la actualidad la panificación se ha ampliado en la Provincia de Chimborazo en donde se realizan de forma tradicional a base de varios tipos de harina que se detallan a continuación:

- **Harina de Trigo:** Harina para referirse a la de trigo, y se refiere indistintamente tanto a la refinada como a la integral, por la importancia que

esta tiene como base del pan, que a su vez es un pilar de la alimentación. El uso de la harina de trigo en el pan es en parte gracias al gluten. El gluten es una proteína compleja que le otorga al pan su elasticidad y consistencia.

- **Harina de Cebada:** La harina de cebada es un producto de la molienda de la cebada el cual es un cereal que se utiliza como alimento básico en muchos países. Es uno de los cereales cultivados de más antigüedad. Es una planta anual de la familia de las gramíneas, parecida al trigo. Investigaciones sitúan el origen de este cereal en las regiones montañosas de Etiopía y del sudeste asiático. Se utiliza comúnmente como un ingrediente en alimentos horneados y en sopas en USA y Europa.
- **Harina de Maíz:** se entiende por harina de maíz al polvo fino que se obtiene moliendo el cereal mediante diferentes métodos, como cultivo tradicional de los pueblos originarios de América es en esta parte del mundo donde se consume más asiduamente, especialmente en Latinoamérica donde es parte fundamental de las cocinas de Colombia, México, Perú y Venezuela.

3.2 Agua

El agua es uno de los alimentos indispensables en la elaboración del pan, su misión: activar las proteínas de la harina para que la masa adquiera textura blanda y moldeable. Posee además la capacidad disolvente acuoso de las sustancias añadidas a la masa, siendo además necesaria para la marcha de la fermentación. La composición química del agua empleada afecta a las cualidades del pan. La proporción de agua empleada en la elaboración de la

masa influencia la consistencia final. Suele aplicarse agua de tal forma que suponga un 43% del volumen total de la masa.⁵ El tipo de pan puede influenciar también la proporción final de agua en la masa y puede acabar siendo un tema de preferencia del propio panadero que elabora el pan. Los panaderos usan un sistema de porcentajes denominado tasa de hidratación, también conocido como "porcentaje de panadero"; en la que el peso de la harina representa un porcentaje de 100, el resto de los ingredientes se miden como porcentajes sobre la harina. El agua puede representar desde un cincuenta por ciento en panes ligeros, hasta un setenta por ciento en panes más artesanos. Algunos panaderos pueden llegar al ochenta por ciento de agua.

Algunas investigaciones muestran que el proceso de hidratación de la masa tras su mezcla con el agua puede llevar entre 10-20 minutos, tiempo que es necesario para reposar la masa y dejar que se 'impregne' por completo. Conviene retrasar la adición de levadura hasta que la masa se haya hidratado bien, tras este periodo de 'reposo'.

La autólisis es un proceso desarrollado por el profesor Raymond Calvel, maestro panadero francés, figura representativa por sus estudios sobre el sistema de la masa. Este proceso consiste en dejar en reposo la mezcla de harina y agua, por un mínimo de 20 -30 minutos, pues de este modo se generan dos reacciones importantes dentro de la masa.

Primero, las proteínas de la harina se hidratan mucho mejor, provocando una mejoría en las propiedades en la estructura del gluten, tales como la fuerza y la capacidad de retención de gas. En segundo lugar, la masa será más extensible y se podrá manejar más fácilmente, debido a la acción natural de una enzima presente en la harina: la proteasa. Las enzimas son componentes orgánicos con una acción específica y natural de degradación que, en el caso de la proteasa, es responsable de la degradación de la proteína y durante el reposo cortan algunas uniones del gluten.

Para que se active la proteasa es necesario un tiempo mínimo de 20 – 30 minutos, pero la autólisis puede tardar hasta una hora, cuando se trabaja con la totalidad de la harina y el agua. Si se prefiere evitar el tiempo de espera durante el amasado, es posible optar por un segundo método. Consiste en separar una parte de la fórmula total de la harina (hasta un 25%) hidratarla con su correspondiente % de agua (para que suceda la autólisis), dejándola en reposo durante un lapso de 8 a 12 horas o incluso toda la noche. Al día siguiente se incorpora a la mezcla y el amasado puede realizarse sin interrupciones.

Terminado el proceso de autólisis, se incorporan la levadura, la sal y el prefermento de consistencia dura. Tanto la sal como la levadura ayudan a contrarrestar los efectos de la autólisis, pues la primera retarda la acción de las proteasas de la harina mientras que el proceso de fermentación llevado a cabo por la levadura, debido al aumento de la acidez, incrementa la fortaleza de la masa, disminuyendo su extensibilidad. De acuerdo a lo que hemos mencionado

anteriormente, es lógico pensar que no se debe adicionar levadura antes de la autólisis. Pero existe un caso excepcional: cuando se usa levadura seca instantánea. Entonces, es mejor incorporar la levadura junto con la harina y el agua un minuto antes de parar la amasadora, para la autólisis al principio del amasado, porque las células de la levadura seca instantánea, tienen bajo contenido de agua por lo que requiere más tiempo para la re-hidratación. El tiempo que les toma a las células para disolverse en la masa, será suficiente para que la autólisis se dé casi por completo, y para que la fermentación de la masa siga siendo mínima. Si por el contrario, se añadiera más tarde en el proceso—después del tiempo de autólisis—, las células no se disolverían completamente en la masa, afectando negativamente la fermentación.

Los pre-fermentos líquidos, como el poolish o el levain líquido, deben ser adicionados al comienzo del proceso de amasado, incluso si se realiza la autólisis. Esto es porque su contenido bajo de levadura no afecta la fuerza de la masa. Sin embargo, pre-fermentos de consistencia dura con más levadura, como la masa pre-fermentada o sobre masa, deben ser añadidos después de la autólisis.

De no realizarse autólisis, la harina, el agua, la levadura y la sal pueden ser añadidas al comienzo de la mezcla. A pesar de que existe la creencia común de que la sal mata la levadura, debemos tener en cuenta que bajo estas condiciones no ocurre ningún cambio en la masa o en las características del pan.

Sin embargo, con el fin de tener un mejor control durante la incorporación de los ingredientes y para asegurarse de no olvidarse de nada, es mejor seguir un procedimiento estándar cuando se agregan los ingredientes a la masa. Por ejemplo, si el panadero, antes de pasar a segunda velocidad, siempre añade primero la levadura y después la sal, tiene menos posibilidad de equivocarse, al seguir siempre la misma rutina.⁵

3.3 Sal

La sal es un ingrediente opcional en algunos panes, la misión de la sal es por una parte la de reforzar los sabores y aromas del propio pan, y por otra parte afectar a la textura final de la masa (pueden alcanzar hasta un 2% del peso total de la harina).⁴ Los panes tradicionales no suelen llevar sal. Se suelen emplear en la elaboración de panes sales marinas a ser posible con poco grado de refinamiento y que se mezclan en las primeras fases de amasamiento de la harina. Sea como sea, la mayoría de las recetas que añaden la sal hablan del empleo de sales no-refinadas, como pueden ser la sal negra, la sal ahumada, etcétera. La sal contribuye de una forma indirecta a la formación del color marrón de la corteza del pan, debido a que retarda la fermentación y esto genera un "exceso" de azúcares que favorecen durante el horneado la formación de estos colores dorados de la corteza. La sal tiene además un ligero efecto fungicida, su presencia en el pan permite alargar su vida comestible.

3.4 Levadura

La levadura es un conjunto de microorganismos unicelulares que tienen por objeto alimentarse del almidón y de los azúcares existentes en la harina. Las levaduras forman parte de la familia de los hongos. Este proceso metabólico da lugar a la fermentación alcohólica cuyo resultado es etanol (cuya fórmula química es: $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$), dióxido de carbono (CO_2) en forma de gas. El gas liberado hace que la masa del pan se hinche, aumentando de volumen. El alcohol etílico se evapora durante el horneado del pan, debido a las temperaturas alcanzadas en su interior. La clave del empleo de las levaduras es la generación gaseosa que hincha la masa mezcla de harina y agua. Se sabe que el proceso de fermentación es altamente dependiente de la temperatura y que se produce a su máxima velocidad a los 35°C . Las levaduras se incorporan durante las primeras etapas de mezcla entre la harina y el agua. Existen varios tipos de levadura:⁵

Levadura seca: se obtiene de los tanques de fermentación y posteriormente se desecan para detener los procesos metabólicos de las levaduras. Las levaduras secas se reactivan cuando son introducidas en un medio acuoso templado (25°C - 30°C) de nuevo antes de ser mezcladas en la masa, en este caso se denominan levaduras activas. Existen levaduras denominadas como instantáneas que no necesitan ser prehidratadas y que se mezclan con la harina y el agua al mismo tiempo, por regla general proporciona dióxido de carbono de forma más vigorosa que las levaduras activas. Los panaderos profesionales

emplean cada vez más este tipo de levaduras secas instantáneas debido la conveniencia en la rapidez de su trabajo así como su larga vida media.⁵

Levadura fresca: obtenida inmediatamente de una fermentación y posteriormente refrigerada en forma de cubos (de 50 g aproximadamente) con textura de pasta comprimida que poseen una vida útil de escasas semanas. Los elaboradores de pan suelen preferir este tipo de levadura, el problema es que posee una vida media inferior a otras levaduras.¹⁰ La levadura fresca es similar a la levadura seca, la única consideración es que debe emplearse el doble; por ejemplo, si una receta de pan indica 25 gramos de levadura seca, en ese caso se empleará el doble de levadura fresca (es decir 50 g).⁵

Levadura química: se trata de compuestos químicos capaces de generar gases (dióxido de carbono), tal y como lo haría una levadura. En algunos casos el componente alcalino denominado bicarbonato de sodio (NaHCO_3 , denominado en inglés como: baking soda) mezclado con un medio ácido como puede ser zumo de limón, o de frutas, chocolate, etcétera.⁵

Levaduras naturales: son aquellas presentes en el propio cereal, en la atmósfera, etcétera. Estas levaduras se caracterizan por un lento proceso de fermentación (proporcionan menos dióxido de carbono), pero proporcionan un 'sabor clásico' al pan realizado con ellas.⁵

La cantidad de levadura que emplea el panadero puede variar dependiendo del tipo de masa que se quiera elaborar y puede oscilar entre el 0,5 - 4% del peso

de la harina (en el caso de levaduras secas se divide entre dos la cantidad total empleada).⁵

3.5 Otros ingredientes

Fortifican o enriquecen el pan son:

3.5.1 Grasa

Las grasas brindan el aporte más significativo al sabor, al color, a la textura y riqueza del producto final. En la masa o batidos inhiben la formación de cadenas largas de gluten, lo que permite obtener un producto blando y suave. Las grasas sólidas ayudan al crecimiento de la masa ya que atrapan burbujas de aire, que se expanden cuando se someten al calor del horno. Además, las propiedades emulsionantes de las grasas permiten que los productos horneados mantengan la humedad y resistan el endurecimiento, lo que incrementa su vida útil.⁵

Mantequilla

La mantequilla es una grasa sólida que se produce al agitar la crema hasta romper los glóbulos de grasa y las partículas de grasa se recogen para formar una mayor aglomeración de grasa. La mezcla de líquido y grasa cristalizada, contribuye a un sabor y riqueza superior de los productos panificados. Sin embargo, constituye una de las opciones más costosas.⁵

