Tuninopal

El recetario de la Magia

Presentación

Autor: Carlos Arias Gutierrez

Nace en la parroquia Ilapo cantón Guano – Ecuador, el 9 de noviembre de 1993.parte de mi niñez viví en Ilapo perteneciente al cantón Guano provincia de Chimborazo. Su padre Félix Arias y su madre Mónica Gutierrez.

Los estudios primarios curso en la escuela General Julio Andrade parroquia Ilapo y culmina en la escuela Dr. Arnaldo Merino Muñoz en la ciudad de Riobamba, el bachillerato en el colegio técnico Miguel Ángel León Pontón y culmina en el colegio experimental Pedro Vicente Maldonado obteniendo el título de físico matemático.

Continúa sus estudios superiores en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo ubicado en la ciudad de Riobamba, en la que optó por la carrera de la gastronomía, constancia, perseverancia y dedicación, así como el apoyo incondicional de sus padres para culminar sus estudios universitarios, se considera una persona responsable y creativa. Su hermana Tatiana Arias, considerada una de sus motivaciones en su vida personal.

Con el presente trabajo de investigación espera culminar exitosamente su preparación académica, profesional e incorporarse en el campo laboral y ejercer su profesión mediante la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos durante el tiempo de estudio.

Introducción

La gastronomía del cantón Guano es muy variada y una de las razones por lo que también las personas lo visitan, y es por degustar de las delicias del arte culinario que aquí se prepara.

Guano promueve la identidad cultural a través de los diferentes productos gastronómicos y turísticos que ofrece. La propuesta gastronómica en la cual se utilizará la tuna como producto base para realizar diferentes preparaciones, utilizando productos propios del cantón Guano.

La presente revista dará a conocer un recetario culinario con la tuna y el nopal productos que se producen en la zona, que beneficiará a la colectividad, adoptando así este producto como emblema del cantón, generando interés y consumo de este producto, mismo que generará beneficios económicos tanto para los productores como para los consumidores, ya que la tuna es una frutar rica en nutrientes y también utilizada para combatir diversas enfermedades.

Platos fuertes

ROLLO DE NOPAL EN SALSA DE REMOLACHA Y FRESA

INGREDIENTES

- 80 gr nopal
- 10 gr ajo
- 30 gr pimiento verde
- 50 gr arveja
- 60 gr queso fresco
- c/n comino
- 80 gr carne molida de res
- c/n sal
- 80 gr habas
- 20 gr tomate cherry
- 5 gr menta
- 20 gr frutilla
- 60 gr remolacha
- 10 gr mantequilla
- 5 gr harina
- 1 u taxo
- 10 ml vinagre

ELABORACIÓN :

1. Lavar y cocer el nopal.
2. Realizar un refrito con mantequilla, ajo, pimiento verde y remover por unos minutos.
3. Agregar al refrito la arveja cocida poco a poco, una vez realizado esto rectificar sabores y reservar.
4. Pelar el haba y después llevarla a cocción para realizar un puré.
5. Colocar el relleno de carne molida sobre el nopal y realizar un rollo, agregar queso y llevarlo al horno por unos 5 minutos a gratinar.
6. Colocar vinagre, sal, sumo de taxo, aceite y remover hasta que se incorporen todos los ingredientes. Mesclar el tomate y menta para la ensalada.
7. Realizar el montaje del plato y servir.

ALITAS EN SALSA DE TUNA

INGREDIENTES

- 3 u tuna amarilla
- 10 gr ajo
- 30 gr cilantro
- 180 gr alitas
- 100 gr papa
- c/n sal
- 50 gr tomate
- 50 pepinillo
- 10 gr harina
- 10 gr mantequilla
- 10 ml vinagre

ELABORACIÓN :

1. Limpiar las alitas y cortar por la mitad.
2. Licuar ajo, cilantro y agregar sal para realizar el adobo. Colocar las alitas en el adobo y dejar reposar por unos minutos.
3. Pelar la tuna, licuar y verter en una cacerola con roux y dejar reducir.
4. Colar en una bandeja las alitas y verter la salsa sobre ellas, enviar al horno por unos 15 minutos a 180 °C.
5. Freír las papas en abundante aceite.
6. Picar el pepinillo, tomate mesclar y reservar para su posterior uso.
7. Servir las alitas acompañadas de papas fritas y ensalada.