Margarina

La margarina es un sustituto de la mantequilla elaborada a base de grasa vegetal o animal, mezclada, por lo general, con agua, aunque pueden agregarse saborizantes, colorantes, emulsificantes y preservativos. Su riqueza y complejidad de sabor es inferior a la de la mantequilla, no obstante, su uso es común debido a sus óptimas cualidades para la elaboración de productos panificados, su bajo costo y el hecho que se puede guardar al ambiente (no requiere refrigeración). El contenido de grasa en relación con el contenido de agua en la margarina, es comparable con lo que sucede en la mantequilla: las dos contienen alrededor de 80 por ciento de grasa y 16 por ciento de agua. Su punto de fusión es 6 u 8 grados mayor, por lo que es más fácil para trabajar, en especial para la fabricación de masas hojaldradas —como hojaldres, croissants y Daneses—, pero por otra parte, deja una sensación de grasa en la boca al consumir un producto que la contiene.⁵

Manteca (Shortening)

El término manteca se usa para describir la grasa que se usa en panificación. Su equivalente en inglés, shortening, deriva de la habilidad de la grasa para reducir las cadenas del gluten en la masa, lo que añade suavidad al producto final. Desde un punto de vista más técnico, la manteca se refiere a la grasa blanca sólida sin sabor, que se formula específicamente para el proceso. Por lo general, está hecha de aceites vegetales sometidos a hidrogenación, proceso que convierte la grasa líquida en sólida a temperatura ambiente. Esto ocurre al

calentar e inyectar gas hidrógeno al aceite purificado. Altos niveles de gas dan origen a productos de gran firmeza y con una prolongada vida útil.⁵

Aceite

Los aceites son grasas líquidas vegetales producidos a partir de una gran variedad de plantas. Estas se mezclan fácil y completamente en los batidos, cubriendo mejor las proteínas de cómo lo hace una grasa sólida. Como resultado se obtiene una masa con fibras cortas de gluten, que cuando se hornean producen una corteza de textura muy fina. El aceite se utiliza para la elaboración de ponqués y muffins, o cuando se quiere obtener una textura de miga fina. Debido a la gran variedad de fuentes posibles para producir los aceites, se encuentran disponibles un amplio rango de sabores. Para la producción en panadería, se recomienda el uso de aceites neutros y sin sabor, excepto en los casos en los que se quiera buscar un sabor distintivo, como el del aceite de oliva o del aceite de maní.⁵

3.5.2 Azúcares

Los edulcorantes son ingredientes ampliamente usados en panificación, los cuales tienen una amplia gama de jarabes y azúcares, cada uno de los cuales tiene su propio efecto en la textura, apariencia, sabor y vida útil del producto final. El dulzor es sólo una de las contribuciones del azúcar para el proceso de horneado, otras funciones son: ⁵

- Producir y dar color durante la “caramelización”. También, bajo el efecto del calor y al mezclarse con las proteínas o aminoácidos, se crea un proceso químico conocido como la reacción de Maillard que produce colores más oscuros y sabores más pronunciados.⁵

- Añadir una textura suave al producto final, ya que ablanda la estructura del gluten.

- Incrementar la incorporación de aire durante la preparación del batido de ciertas tortas y ayudar a aumentar su volumen.

- Estabiliza la espuma de los huevos, por lo que es indispensable para la elaboración de merengues.

- Ayuda a prolongar la vida útil mediante la retención de humedad, debido a su capacidad higroscópica, en especial la de los azúcares líquidos.

El azúcar se produce en todas las frutas y vegetales a través del proceso de fotosíntesis, donde el agua, el dióxido de carbono y la luz solar se convierten en glucosa, un azúcar simple, utilizada como energía. El excedente de glucosa se almacena para su uso futuro bajo forma de almidón o sacarosa. Las principales fuentes de azúcar culinaria son la caña de azúcar y la remolacha, plantas que almacenan una gran cantidad de sacarosa: la primera en sus tallos y la segunda en sus raíces bulbosas. ⁵

Existen tres clases principales de carbohidratos: monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. En panadería, las dos primeras son las que presentan mayor interés. La glucosa y la fructosa que se encuentran en las frutas y en la miel, son monosacáridos o azúcares simples, compuestas exclusivamente por una molécula. Los disacáridos, están formados por la unión de dos moléculas de azúcar. Entre estos, se encuentran el azúcar de mesa común, una sacarosa que resulta de la combinación de fructosa y glucosa; la maltosa, producida durante el malteado de la cebada; y la lactosa, el azúcar de la leche.⁵

3.5.3 Leche

Las funciones de la leche en el pan son:

Se utiliza la leche en polvo. Debido a:

- Fácil almacenamiento, sin refrigeración,
- Fácil manejo para pesar y controlar.

Funciones de la leche:

- Da color a la corteza (lactosa se carameliza).
- La textura del pan con la leche es más suave.
- Mejora el sabor del pan.
- Eleva el valor nutritivo del pan.
- Aumenta la absorción del agua.
- Aumenta la conservabilidad ya que retiene la humedad.⁵

3.5.4 Huevo

Igual que la leche, los huevos son productos de uso secundario en la fabricación del pan solo se utilizan para la elaboración de panes especiales, cuya calidad permite mejores precios.⁵

Funciones:

- Aumentar el volumen del pan.
- Suavizar la masa y la miga.
- Mejorar el valor nutritivo
- Dan sabor y color.
- Aumentar el tiempo de conservación.
- Ayudan a una distribución de la materia grasa.
- Ayudan a retener el agua, por su acción emulsificante.⁵

4. Tipos de masa

4.1 Prefermentos

Un pre-fermento puede definirse como una masa o batido preparado antes de mezclar la última masa, la cual está compuesta de una porción del agua de la fórmula total, levadura (natural o comercial), y a veces sal. La masa se permite fermentar para un período controlado de tiempo, y después es agregada a la masa final. Dependiendo del tipo de producto a ser horneado.⁶

4.2 Tipos de Prefermentos: Existen varios tipos de prefermentos que son los siguientes: la más pre-fermentada, fermento líquido, la esponja y la biga.⁶

4.2.1 Masa Pre-fermentada

La masa Pre-fermentada es un pre-fermento muy versátil y puede usarse en muchos productos diferentes, del viennoiserie (croissant, brioche, danish...) hasta muchos panes diferentes (baguettes, panes de la cacerola, trigo entero, centeno...) La desventaja más grande es el almacenamiento de noche – porque se requiere una gran cantidad de espacio refrigerado.⁶

4.2.2 Fermento líquido

El fermento líquido es uno de los primeros pre-fermentos elaborado con levadura comercial. Tradicionalmente, el tamaño del fermento líquido era calculado basado en el agua involucrada en la fórmula total. Panaderos podían usar de 20 a 80% del agua para preparar el fermento líquido. El fermento líquido fue luego elaborado con la misma cantidad de harina como de agua (hidratación del 100%, proporcionando una consistencia líquida); ninguna sal está normalmente incorporada en el fermento líquido. Es importante anotar que el fermento líquido permite fermentar a la temperatura del cuarto; por consiguiente, la cantidad de levadura es calculada dependiendo en el tiempo de fermentación del fermento líquido. A pesar del hecho que es difícil de dar los números precisos, el cuadro A proporciona algunas pautas para calcular la cantidad de levadura para usar en el fermento líquido.⁶

4.2.3 Esponja

El proceso de esponja es similar al proceso del fermento líquido; ellos difieren principalmente en la hidratación de masa. Mientras el fermento líquido tiene una consistencia líquida, la absorción del método esponja está alrededor de 60 - 63% (masa tiesa). El método esponja normalmente no contiene la sal, y la cantidad de levadura es calculada dependiendo de la longitud de la fermentación. Las mismas pautas de levadura para un fermento líquido pueden ser aplicables para un proceso de esponja.⁶

La consistencia más tiesa del proceso esponja la hace más fácil para manejar que un fermento líquido. Esponja y fermento líquido generan aromas muy similares.

4.2.4 Biga

Era originalmente un pre-fermento muy tieso usado por los panaderos italianos para reforzar la fuerza de la masa. Una biga tradicional es preparada usando harina, agua, y levadura. La hidratación está alrededor de 50-55% (muy tiesa). Diferente al proceso fermento líquido y al proceso esponja, la cantidad de levadura, la temperatura y tiempo de fermentación es constante. Normalmente se utiliza de 0,8 a 1% de levadura comercial fresca. La biga se sostiene entonces a alrededor de 60 F durante aproximadamente 18 horas.⁶

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

Esta investigación se llevó a cabo en la provincia de Chimborazo en los cantones de: Guano, Chambo, Penipe, Alausí, Colta, Chunchi, Pallatanga, Cumandá, Guamote y Riobamba.

GRÁFICO N°1

Mapa de la Provincia de Chimborazo



Fuente: Google mapas, (2012)

B. VARIABLES

1. Identificación

Variable Independiente: Cultura culinaria

Variable Dependiente: Panes Campestres

2. Definición

Cultura culinaria: Es el patrimonio intangible de un pueblo, es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos

de conocimientos respecto a los alimentos su forma de prepararlos, así como los rituales sociales establecidos alrededor de la comida.

La cocina tradicional es un arte fundamentalmente social con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha conseguido facilitar su elaboración y materias primas que se cultivan a miles de kilómetros. Es importante, en la cocina moderna esta base de distintos orígenes étnicos y culturales.

Tradiciones: La tradición es el conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad. Se trata de aquellas costumbres y manifestaciones que cada sociedad considera valiosas y las mantiene para que sean aprendidas por las nuevas generaciones, como parte indispensable del legado cultural.

Panes Campestres: Los panes campestres son los que se elaboran de forma tradicional en un pueblo hecho de forma manual en los sectores rurales y no comerciales de los diferentes países, cabe recalcar que cada región tiene un tipo de pan que lo caracteriza por su sabor, sus ingredientes, su elaboración, y consumo; ya que algunos de estos no se consumen todos los días del año, sino son consumidos según tradiciones o celebraciones de cada pueblo.

3. Operacionalización de las variables

VARIABLE INDEPENDIENTE

| VARIABLE | INDICADOR | ESCALA |
|-----------------|------------------|---------------|
|-----------------|------------------|---------------|

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| Cultura Culinaria y Tradiciones | Tradiciones Alimentarias | Conoce Desconoce |
| | Hábitos | Existe No existe |
| | Rituales Sociales | Existe No existe |
| | Costumbres | Tradicionales Religiosas |
| | Épocas de preparación y consumo | Calendario de cosecha Calendario solar Creencias religiosas |
| | Orígenes culturales relacionados al pan | Conoce Desconoce |

Fuente: García, A.

VARIABLE DEPENDIENTE

| VARIABLE | INDICADOR | ESCALA |
|------------------|--------------|--|
| Panes Campestres | Tipos | Nº de panes conocidos |
| | Ingredientes | Ingredientes usados por región/ por cantón |
| | Elaboración | Frecuencia de producción |

| | | |
|--|------------------------------------|--|
| | Técnicas de cocción y preparación. | Ancestrales Criollas Empíricas Modernas |
| | Formas de elaboración y consumo. | Procesos usados Técnicas usadas |

Fuente: García, A.

C. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es observacional porque es de carácter estadístico y demográfico, de tipo sociológico en los que no hay intervención por parte del investigador, y éste se limita a medir las variables que se define en el estudio.

D. POBLACIÓN Y MUESTRA

La investigación propuesta se realizó en la provincia de Chimborazo se trabajó con las personas mayores de 50 años. El número de habitantes de la Provincia

de Chimborazo es de 18,586 habitantes mayores de 50 años que esta detallado por provincias en la siguiente tabla:

TABLA N°1

Estratificación de la muestra 1

| Porcentaje muestral | Nombre del cantón | Total | Total de población > 50 años |
|----------------------------|--------------------------|--------------|--|
| 53% | Riobamba | 225,741 | 9,867 |
| 8.23% | Alausí | 44,089 | 1,531 |
| 11.63% | Colta | 44,971 | 2,163 |
| 2.32% | Chambo | 11,885 | 431 |
| 2.67% | Chunchi | 12,686 | 497 |
| 8.28% | Guano | 42,851 | 1,539 |
| 2.37% | Pallatanga | 11,544 | 441 |
| 1.51% | Penipe | 6,739 | 282 |
| 7.43% | Guamote | 45,153 | 1,381 |
| 2.44% | Cúmanda | 12,922 | 454 |

Fuente: INEC, (2010)

Muestra:

De las 18,586 personas mayores de 50 años de la provincia de Chimborazo obtendremos una muestra representativa para la cual aplicaremos la siguiente fórmula:

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

$$n = \frac{18,586}{1 + (18,586 - 1) * (0.05)^2}$$

$$n = \frac{18,586}{1 + (18,585) * 0.0025}$$

$$n = \frac{18,586}{46.465}$$

$$n = 400$$

n= tamaño de la muestra

N= tamaño de la población

e= error admisible (aceptable hasta el 5%)

Se realizaron 400 encuestas

Fracción de la muestra:

$$\text{Riobamba: } F = \frac{9867}{18568} = 53\%$$

$$\text{Alausí: } F = \frac{1531}{18586} = 8.23\%$$

$$\text{Colta: } F = \frac{2163}{18586} = 11.63\%$$

$$\text{Chambo: } F = \frac{431}{18586} = 2.32\%$$

$$\text{Chunchi: } F = \frac{497}{18586} = 2.67\%$$

$$\text{Guano: } F = \frac{1593}{18586} = 8.28\%$$

$$\text{Pallatanga: } F = \frac{441}{18586} = 2.37\%$$

$$\text{Penipe: } F = \frac{282}{18586} = 1.51\%$$

$$\text{Guamote: } F = \frac{1381}{18586} = 7.43\%$$

$$\text{Cumandá: } F = \frac{454}{18586} = 2.44\%$$

TABLA N°2

Estratificación de la muestra 2

| Nombre del Cantón | Muestra | Porcentaje muestral |
|-------------------|---------|---------------------|
| Riobamba | 212 | 53% |

| | | |
|--------------|------------|-------------|
| Alausí | 33 | 8.23% |
| Colta | 47 | 11.63% |
| Chambo | 10 | 2.32% |
| Chunchi | 10 | 2.67% |
| Guano | 33 | 8.28% |
| Pallatanga | 10 | 2.37% |
| Penipe | 6 | 1.51% |
| Guamote | 29 | 7.43% |
| Cúmanda | 10 | 2.44% |
| TOTAL | 400 | 100% |

Fuente: INEC, (2010)

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS:

Métodos:

Dentro de los métodos generales, como en toda la investigación se utilizó el descriptivo ya se hizo una relación detallada acerca de pan Campestre en la provincia de Chimborazo en donde se hizo la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, se interpretó y se evaluó la realidad existente que tuvo que ver con el problema elegido.

Técnicas e instrumentos:

Para desarrollar la investigación se realizó consultas bibliográficas en diferentes libros de Cultura Culinaria que se detallara en la bibliografía, así como

información de la cultura culinaria de la provincia de Chimborazo relacionada con el consumo del pan.

Para la recolección de datos se realizó la técnica de la encuesta que fue aplicada a los moradores de los cantones de la provincia de Chimborazo mayores de 50 años. En el cuestionario que se elaboró, de acuerdo con los indicadores, se hizo constar preguntas acerca de la cultura culinaria alrededor del pan Campestre en la provincia de Chimborazo.

Procedimientos:

- Se investigó sobre el tema en la biblioteca de la facultad y algunas páginas de internet.
- Se realizó el anteproyecto sobre el estudio de la cultura culinaria desarrollada alrededor del pan campestre en la provincia de Chimborazo.
- Se investigó la cultura culinaria que se desarrolla alrededor del pan campestre en los sectores rurales y no comerciales de la provincia de Chimborazo.
- Se realizaron encuestas a las personas mayores de 50 años en los cantones de la provincia de Chimborazo.
- Se analizó los resultados.
- Se tabuló los resultados de las encuestas.
- Se identificó los tipos de panes campestres.

- Basándose en la información obtenida a través de la investigación, se elaboró una revista informativa.
- Se presentó el artículo en la revista sobre los panes campestres que poseen los sectores rurales y no comerciales de la provincia de Chimborazo.

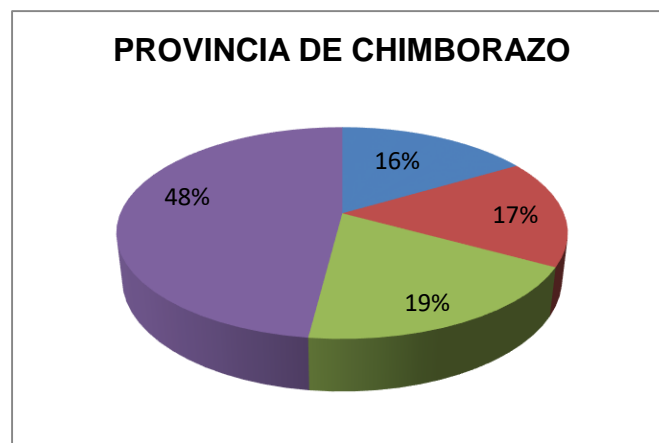
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #1

1. **¿Con qué frecuencia consume usted pan?**

- NUNCA
- UNA VEZ POR SEMANA
- MAS DE DOS VECES POR SEMANA
- DIARIO

Gráfico N° 2

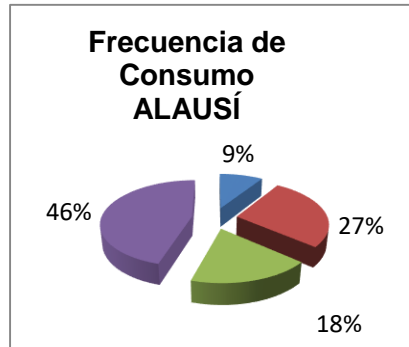


Fuente: García, A.

En el siguiente gráfico podemos observar que el 48% de los encuestados en la provincia de Chimborazo tiene una frecuencia de consumo de pan diaria, con lo que se puede percibir que en la provincia existe una preferencia por el pan para su dieta. Porque es un producto básico en nuestra alimentación y que forma parte de la historia más antigua de nuestra gastronomía

ANÁLISIS DE RESULTADOS POR CANTÓN

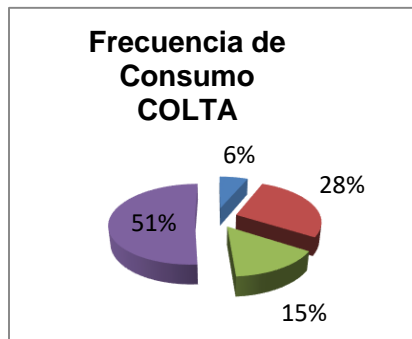
Gráfico N°3



Fuente: García, A.

La gran mayoría de los encuestados del cantón Alausí nos indican que tienen una frecuencia de consumo diaria de pan ya que es un alimento necesario en su alimentación.

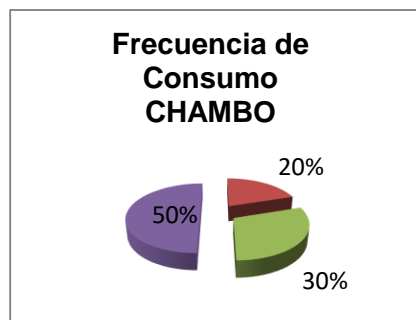
Gráfico N°4



Fuente: García, A.

Los encuestados del cantón Colta nos aseguraron que consumen pan diariamente ya que se ha vuelto un alimento indispensable en la dieta de cada hogar.

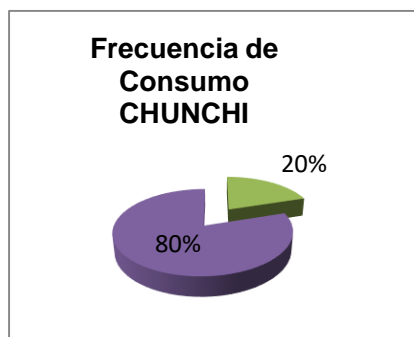
Gráfico N°5



Fuente: García, A.

En el cantón Chambo las personas encuestadas indicaron que ellos tienen un buen consumo de pan ya que todos lo consumen

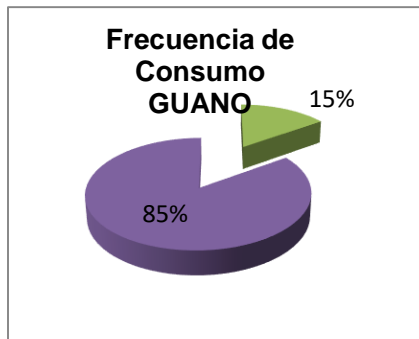
Gráfico N°6



Fuente: García, A.

En el cantón Chunchi las personas encuestadas expusieron que el mayor porcentaje de la población consume pan diario.

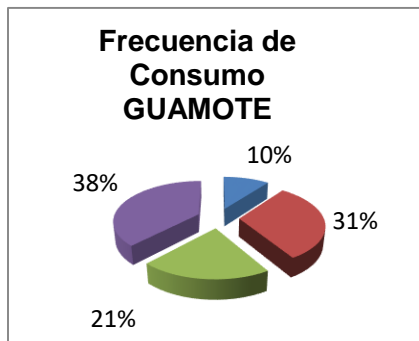
Gráfico N°7



Fuente: García, A.

En el cantón Guano las personas encuestadas aseguraron que el mayor porcentaje de la población consume pan diario. Fuera de las cholas que no es consumido diariamente por la población del mismo cantón

Gráfico N°8



Fuente: García, A.

En el cantón Guamote las personas encuestadas aseguraron que existe un mayor porcentaje de personas que consume pan a diario.

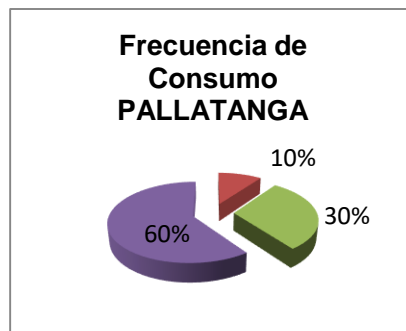
Gráfico N°9



Fuente: García, A.

En el cantón Penipe las personas indican que tienen una frecuencia de consumo diaria de pan.

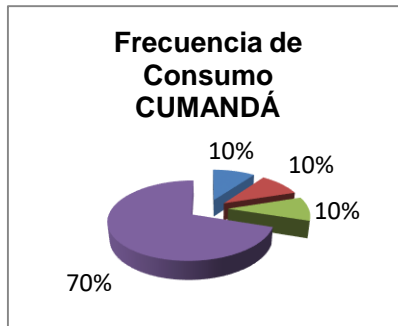
Gráfico N°10



Fuente: García, A.

Las personas del cantón Pallatanga indicaron que se consume con gran mayoría el pan.

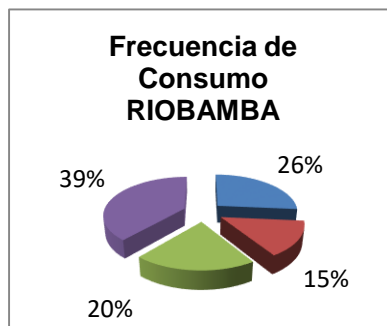
Gráfico N°11



Fuente: García, A.