ENSALADA DE CARNE MOLIDA DE RES CON NOPAL

INGREDIENTES

- 80 gr nopal
- 80 gr carne molida de res
- 50 gr cebolla perla
- 10 gr ajo
- 20 gr pimiento verde
- 20 gr pimiento rojo
- c/n sal
- 50 gr tomate
- c/n pimienta
- 10 gr harina
- 10 gr mantequilla

ELABORACIÓN :

1. Cocinar el nopal y reservar.
2. Realizar un refrito con mantequilla, ajo, cebolla perla, pimiento verde, pimiento rojo y el nopal previamente cocido, remover constantemente por unos minutos.
3. Colocar en un recipiente mantequilla, harina y remover, agregar el zumo de nopal, azúcar y dejar reducir por unos minutos y retirar del fuego.
4. Agregar la carne molida al refrito, condimentar y servir.

FRITADA CON NOPAL

INGREDIENTES

- 80 gr nopal
- 180 gr carne de chancho
- 80 gr mote
- 80 gr maíz
- 60 gr maduro
- 60 gr ajo
- 80 gr cebolla blanca
- c/n cilantro
- 80 ml tuna
- 20 gr tomate de carne
- c/n sal

ELABORACIÓN :

1. Licuar cilantro, ajo, cebolla blanca, sal y verter sobre la carne de chancho previamente cortada y dejar por 3 horas.
2. Cocinar a presión el mote durante 1 hora.
3. Colocar en una paila la carne de chancho junto con el adobo a llama alta y dejar sancochar hasta que el líquido de cocción se seque, agregar el zumo de tuna y dejar dorar la carne y retirar del fuego.
4. Agregar el maíz junto con aceite y freír.
5. Freír el maduro en abundante aceite.
6. Saltera el nopal.
7. Servir acompañada de una ensalada de tomate.

PUEBLO MÁGICO GUANO ECUADOR

IGLESIA CATÓLICA
LA MATRIZ

Costumbres y tradiciones culinarias del cantón Guano

Gastronomía del cantón Guano

Conociendo la historia, cultura y el arte culinario del cantón Guano pueblo

GUANO

HISTORIA

Se cree que la fecha de fundación de este emplazamiento urbano es en 1572, tiempo en que el Obispo Fray Pedro de la Peña, quien se ampara en la Ordenanza de Felipe II del 15 de junio de 1572, determina la organización de los pueblos.
De acuerdo al decreto de la Gran Colombia sobre la división territorial, el 25 de junio de 1824, Guano fue declarado por primera vez como cantón de la Provincia de Chimborazo junto a Riobamba, Ambato, Guaranda, Alausí y Macas, pero este decreto no llegó a ejecutarse.

El decreto definitivo en el cual se eleva a la categoría de Cantón a Guano se da el 17 de diciembre de 1845 en la Convención Nacional realizada en Cuenca bajo la presidencia de Vicente Rocafuerte, el ejecútese a este decreto se dicta el 20 de diciembre del mismo año.

El Parque Central se llama 20 de diciembre se construyó desde el 8 de septiembre de 1929 y se inauguró el 9 de octubre de 1935. En 1959 concluyeron la construcción del mercado central, edificio del hotel y teatro Homero Avilés. El monumento a la artesana es un homenaje a todas las mujeres emprendedoras que hacían de los obrajes un aporte al convento de la Asunción a través de la venta de sayales.

Según Carlos Ortiz, Guano producía a los religiosos hasta 10.000 escudos anuales. El monumento al trabajador guaneño develado en diciembre de 1970.

FLORA Y FAUNA

Guano es una ciudad artesanal, se encuentra ubicada en la Sierra Central, en el Altiplano andino al norte de la provincia.