En el cantón Cumandá existe un gran consumo de pan diario y muy pocas personas no lo consumen.

Gráfico N°12



Fuente: García, A.

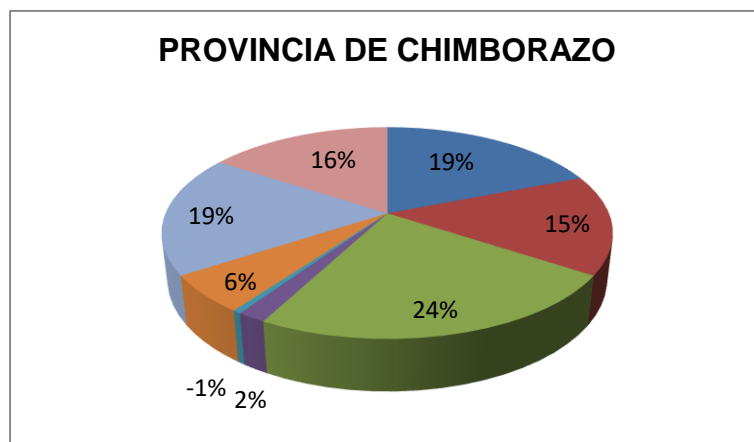
Las personas encuestadas en el cantón Riobamba aseguran que tienen un 39% de consumo de pan diario.

ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #2

2. ¿Qué tipos de pan consume regularmente?

- EMPANADAS
- PAN INTEGRAL
- PAN DE AGUA
- CHOLAS
- BIZCOCHOS
- PAN DE CASA
- PAN ECONOMICO
- NINGUNO

Gráfico N°13

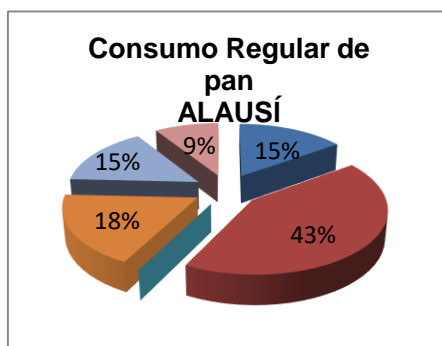


Fuente: García, A.

El 24% de los encuestados en la provincia de Chimborazo manifestaron que tienen preferencia por el pan de agua, ya que es más saludable y recomendable. Aunque también existe favoritismo por otros tipos de panes para su consumo diario.

ANÁLISIS DE RESULTADOS POR CANTÓN

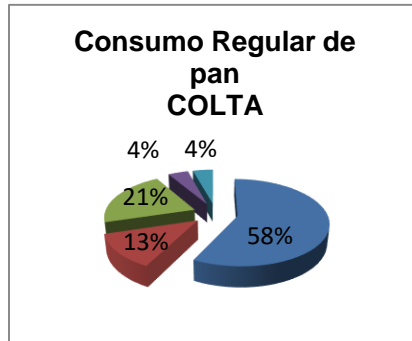
Gráfico N°14



Fuente: García, A.

Las personas encuestadas en el cantón Alausí indican que tienen más preferencia por el pan integral, con relación a los otros tipos de panes que consumen a diario.

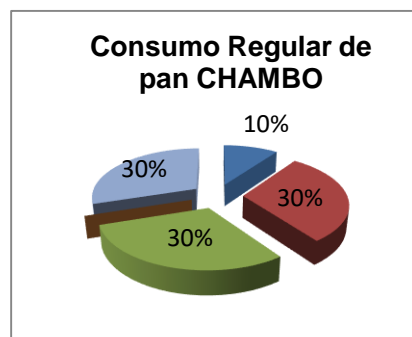
Gráfico N°15



Fuente: García, A.

En el cantón Colta se puede observar que las personas prefieren el consumo de empanadas en su dieta diaria.

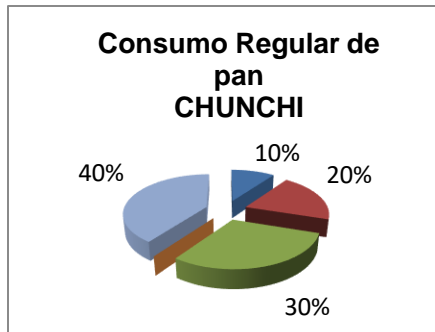
Gráfico N°16



Fuente: García, A.

En el cantón Chambo existe una preferéncia por el pan integral, pan de agua y el pan económico.

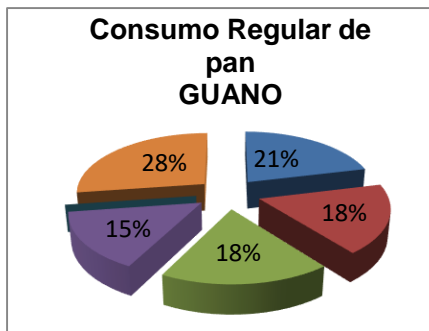
Gráfico N°17



Fuente: García, A.

Las personas del cantón Chunchi tienen una preferencia de consumo por el pan económico.

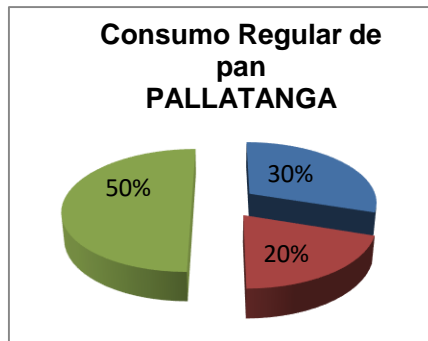
Gráfico N°18



Fuente: García, A.

En el cantón Guano las personas aseguran que existe mayor consumo de pan de casa con relación a los otros tipos de pan.

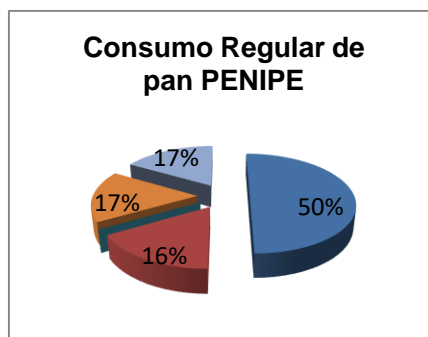
Gráfico N°19



Fuente: García, A.

Los encuestados en el cantón Pallatanga nos indican que tienen mayor preferencia de consumo por el pan de agua.

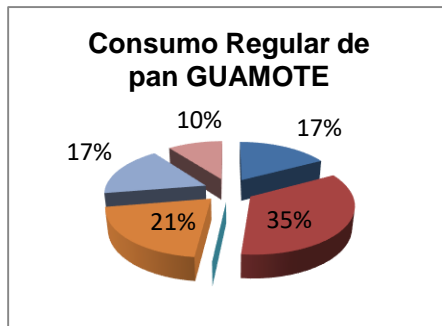
Gráfico N°20



Fuente: García, A.

En el cantón Penipe tienen mayor favoritismo por las empanadas, aunque también existe el consumo de otros tipos de pan.

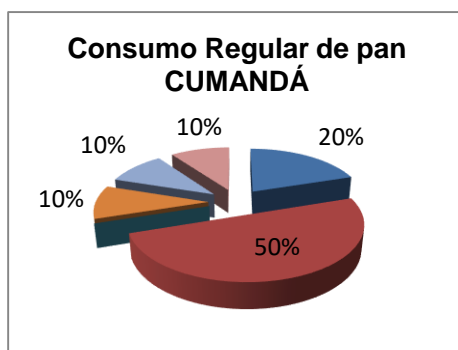
Gráfico N°21



Fuente: García, A.

Las personas encuestadas en el cantón Guamote aseguran que tiene una preferéncia de consumo por el pan integral.

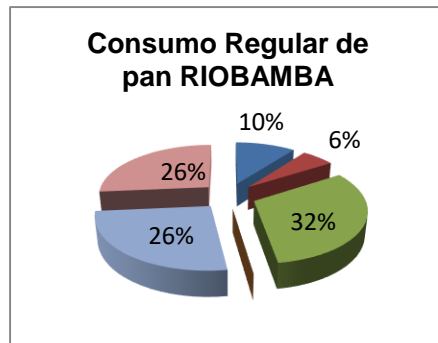
Gráfico N°22



Fuente: García, A.

En el cantón Cumandá las personas encuestadas nos indicaron que existe más preferéncia por el pan integral y por las empanadas.

Gráfico N°23



Fuente: García, A.

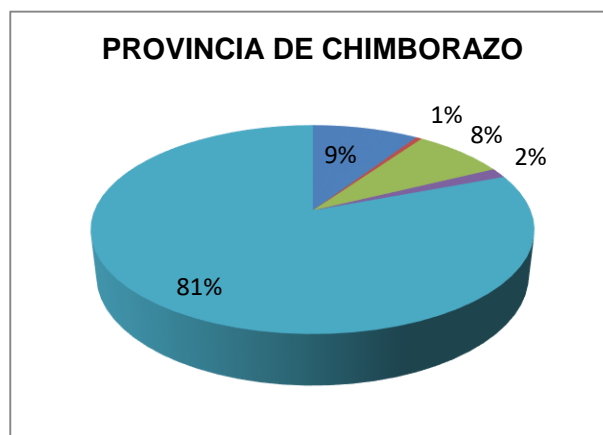
En el cantón Riobamba las personas encuestadas aseguran que tienen mayor consumo por el pan de agua y por el pan económico, pero también existe un porcentaje significativo que indica que no consumen ningún tipo de pan.

ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #3

3. ¿Cuáles son los panes artesanales típicos de su cantón?

- CHOLAS
- PAN DE LA VIENESA
- TORTILLAS DE MAIZ
- EMPANADAS
- NINGUNO

Gráfico N°24

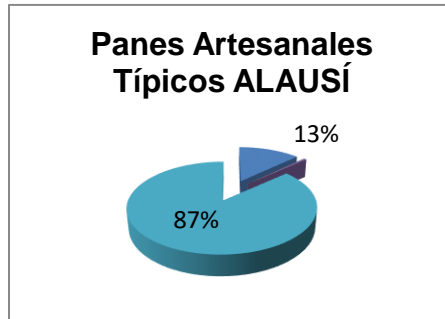


Fuente: García, A.

El 81% de los encuestados en la provincia de Chimborazo asegura que no conocen ningún pan artesanal típico de su cantón, es decir que en la mayoría de los encuestados no tienen información sobre los panes típicos que existen en la provincia porque falta difusión de la misma.

ANÁLISIS DE RESULTADOS POR CANTÓN

Gráfico N°25



Fuente: García, A.

El 13% de los encuestados en el cantón Alausí aseguran que el pan típico de su cantón son las cholas.

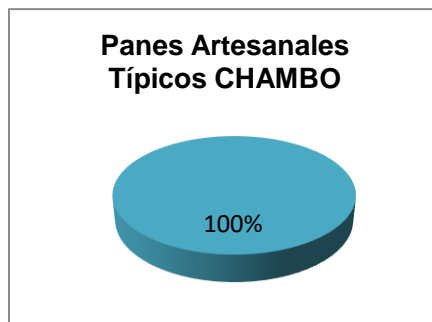
Gráfico N°26



Fuente: García, A.

Los encuestados en el cantón Colta aseguran que desconocen si poseen un pan típico en su cantón.

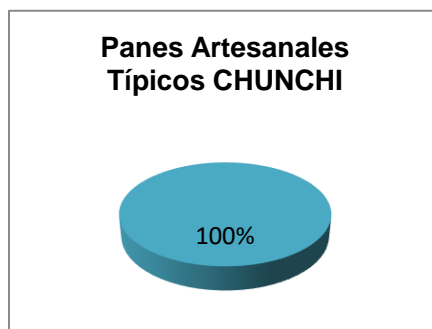
Gráfico N°27



Fuente: García, A.

Los encuestados en el cantón Chambo nos indican que desconocen los panes típicos de su cantón.

Gráfico N°28



Fuente: García, A.

En el cantón Chunchi las personas encuestadas aseguran que no conocen ningún tipo de pan típico.

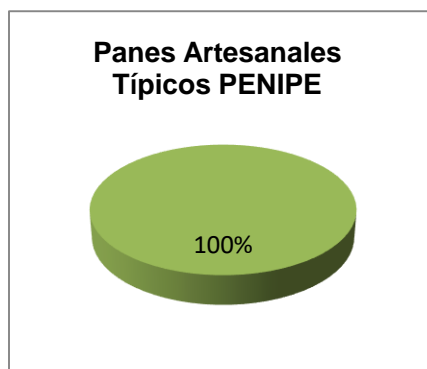
Gráfico N°29



Fuente: García, A.

Los encuestados del cantón Guano aseguran que tienen como pan típico las cholos.

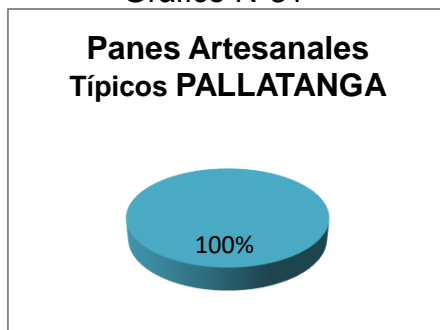
Gráfico N°30



Fuente: García, A.

Las personas encuestadas en el cantón Penipe aseguran que su pan típico son las tortillas de maíz realizadas en piedra.

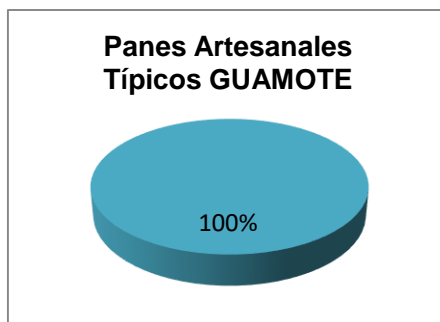
Gráfico N°31



Fuente: García, A.

Los encuestados en el cantón Pallatanga aseguran que no conocen un pan típico en su cantón.

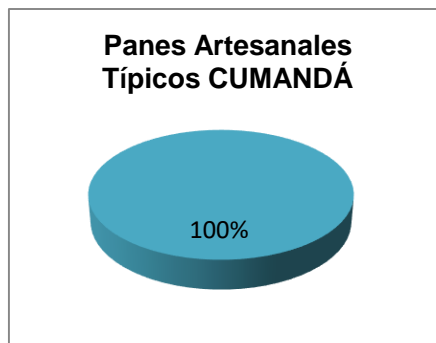
Gráfico N°32



Fuente: García, A.

Las personas encuestadas en el cantón Guamote indican que desconocen un pan típico de su cantón

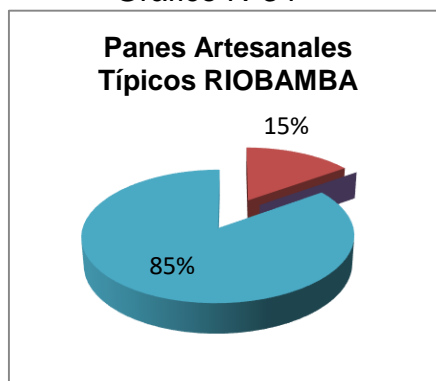
Gráfico N°33



Fuente: García, A.

Las personas encuestadas en el cantón Cumandá indican que no conocen ningún tipo de pan típico en su cantón.

Gráfico N°34



Fuente: García, A.

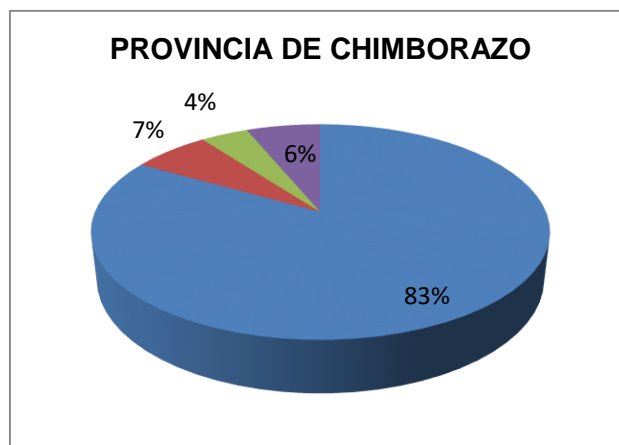
Los encuestados en el cantón Riobamba aseguran que poseen como pan típico el pan de la vienesa.

ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #4

4. ¿Con qué frecuencia consume los panes típicos de su cantón?

- NUNCA
- UNA VEZ POR SEMANA
- MAS DE DOS VECES
- DIARIO

Gráfico N°35



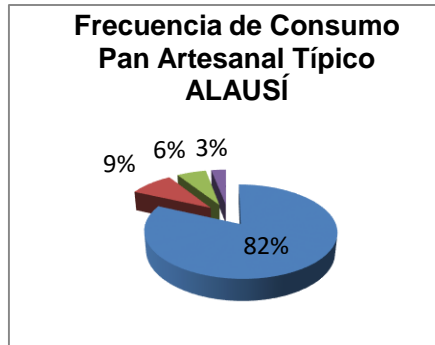
Fuente: García, A.

El 83% de los encuestados en la provincia de Chimborazo asegura que no consumen nunca el pan típico de su cantón, ya que; no lo conocen, y solo un 6% tienen una frecuencia de consumo diaria.

A continuación se muestra el análisis detallado de cada uno de los cantones.

ANÁLISIS DE RESULTADOS POR CANTÓN

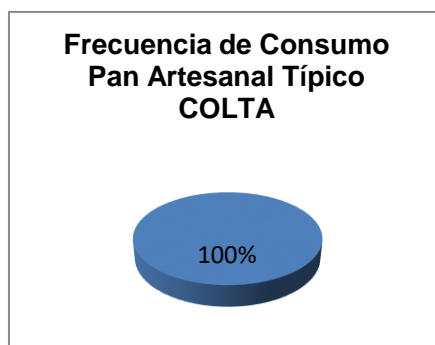
Gráfico N°36



Fuente: García, A.

En el cantón Alausí existe una frecuencia de consumo de su pan típico de tan solo 3% diariamente, y la mayoría de las personas encuestadas aseguran que no consumen nunca el pan típico de su cantón.

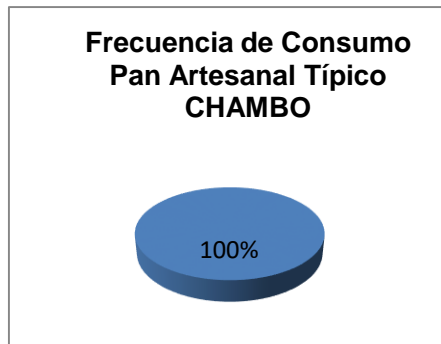
Gráfico N°37



Fuente: García, A.

Los encuestados del cantón Colta aseguran que no consumen nunca el pan típico de su cantón ya que no lo conocen.

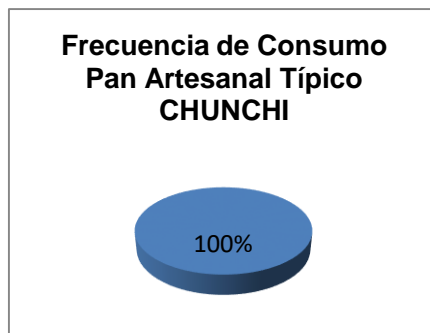
Gráfico N°38



Fuente: García, A.

Las personas encuestadas del cantón Chambo indican que no consumen el pan típico de su cantón, ya que lo desconocen.

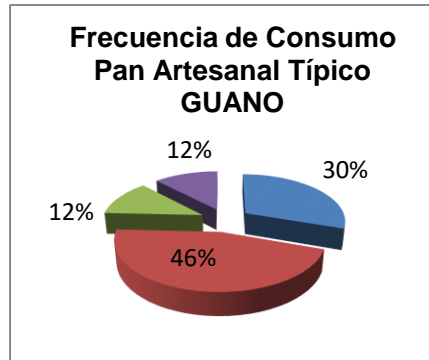
Gráfico N°39



Fuente: García, A.

En el cantón Chunchi los encuestados aseguran que no consumen el pan típico de su cantón porque no lo conocen.

Gráfico N°40



Fuente: García, A.

El 46% de los encuestados en el cantón Guano aseguran que consumen el pan típico de su cantón una vez por semana.

Gráfico N°41



Fuente: García, A.

Los encuestados en el cantón Pallatanga indican que no consumen nunca el pan típico de su cantón, ya que no desconocen.

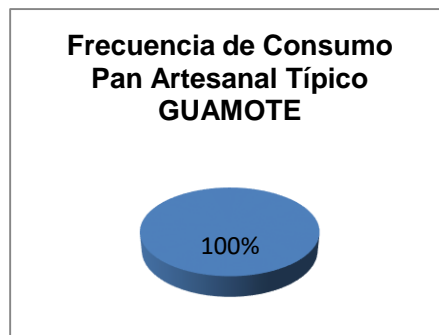
Gráfico N°42



Fuente: García, A.

El 100% de los encuestados en el cantón Penipe aseguran que consumen el pan típico de su cantón solamente una vez por semana.

Gráfico N°43



Fuente: García, A.

Las personas encuestadas en el cantón Guamote indican que no consumen el pan típico de su cantón porque no lo conocen.

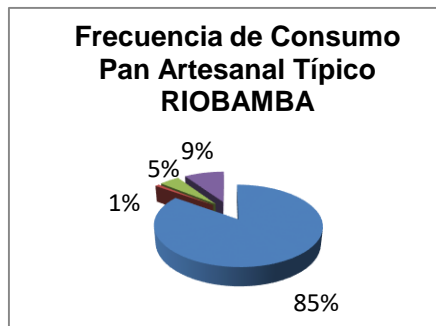
Gráfico N°44



Fuente: García, A.

Las personas encuestadas del cantón Cumandá aseguran que no consumen el pan típico de su cantón porque lo desconocen.

Gráfico N°45



Fuente: García, A.

El 9% de los encuestados del cantón Riobamba asegura que tiene una frecuencia de consumo diaria del pan típico de su cantón, mientras que un 85% indican que no consumen nunca.

ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #5

5. ¿Prepara usted pan?

■ SI

■ NO

Gráfico N°46



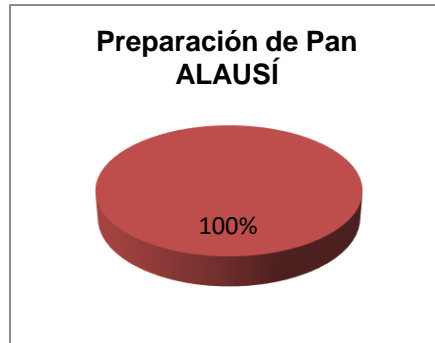
Fuente: García, A.

El 99% de los encuestados en la provincia de Chimborazo asegura que no prepara pan, lo que nos indica es que la tradición de elaborar pan artesanal se está perdiendo con el pasar de los años por falta de conocimiento de las recetas.