Flora

Por su ubicación Guano cuenta con una importante reserva ecológica, tomando en cuenta que la mayoría de zonas se encuentran en el páramo del cantón. Las especies principales de flora que se encuentra son: Capulí, guarango, eucalipto, aliso, arrayán, ciprés, guaba, molle, nogal, pino, pumamaqui, quishuar, yagual, tuna, totora, cabuya negra, cabuya blanca, chilca, retama, achupalla, romero, espino blanco, chirimote, laurel silvestre.

Fauna

Podemos encontrar gran cantidad de totoras, algas, pequeños anfibios, los cuales sirven de alimento a las especies de patos, patillos y otras especies como: Condor andino, garza blanca, lobo de paramo, chucuri, guarro, gallinazos, raposa, huiracchuro, gorrión, codorniz, perdiz, torcaza, sapo, golondrina, mirlo, colibrí, entre otros

CULTURA

Desde tiempos inmemoriales, estas tierras fueron asentamiento de varios pueblos y culturas milenarias como es el caso del pueblo de los Panzaleos y Puruháes, que abarcaron el territorio que hoy se conoce como Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar y Chimborazo. Estas culturas que nacieron a orillas del río Guano que nace de los deshielos del volcán Chimborazo atravesando al cantón de este a oeste.

Mitos y leyendas

El duende de san Gerardo

Cuenta la leyenda que, en San Gerardo, población de Cantón Guano muy cerca de la ciudad de Riobamba, uno de sus habitantes trabajaba en un lugar distante del centro parroquial. Para llegar debía atravesar un bosque, salía de su casa a las ocho de la mañana y retornaba a las ocho de la noche.

Fray Lázaro de Santofimiá

Convertido en la momia de Guano, el misionero Fray Lázaro, continua hoy en su tarea de mediados del siglo XVI, cuando fue primer guardián del templo construido ahí para promover el cristianismo en Chimborazo. Fray lázaro, era el encargado de la iglesia, y el convento de la orden religiosa La Asunción entre 1565 y 1572.

La Cueva de los murciélagos

En la cueva de los murciélagos, ubicada en un bosque cerca de Guano, los duendes vivían en comunión feliz con sus propietarios. Cuentan que los duendecitos bandoleros, tenían la mala costumbre de cosechar las frutas ajenas de los manzanos cada jueves santo.

ARTESANÍAS

Las artesanías que son elaboradas y producidas en el cantón guano son muy cotizadas en el mercado nacional e internacional.

Calzado

El calzado hecho por manos guaneñas dura por más de dos años siendo muy vendible a nivel local, nacional y extranjero, recorriendo mercados de Colombia, Ipiales, Quito, Guaranda, Guayaquil y demás.

Alfombras

Los tejedores de alfombras guaneñas, la certificación de Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador precisando que quienes hacen el Gobierno están convencidos de que los patrimonios son entes dinámicos que expresan y acompañan los cambios y evoluciones de toda sociedad.

Chompas de cuero

Guano se ha desarrollado de manera significativa, enfocado principalmente en la confección de prendas de vestir de buena calidad como chompas y calzado.

FIESTAS POPULARES DEL CANTÓN GUANO

Fiestas en honor a la Virgen María Inmaculada

Todo un mes de festividades que giran alrededor del 8 de diciembre día de la Purísima Concepción y se unen al 20 de diciembre día de la cantonización de Guano, Pueblo Mágico del Ecuador.

Fiestas en honor a san juan bautista

Este festejo se da en el barrio la Magdalena, es una celebración en la que participan el presidente del barrio y población en general, se lo realiza en grande con una duración aproximadamente de 3 días desde el 24 al 26 de junio.

Fiestas de cantonización

La Dirección de turismo del Consejo Provincial de Chimborazo da a conocer que el 20 de diciembre se celebran las fiestas del Cantón, se realiza corrida de toros en honor a la Virgen María Inmaculada, el 8 de diciembre de todos los años.

Fiestas en honor a la virgen de santa teresita

La fiesta del barrio en honor a la virgen, se realiza en octubre, es una fiesta muy importante por las celebraciones que se dan en esta ocasión como son: la misa, toros de pueblo, show, bailes, fuegos pirotécnicos, festivales de bandas de pueblo, quema de la chamiza.