A continuación se muestra el análisis detallado de cada una de las provincias.

ANÁLISIS DE RESULTADOS POR CANTÓN

Gráfico N°47



Fuente: García, A.

El 100% de los encuestados en el cantón Alausí aseguran que no preparan pan.

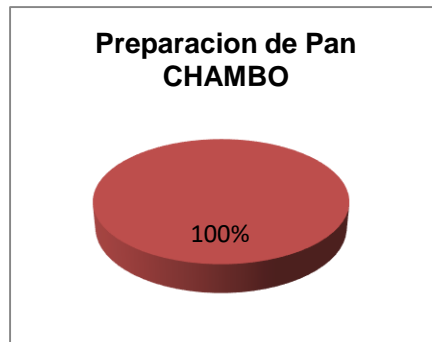
Gráfico N°48



Fuente: García, A.

La totalidad de los encuestados en el cantón Colta indican que no preparan pan.

Gráfico N°49



Fuente: García, A.

Las personas encuestadas del cantón Chambo aseguran que no elaboran pan.

Gráfico N°50



Fuente: García, A.

Los encuestados en el cantón Chunchi nos expusieron que no preparan pan.

Gráfico N°51



Fuente: García, A.

El 9% de los encuestados del cantón Guano aseguran que preparan pan y el 91% indica que no lo preparan.

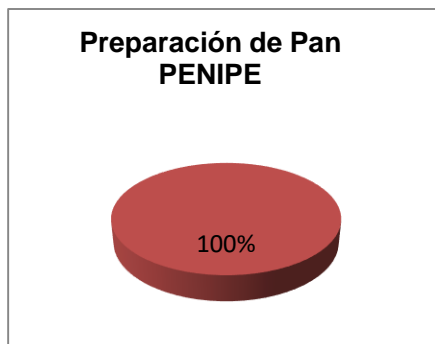
Gráfico N°52



Fuente: García, A

En el cantón Pallatanga de los encuestados indican que no elaboran pan.

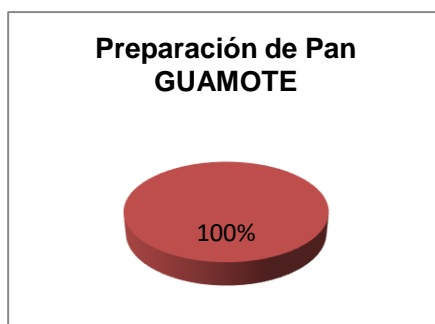
Gráfico N°53



Fuente: García, A.

Los encuestados del cantón Penipe aseguran que no preparan ningún tipo de pan.

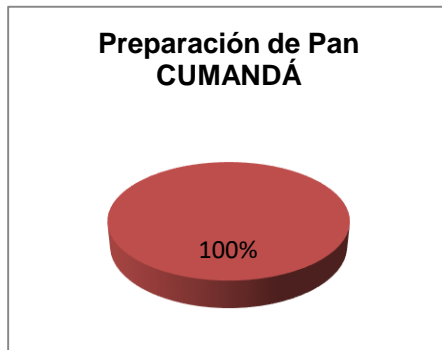
Gráfico N°54



Fuente: García, A

En el cantón Guamote las personas encuestadas indican que no preparan pan.

Gráfico N°55



Fuente: García, A.

Los encuestados del cantón Cumandá aseguran que no preparan ningún tipo de pan.

Gráfico N°56



Fuente: García, A.

En el cantón Riobamba los encuestados indican que no elaboran pan.

ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #6

6. ¿Qué tipo de pan prepara y con qué harina?

- CHOLAS
- NINGUNO
- HARINA DE TRIGO

Gráfico N°57



Fuente: García, A.

El 98% de las personas nos indica que no prepara ningún tipo de pan en la provincia, sin embargo en un porcentaje pequeño tenemos que elaboran el pan típico artesanal de su cantón, lo que podemos concluir es que son muy pocas las personas que conservan la tradición que ha pasado de generación en generación.

ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #7

7. ¿Con qué frecuencia lo prepara?

- NUNCA
- DIARIO

Gráfico N°58



Fuente: García, A.

El 1% nos indica que tiene una frecuencia de elaboración diaria, ya que lo realizan para ofrecer a las personas de su cantón o dentro de sus familias.

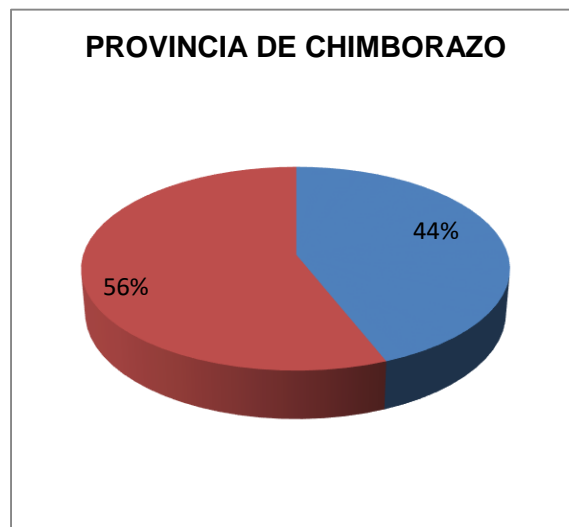
ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #8

8. ¿Conoce algún tipo de pan artesanal o campestre que no lo encuentre en la actualidad?

■ SI

■ NO

Gráfico N°59



Fuente: García, A.

El 56% de los encuestados en la provincia de Chimborazo asegura que no conoce ningún tipo de pan artesanal que haya existido en la antigüedad y un 44% nos indica que si lo conoce entre los que nombran están: el pan de a 7, muñelas, mollete y pan de yaruquies.

A continuación se muestra el análisis detallado de cada uno de los cantones.

ANÁLISIS DE RESULTADOS POR CANTÓN

Gráfico N°60



Fuente: García, A.

El 3% de los encuestados del cantón Alausí asegura que si conoció un pan que haya existido en la antigüedad.

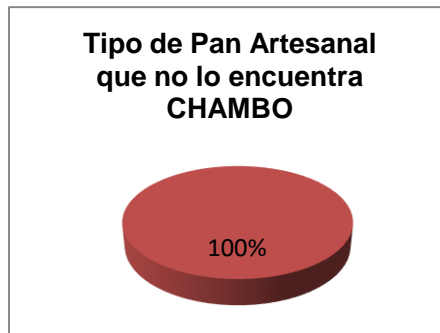
Gráfico N°61



Fuente: García, A.

El 23% de los encuestados en el cantón Colta indica que sí conocen un pan que haya existido ya no exista en la actualidad.

Gráfico N°62



Fuente: García, A.

El 100% de los encuestados en el cantón Chambo aseguran que no conocen un pan que haya existido en la antigüedad.

Gráfico N°63



Fuente: García, A.

En el cantón Chunchi el 100% de las personas encuestadas indican que no conocen ningún tipo de pan que ya no exista en la actualidad.

Gráfico N°64



Fuente: García, A.

El 21% de los encuestados del cantón Guano aseguran que si conocen un pan típico que ya no exista en la actualidad.

Gráfico N°65



Fuente: García, A.

En el cantón Pallatanga el 100% de los encuestados asegura que no conocen ningún tipo de pan que haya existido en la antigüedad.

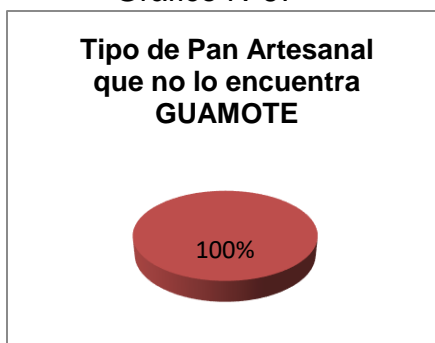
Gráfico N°66



Fuente: García, A.

La totalidad de las personas encuestadas en el cantón Penipe indican que desconocen de un tipo de pan que haya existido en la antigüedad.

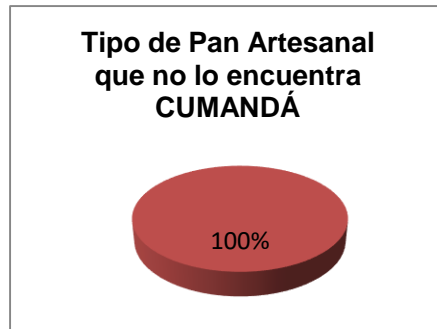
Gráfico N°67



Fuente: García, A

Las personas encuestadas en el cantón Guamote aseguran que no conocen un pan artesanal que ya no exista en la actualidad.

Gráfico N°68



Fuente: García, A.

En el cantón Cumandá indican que no conocen ningún tipo de pan artesanal que haya existido en la antigüedad.

Gráfico N°69



Fuente: García, A.

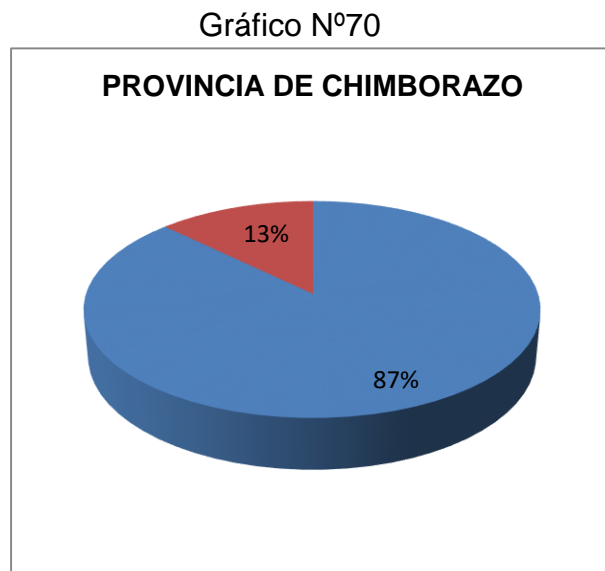
El 74% de los encuestados en el cantón Riobamba asegura que si conocen un tipo de pan artesanal que haya existido en la antigüedad y que ya no se encuentra en la actualidad.

ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #9

9. ¿Cree usted que el pan campestre es mejor que el comercial?

■ SI

■ NO



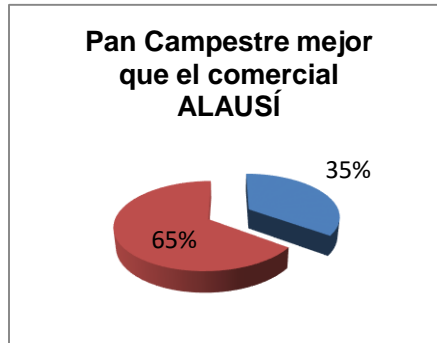
Fuente: García, A.

El 87% de los encuestados en la provincia de Chimborazo asegura que es mejor el pan campestre que el comercial porque es más saludable y tiene mejor sabor, un 13% señala que el pan campestre no es mejor que el pan comercial porque es poco higiénico.

A continuación se muestra el análisis detallado de cada uno de los cantones.

ANÁLISIS DE RESULTADOS POR CANTÓN

Gráfico N°71



Fuente: García, A.

El 35% de las personas encuestadas en el cantón Alausí piensa que el pan campestre es mejor que el pan elaborado de manera industrial.

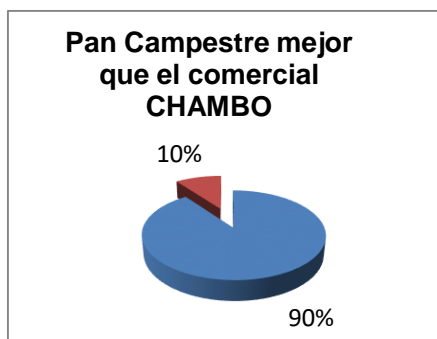
Gráfico N°72



Fuente: García, A.

En el cantón Colta el 83% de los encuestados asegura que si es mejor el pan campestre que el pan comercial.

Gráfico N°73



Fuente: García, A.

El 10% de las personas encuestadas indica que no es mejor el pan campestre que el comercial y una gran mayoría piensa que si es mejor.

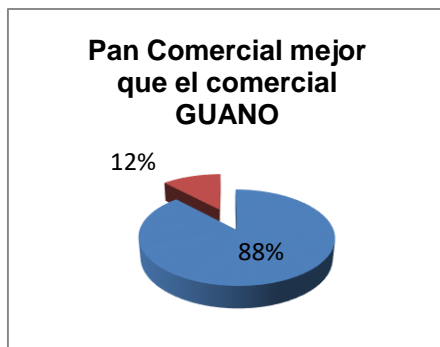
Gráfico N°74



Fuente: García, A.

En el cantón Chunchi el 80% de los encuestados asegura que si es mejor el pan campestre que el comercial.

Gráfico N°75



Fuente: García, A.

El 88% de los encuestados del cantón Guano indican que es mejor el pan campestre con relación al pan comercial.

Gráfico N°76



Fuente: García, A.

En el cantón Pallatanga el 70% de las personas encuestadas piensa que el pan campestre es mejor que el comercial.

Gráfico N°77



Fuente: García, A.

La totalidad de la población encuestada en el cantón Penipe asegura que si es mejor el pan campestre que el comercial.

Gráfico N°78



Fuente: García, A.

El 90% de los encuestados en el cantón Guamote piensa que el pan comercial no es mejor que el pan campestre.

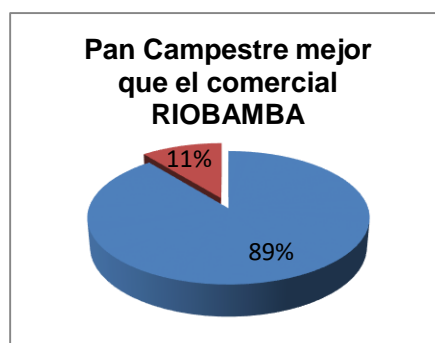
Gráfico N°79



Fuente: García, A.

En el cantón Cumandá el 80% de la población encuestada piensa que el pan campestre es mejor que el comercial.

Gráfico N°80



Fuente: García, A.

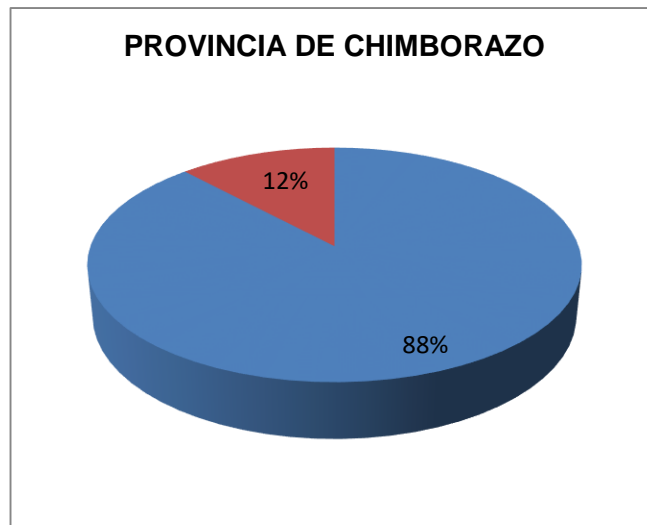
El 89% de los encuestados en el cantón Riobamba piensa que si es mejor el pan campestre que el comercial.

ANÁLISIS DE RESULTADOS GENERALES PREGUNTA #10

10. ¿Piensa usted que es necesario el rescate y difusión de panes campestres en la Provincia de Chimborazo?

- SI
- NO

Gráfico N°81



Fuente: García, A.

El 88% de los encuestados en la provincia de Chimborazo asegura que si es necesario el rescate y la difusión de los panes campestres en la provincia de Chimborazo porque desean conocer sobre la cultura y la historia alrededor del pan, un 12% indica que no es necesario el rescate y la difusión porque es difícil estudiar de toda una provincia.

ANÁLISIS DE RESULTADOS POR CANTÓN

Gráfico N°82



Fuente: García, A.

El 94% de los encuestados en el cantón Alausí cree que si es necesario el rescate y la difusión de los panes campestres que existen en la provincia de Chimborazo.

Gráfico N°83



Fuente: García, A.

En el cantón Colta el 96% de la población encuestada en el cantón Colta indica que si es necesario el rescate y difusión de los panes campestres.

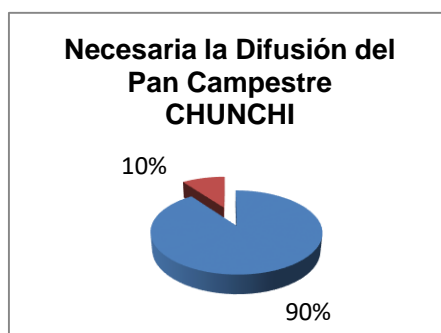
Gráfico N°84



Fuente: García, A.

La totalidad de las personas encuestadas en el cantón Chambo cree que si es necesario el rescate y difusión del pan campestre en la provincia.

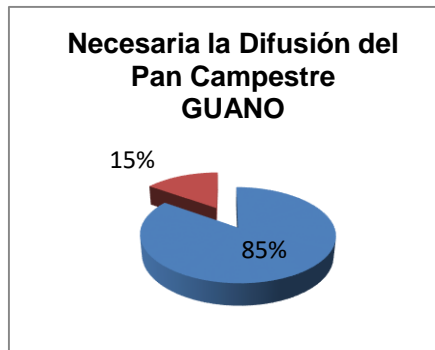
Gráfico N°85



Fuente: García, A.

El 90% de los encuestados del cantón Chunchi piensa que si es necesario el rescate y difusión del pan campestre.

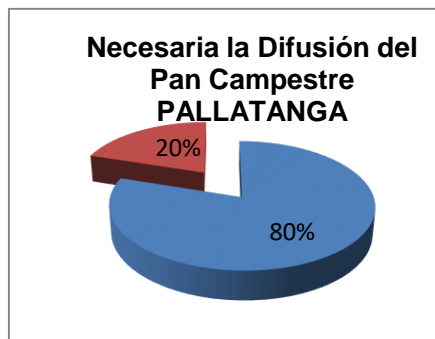
Gráfico N°86



Fuente: García, A.

En el cantón Guano el 85% de los encuestados piensa que si se debería rescatar y difundir sobre los panes campestres existentes en la provincia de Chimborazo.

Gráfico N°87



Fuente: García, A.

El 80% de las personas encuestadas en el cantón Pallatanga cree que si es necesario el rescate y difusión de los panes campestres en la provincia.

Gráfico N°88



Fuente: García, A.

La totalidad de la población encuestada en el cantón Penipe piensa que si es necesario el rescate y difusión de los panes campestres.

Gráfico N°89



Fuente: García, A.

En el cantón Guamote el 100% de la población encuestada cree que si es necesario el rescate y difusión de los panes campestres que posee la provincia de Chimborazo.

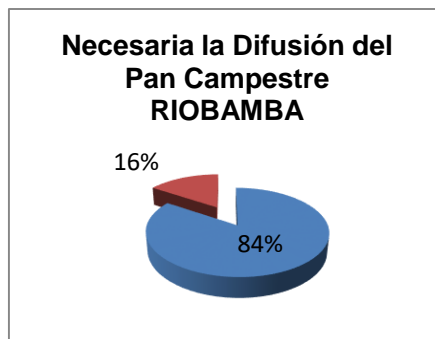
Gráfico N°90



Fuente: García, A.

El 90% de las personas encuestadas en el cantón Cumandá cree que es necesario el rescate y difusión de los panes campestres.

Gráfico N°91



Fuente: García, A.

El 84% de las personas encuestadas en el cantón Riobamba piensa que es necesario rescatar y difundir sobre los panes campestres que existe en la provincia de Chimborazo.

VI. CONCLUSIONES

- En la provincia de Chimborazo son pocas las personas que preparan pan de forma artesanal, por lo tanto existen muy pocos lugares en los que se pueda encontrar los panes típicos o campestres de cada cantón.
- En cada cantón de la provincia se conserva muy poco la tradición de consumir panes típicos, las personas que preparan ocupan más maquinas de amasado y hornos industriales.
- Logramos informar a la gente sobre los panes campestre con la entrega de una revista informativa, la cual presentó mucha curiosidad por conocer su contenido.
- De las cinco tradiciones carnaval, semana santa, corpus christi, sacrificio de los cuvivies, día de los difuntos de la provincia de Chimborazo solamente dos tienen referencia con la elaboración de pan campestre.
- Se determino que el nivel de conocimiento que posee la gente de la provincia de Chimborazo sobre los panes típicos campestres es solo del 19%, con lo que se puede observar que existe desconocimiento en la provincia.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las personas seguir consumiendo pan campestre, ya que la tradición se seguiría conservando por más tiempo.
- Se debe visitar los cantones de la provincia de Chimborazo para descubrir la riqueza gastronómica desarrollada alrededor del pan campestre que posee cada uno.
- Se deberían hacer más investigaciones con difusión sobre la cultura gastronómica que posee la provincia de Chimborazo.
- Se entregaría la información obtenida de esta investigación al Concejo Provincial de Chimborazo para que lo puedan difundir a la ciudadanía.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Lujan, N.** Historia de la Gastronomía, Madrid: Folio. 1991.
2. **Freire, C.** Origen de los Puruhaes, Riobamba: Pedagógica Freire.1998.
3. **Concejo Provincial de Chimborazo.** Guía Turística de la Provincia. Riobamba: Departamento de Cultura. 2014.
4. **Pazos, J.** Arte de la memoria: Sustentos de la vida diaria, Quito: Paradiso Editores. 1998.
5. **PAN (CONCEPTO)**
www.elclubdelpan.com
2012 – 11 – 03
6. **PAN (INGREDIENTES)**
www.elclubdelpan.com
2012 – 11 – 04
7. **PAN (TIPOS)**
www.elclubdelpan.com
2012 – 11 – 12
8. **Reyes, R. M.** Determinación de los cambios organolépticos y la disminución de aditivos empleando masa madre en la formulación de Pan Artesanal Campestre. [en línea]. Tesis de Grado. Guayaquil: Escuela Superior Politécnica del Litoral. 2009.
<http://www.dspace.espol.edu.ec>
2012 - 11 – 13

IX. ANEXOS

A. Encuesta

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMIA

Objetivo: Estudiar la cultura culinaria desarrollada alrededor del pan campesino en la provincia de Chimborazo.

Edad:

Género: Masculino Femenino

1. ¿Con qué frecuencia consume usted pan?

Nunca Una vez por semana Más de dos veces

Diario

2. ¿Qué tipos de pan consume regularmente?

3. ¿Cuáles son los panes artesanales típicos de su cantón?

4. ¿Con qué frecuencia consume los panes típicos de su cantón?

Nunca Una vez por semana Más de dos veces

Diario

5. Prepara usted pan

SI NO

6. ¿Qué tipo de pan prepara y con qué harina?

7. ¿Con qué frecuencia lo prepara?

NUNCA DIARIO

8. ¿Conoce algún tipo de pan artesanal o campestre que no lo encuentre en la actualidad?