Fiestas en honor a la virgen del

rosario

La fiesta de la virgen del Rosario, se realiza desde el 7 al 9 de octubre, es una fiesta muy importante por las celebraciones que se dan en esta ocasión como son: la misa, show, bailes, fuegos pirotécnicos, festivales de bandas de pueblo.

Carnaval

Lo más atractivo de la fiesta de Guano es el desfile, que este año se realizó el lunes 16 de febrero, donde coloridos vestuarios y decenas de personajes brindan alegría a los miles de visitantes a través de comparsas. Globos con agua, talco, polvo blanco, tizne y espuma de carnaval formar parte de este tradicional festejo.

GASTRONOMÍA DEL CANTÓN GUANO

La cocina popular es aquella que constituye un hecho cultural en el cual se conoce los productos con los que se elaboran los platos típicos, la transformación de los ingredientes utilizados, en la que los humanos utilizamos la tecnología, conocimientos y "secretos" que son adquiridos por la familia de generación tras generación. "Más que una forma de subsistencia, es un modo de vida" eso es la actividad culinaria, es el resultante de un conocimiento, transmitido a lo largo del tiempo, que le permite acceder a las personas a la preparación de los platos propios.

La fritada y los chorizos

Elaborados a base de carne de cerdo, con fórmula especial que le da el sabor característico, acompañado de tortillas de papa, mote y tostado.

Las cholas y empanadas

Pan de tamaño pequeño que lleva como condumio dulce en el primer caso, las empanadas con queso, elaboradas artesanalmente y preparadas en horno de leña lo que le da un sabor característico.

Chicha huevona

Bebida preparada a base de maíz, y dulce, que mediante proceso de fermentación adquiere un color y sabor característico, se lo bebe en forma natural o preparada en la denominada "Chicha Huevona". Acompaña a las fritadas y chorizos.

Guaguas y soldaditos de pan

"Guagua" que significa niño, niña o bebé en lengua Quichua es la razón por la cual el pan de guagua tiene esa forma. Es protagonista junto con la colada morada en las fiestas de finados o Semana Santa en Ecuador y se representan como elementos simbólicos de alianzas y compromisos sociales.

Champús

El Champús es una bebida que se elaboran en el cantón, hace más de 40 años generalmente se la consume durante actos festivos especialmente en el Corpus Christie es una bebida tradicional en el Cantón Guano y se realiza solo en el mes de junio.

PRODUCTOS DEL CATÓN GUANO

Ají Rocoto

Tiene una forma redonda con piel gruesa, es una de todas las variedades existen en el país más picante, es utilizado crudo o molido, pero para disminuir su picor es recomendable sacar las venas y las semillas.

Ajo

Es una especie culinaria muy apreciada, forma parte de la familia de las liliáceas. Este ingrediente es uno de los principales ya que le aporta todo el concentrado de su sabor en las preparaciones.

Arveja

Es una leguminosa que se la encuentra con su grano tierno o seco; en la alimentación la arveja tiene gran relevancia, siendo rica en carbohidratos y proteínas, baja en grasas y excelente
fuente de fibra, minerales y vitaminas.

Cebada

Este cereal en la actualidad ocupa el quinto lugar en su producción nivel mundial, conocida también por su nombre científico Hordeum Vulgare es buena fuente de potasio magnesio y fósforo.

Chocho

este producto se ha venido dando en las zonas alto andinas desde hace mucho tiempo, sus granos vienen en vainas similares a las arvejas, el chocho se lo consume sancochado para quitar su amargor.

Mashua

Tubérculo domesticado en tiempos precolombinos, su cultivo es parecido al de la papa, se consumen hervidos o asados después de hacerlos expuesto al sol para darle un toque de dulzor.

Oca

De origen andino fue domesticado con la papa y el melloco en la parte andina del Perú, se consume de manera, fresca o deshidratada, tiene una gama de colores variada desde amarilla, violeta hasta negro posee gran cantidad de carbohidratos.