SI NO

¿Cuál? _____

¿Dónde? _____

9. ¿Cree usted que el pan campestre es mejor que el comercial?

SI NO

¿Por qué? _____

10. ¿Piensa usted que es necesario el rescate y difusión de panes campestres en la provincia de Chimborazo?

SI

NO

¿Por qué? _____

B. TABLA DE RESULTADOS

| CANTON | | ALASI | COLTA | CHAMBO | CHUNCHI | GUANO | PALLATANGA | PENIPE | GUAMOTE | CUMANDA | RIOBAMBA | TOTAL |
|--------------|--------------------|-------|-------|--------|---------|-------|------------|--------|---------|---------|----------|-------|
| PREGUNTA #1 | NUNCA | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 56 | 66 |
| | UNA VEZ POR SEMANA | 9 | 13 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 9 | 1 | 31 | 66 |
| | MAS DE DOS VECES | 6 | 7 | 3 | 2 | 5 | 3 | 0 | 6 | 1 | 43 | 76 |
| | DIARIO | 15 | 24 | 5 | 8 | 28 | 6 | 6 | 11 | 7 | 82 | 192 |
| PREGUNTA #2 | EMPANADAS | 5 | 27 | 1 | 1 | 7 | 3 | 3 | 5 | 2 | 22 | 76 |
| | PAN INTEGRAL | 14 | 6 | 3 | 2 | 6 | 2 | 1 | 10 | 5 | 12 | 61 |
| | PAN DE AGUA | 0 | 10 | 3 | 3 | 6 | 5 | 0 | 0 | 0 | 67 | 94 |
| | CHOLAS | 0 | 2 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| | BIZCOCHOS | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | PAN DE CASA | 6 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 1 | 6 | 1 | 0 | 23 |
| | PAN ECONOMICO | 5 | 0 | 3 | 4 | 0 | 0 | 1 | 5 | 1 | 55 | 74 |
| | NINGUNO | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 56 | 63 |
| PREGUNTA #3 | CHOLAS | 4 | 0 | 0 | 0 | 33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 37 |
| | EMPANADAS | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | PAN DE LA VIENESA | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 32 |
| | TORTILLAS DE MAIZ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| | NINGUNO | 27 | 47 | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 29 | 10 | 180 | 323 |
| PREGUNTA #4 | NUNCA | 27 | 47 | 10 | 10 | 10 | 10 | 0 | 29 | 10 | 180 | 333 |
| | UNA VEZ POR SEMANA | 3 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 6 | 0 | 0 | 2 | 26 |
| | MAS DE DOS VECES | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 16 |
| | DIARIO | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 25 |
| PREGUNTA #5 | SI | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | NO | 33 | 47 | 10 | 10 | 30 | 10 | 6 | 29 | 10 | 212 | 397 |
| PREGUNTA #6 | CHOLAS | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | NINGUNO | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 397 |
| | HARINA DE TRIGO | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| PREGUNTA #7 | HARINA DE MAIZ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | DIARIO | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| PREGUNTA #8 | UNA VEZ POR SEMANA | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | SI | 1 | 11 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 157 | 176 |
| PREGUNTA #9 | NO | 32 | 36 | 10 | 10 | 26 | 10 | 6 | 29 | 10 | 55 | 224 |
| | SI | 28 | 39 | 9 | 8 | 29 | 7 | 6 | 26 | 8 | 188 | 349 |
| PREGUNTA #10 | NO | 15 | 8 | 1 | 2 | 4 | 3 | 0 | 3 | 2 | 23 | 61 |
| | SI | 31 | 45 | 10 | 9 | 28 | 8 | 6 | 29 | 7 | 179 | 352 |
| | NO | 2 | 2 | 0 | 1 | 5 | 2 | 0 | 0 | 3 | 33 | 48 |

C. FOTOGRAFIAS

Foto N°: 01 Pan de leche con harina de maíz – Alausí



Fuente: García, A.

Foto N°: 02 Cholas – Alausí



Fuente: García, A.

Foto N°: 03 Cholas – Guano



Fuente: García, A.

Foto N°: 04 Cara Sucia – Guamote



Fuente: García, A.

Foto N°: 05 Cholas – Guamote



Fuente: García, A.

Foto N°: 06 Arepa – Penipe (Bayushig)



Fuente: García, A.

Foto N°: 07 Masa de harina de maíz para tortillas en piedra – Penipe (Bayushig)



Fuente: García, A.

Foto N°: 08 Piedra pre calentada para tortillas en piedra – Penipe (Bayushig)



Fuente: García, A.

Foto N°: 09 Tortillas en piedra – Penipe (Bayushig)



Fuente: García

Foto N°: 10 Horno de Leña – Penipe (El Altar)



Fuente: García, A.

Foto N°: 11 Horno de Leña – Penipe (El Altar)



Fuente: García, A.

Foto N°: 12 Pan – Penipe (El Altar)



Fuente: García, A.

Foto N°: 13 Horno de Leña – Penipe (El Altar)



Fuente: García, A.

Foto N°: 14 Bizcochos – Riobamba (Licto)



Fuente: García, A.

Foto N°: 15 Horno de leña – Riobamba (Licto)



Fuente: García, A.

Foto N°: 16 Horno de leña – Riobamba (Yaruquíes)



Fuente: García, A.

Foto N°: 17 Horno de leña – Riobamba (Yaruquíes)



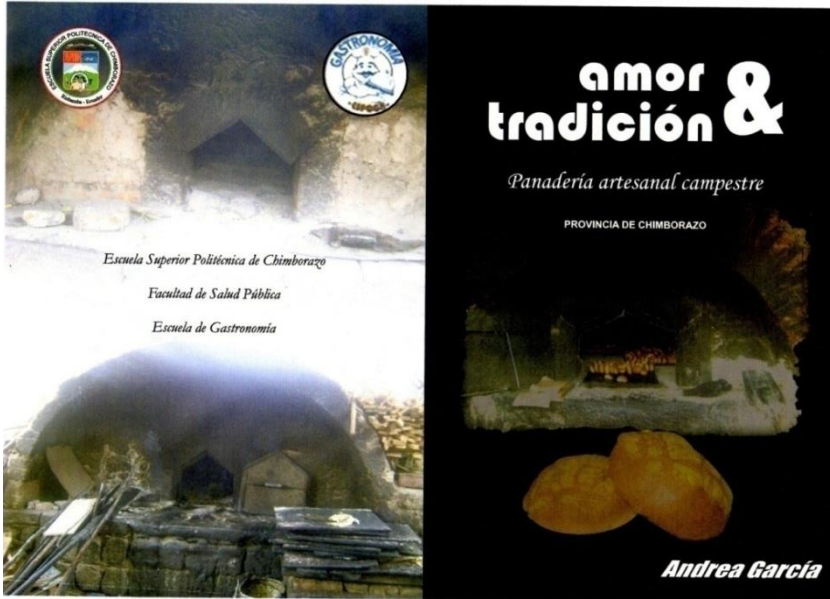
Fuente: García, A.

Foto N°: 18 Horno de Leña – Riobamba (Yaruquíes)



Fuente: García, A.

Foto N°: 19 Revista Informativa



Fuente: García, A.

Foto N°: 20 Revista Informativa

“Las penas con Pan son buenas”
Andrea García

Resumir una provincia es descubrir en cada uno de los cantones sus sabores, costumbres y tradiciones gastronómicas. Alrededor del pan artesanal campestre, y en cada uno de ellos hay una historia por contar, una herencia que va más allá del consumo diario.

En esta provincia existe una rica diversidad de panes artesanales, como las diversas variedades de cholera en Guano, Alausí y Guarumote, los tortillos en piedra de Paipote, los bizcochos de Lata, el pan de la Virgen en Riobamba, Alausí y Guarumote, los panes en piedra de Paipote, los bizcochos de Lata, el pan de la Virgen en Riobamba.

| | | |
|----------------------|-------------------|---------------------|
| Bizcocho Lata | | Pan de Leche Alausí |
| | Cholera Guarumote | |
| Cholera Alausí | | Arepa Bayushig |
| | Cholera Guano | |
| Cara sucia Guarumote | | Bizcocho Lata |
| | | |

Actualmente, pocas familias conservan la tradición de preparar el pan en hornos de leña, la mayoría ha optado por la tecnología, aunque algunas personas se han adaptado a la panadería moderna, así se encuentra con algunos el pan de asno, con su sabor y aroma únicos.

En lo personal, este proyecto de tesis es más que una investigación científica, es una aventura por las tradiciones locales, un aprendizaje sobre la riqueza gastronómica que todavía sobrevive en la provincia de Chimborazo. Casi la mayoría de los cantones, en los que se realizó el estudio, muy pocas familias conservan un pan típico de su cantón.

Descubrir una gran variedad de panes en varias lugares, demuestra que cada cantón tiene una distinta forma de prepararlos que se expresan en la particularidad de cada sabor. Por ejemplo, en Alausí, la Chola es mucho más grande y dulce, que la que existe en Guarumote, que tiene una masa encimada y salada. En cambio, la de Guarumote es el amasamiento de una mezcla de harina de trigo y harina integral.

Viajando a Paipote se puede conocer sus panes, se hacen sencillos y muy pegados a la tradición panificadora. Cada semana coquean la piedra volcánica para hacer las deliciosas tortillas de maíz en piedra y las famosas arepas, hechas a base de harina de maíz y zapallo.

En Lata, parroquia de Riobamba, se encuentran los exquisitos bizcochos, que los preparan de una manera muy especial, hecho en hornos con leña de eucalipto, los entregan calientes en el portón de una casa antigua.

En Guarumote, aparte de un tipo de cholera, también se puede encontrar un tipo de pan que se llama "cara sucia", que es dulce y se caracteriza por tener una cubierta amarilla cuyos ingredientes son exclusivamente gualdos, chocolate y que se desbarca en los labios.

En Alausí, tratando de localizar el pan típico de ese cantón, se visitó varias panaderías. Junto en la estación del tren se encontró una donde hacían gran cantidad de panecillos, entre ellos uno que lo preparaban con el trigo colado y molido en una antigua piedra, tradición que lleva más de 15 años en ese lugar. Además, se encontró un pan de leche muy particular, amasado a base de harina de maíz y frutas secas.

Finalmente, en Riobamba existe una gran cantidad de panaderías donde cada persona puede escoger el pan a su gusto, según el sabor que desea. Sin embargo, la mayoría de la población prefiere consumir el tradicional pan de la Virgen, que se caracteriza por ser un pan de agua, bajo en calorías, y que desde hace varias décadas alimenta el corazón de los riobambinos.

Que bueno es saber que en la provincia de Chimborazo aún se conserva la tradición de consumir panes típicos. Las personas que lo preparan ocupan más máquinas de amasamiento y hornos industriales a la hora de realizarlos, pero usan los mismos ingredientes que han pasado de generación en generación.

Cabe resaltar que la tradición de preparar pan aún se conserva en cada cantón de la provincia, aunque no todos lo realizan a diario siempre en el día de los difuntos es un momento para preparar pan en hornos de leña y compartirlo en familia.

Se recomienda visitar los cantones para que la tradición siga viva.

Fuente: García, A.

Foto N°: 21 Entrega de 2000 copias de la revista



Fuente: García, A.

Foto N°: 22 Entrega 2000 copias en las afueras de la imprenta



Fuente: García, A.

Foto N°: 23 Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH



Fuente: García, A.

Foto N°: 24 Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH



Fuente: García, A.

Foto N°: 25 Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH



Fuente: García, A.

Foto N°: 26 Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH



Fuente: García, A.

Foto N°: 27 Entrega de la revista a la ciudadanía en el pregón de la ESPOCH



Fuente: García, A.