Quinua

Es un cereal alimenticio, la palabra quinua es de origen quechua, este grano se lo consume especialmente en sopas, también en panes, dulces y bebidas, así mismo sus hojas en ensaladas nutritivas.

Maíz

Este producto al igual que la papa y el ají es un ingrediente representativo en la gastronomía ecuatoriana, desde épocas prehispánicas, en este caso la preparación de la chicha, también se elaboran humitas (jumintca) que preparaban los quechuas.

Papa

Tubérculo originario de los Andes sudamericanos, existen identificadas dos mil especies de papas que pueden ser desde redondas, ovaladas, alargadas, con su corteza de color rojo, rosado, blanco y negro.

Tuna amarilla

Es un fruto de forma abarrilada, que puede llegar a medir 10cm de largo x 5 cm de diámetro, de pulpa anaranjada. Es una de las más apreciadas para su cosecha ya que es muy fértil y por ser un fruto muy aromático y dulce.

Tuna roja

Fruto abarrilada de color rojo, puede llegar a medir de 7cm de largo por 5cm de diámetro, de pulpa roja y jugosa. Es un fruto que puede ser más utilizado para la realización de postres, por su color.

Tuna blanca

Fruto en forma cilíndrica, mide de 8cm de largo y 4.5cm de diámetro, su pulpa es de color verde blanquecino.

Tuna de fruto verde

Fruto de forma redonda, mide de 6cm de largo por 5cm de diámetro, su pulpa es de color verde claro.

Mora

En Ecuador, la mora de castilla en general se cultiva en 6.000 hectáreas, estas se distribuyen en Tungurahua, Bolívar y Chimborazo.

Frutilla

Se cultivan en zonas que tienen entre 1300 y 3600 metros sobre el nivel del mar y con temperaturas que bordean los 15 grados, teniendo una producción de 22,4 Tm/año.

LUGARES TURÍSTICOS

Colina de Lluishi

La colina de Lluishi tiene aproximadamente 30.000 años de antigüedad, siendo un flujo volcánico que en la erupción del volcán Chimborazo bajo hasta el lugar existente con piedras de granito y basalto haciendo una mezcla con la naturaleza como musgos, pencos, líquenes, está ubicado en las 20 de diciembre y los franciscanos. Esta colina posee miradores y monolitos esculpidos a mediados del siglo XX (1924) por el artesano riobambeño Luis Felipe Reinoso en el cual se destaca la cara del inca, la vasija y el pescado.

Museo del Cantón

Está ubicado en el parque central 20 de diciembre en dirección a la Colina de Lluishi tiene un costo de 0.50 USD turistas nacionales y extranjeros 1 USD, el museo se caracteriza por tener una momia que era el primer guardián Franciscano de Guano de 1560, quien bautizo a los primeros indios del Cantón. El cuerpo del sacerdote Fray Lázaro de Santofimia está en buen estado pues tiene 500 años de existencia.

Ruinas del Monasterio de la Asunción

En el año 1572 fue construida la primera iglesia de Guano por los Franciscanos junto con los indios, con el pasar del tiempo con la llegada de los españoles adaptaron sus formas de vida e implementaron los telares que eran utilizados para la elaboración de alfombras, que hoy en día son reconocidas a nivel mundial por la cantidad de nudos que puede poseer siendo este motivo el valor de la misma.

Complejo Los Elenes

Está ubicado cerca del barrio Santa Teresita se toma la avenida Cesar Naveda 1.5 Km aproximadamente 15 minutos de recorrido. Son consideradas aguas medicinales en enfermedades como: reumatismo, artritis, entre otras, pues pasan por enormes yacimientos de minerales radiactivos, considerándolas como aguas termales con propiedades curativas.

Laguna Valle Hermoso

Está ubicado en la vía Guano-Riobamba aproximadamente a 2Km de Guano.

Tiene un tamaño aproximado de 200m de ancho y 300m de largo está en un valle que en su mayoría es seco y con una gran deforestación. Predomina la vegetación del tipo arbustiva, herbácea y en menor cantidad arbórea, se puede encontrar en el valle totora, anfibios, algas, patos, patillos.