

# Gastronomía tradicional: la cocina de los páramos, la sazón del chagra del cantón Mejía

Cristina Nasimba, Joffre Guanoluisa

Carrera de Ingeniería en Administración Turística y Hotelera, Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE Extensión  
Latacunga, Latacunga, Ecuador  
cmnasimba@espe.edu.ec, jiguanoluisa@espe.edu.ec

**Resumen**—El cantón Mejía posee un paisaje único lleno de montañas, valles, glaciares, rutas y circuitos empapados de cultura, tradición y gastronomía. El objetivo de este estudio es relacionar la gastronomía tradicional del cantón, sus principios de cocción y sazón con la oferta gastronómica local de las haciendas turísticas y la actividad ecuestre en general. Por medio del análisis teórico bibliográfico, se exponen una serie de elementos, partiendo del estudio de la cocina tradicional ecuatoriana, los ingredientes y cocina de los páramos, así como la influencia de la cultura chagra en la cocción de los alimentos propios de la zona, además, se presentan lineamientos generales para comprender la relación existente entre la gastronomía local y el desarrollo turístico. Mejía cuenta con un patrimonio cultural gastronómico importante, platos que datan de la época prehispánica, colonial, republicana y contemporánea, sin embargo, los establecimientos que se dedican a la actividad ecuestre deben procurar aumentar el porcentaje de alimentos y platillos locales en relación con la oferta gastronómica internacional, considerando que una de las motivaciones principales de los turistas que visitan zonas rurales, es el deleite de su gastronomía.

**Palabras Claves**— Gastronomía tradicional, Cocina, Chagra, Haciendas turísticas, Turismo ecuestre.

**Abstract**—Mejía has a unique landscape full of mountains, valleys, glaciers, trails and circuits steeped in culture, tradition and gastronomy. The aim of this study is to relate the traditional cuisine of the canton, its cooking principles and seasoning with the local gastronomic offer of the tourist estates and equestrian activity in general. Through the theoretical and bibliographic analysis, a series of elements are presented, starting from the study of traditional Ecuadorian cuisine, ingredients and cuisine of the moors, as well as the influence of the Chagra culture on the cooking of foods typical of the area, in addition, general guidelines are presented to understand the relationship between local gastronomy and tourism development. Mejía has an important gastronomic cultural heritage, dishes that date back to the pre-Hispanic, colonial, republican and contemporary periods, however, the establishments that dedicate themselves to equestrian activity must try to increase the percentage of food and local dishes in relation to the international gastronomic offer, considering that one of the main motivations of tourists who visit rural areas is the delight of its gastronomy.

**Keywords**— Traditional gastronomy, Cooking, Chagra, Tourism farms, Equestrian tourism.

## I. INTRODUCCIÓN

Un producto de turismo ecuestre es aquel en el que la actividad ecuestre es la principal motivación, implicando al menos tres factores para su efectivo desarrollo: los caminos e infraestructura, las actividades ecuestres y el alojamiento junto con la alimentación. El artículo presenta la relación existente entre el turismo ecuestre y la cocina tradicional. Por consiguiente, el objetivo de este estudio es relacionar la

gastronomía tradicional del cantón, sus principios de cocción y sazón con su oferta gastronómica, como aporte en el desarrollo del turismo ecuestre.

En relación directa con el objetivo de estudio, los autores citados mencionan que existe una simbiosis entre el turismo, cualquiera sea su modalidad y la gastronomía, más allá de verla como una necesidad biológica que debe ser suplida durante su estancia, la cocina en muchas ocasiones es la motivación principal de viaje que tienen los turistas hacia los centros de turismo rural. Por medio del análisis teórico bibliográfico se exponen una serie de elementos; partiendo del estudio de la cocina tradicional ecuatoriana, los ingredientes y cocina de los páramos, así como la influencia de la cultura chagra en la cocción de los alimentos propios de la zona, además, se presentan lineamientos generales para comprender la relación existente entre la gastronomía local y el desarrollo turístico.

## II. GASTRONOMÍA TRADICIONAL DEL CANTÓN MEJÍA

La gastronomía, el folclore, la cultura y el turismo son las áreas de especialidad con las que Mejía busca posicionarse como un destino de viaje, tanto para turistas nacionales como para extranjeros. En este acápite se presenta la gastronomía del cantón, una cocina fresca, variada, diferenciada por los sabores locales y los productos frescos, una cocina que a decir del Ing. Carlos Gutiérrez, Director de Desarrollo Económico y Productivo del Cantón Mejía en entrevista realizada a un diario nacional, cita: “la frescura de los ingredientes que se cultivan allí dan el toque diferenciador a estos platillos (...) la materia prima, los productos frescos no tienen una larga cadena de comercialización, sino que son productos frescos” (Veintimilla, 2017)

En todo el territorio se pueden encontrar platos tradicionales como el hornado acompañado de mote y tortillas, las humitas, el caldo de patas, el yahuarlocro, la chicha, el loco de papas, las papas con cuero, la fritada, el librilla, entre otros, así como elementos que son parte de la cultura alimentaria del sector, como, el agua mineral, los quesos y el yogurt. En la gastronomía tradicional del cantón Mejía resaltan dos factores primordiales, poco conocidos, pero que sin duda aportan indudablemente a su patrimonio alimentario local, por una parte, la cocina que se desarrolla en los páramos y por otra, la sazón del chagra.

### A. La cocina de los páramos.

En los páramos del cantón Mejía se ha desarrollado una cocina muy poco conocida por los turistas, pero bien salvaguardada por los valientes vaqueros andinos o chagras; una fusión de la flora y la fauna endémica han dado como

resultado los elementos de la cocina chagra o de páramo, entre los productos que se encuentran están: el mortíño, los mellocos, las mashuas, las ocas y variedades de papas, que en simbiosis perfecta con la suculenta, delicada y exótica carne del cuy, de llama, de conejo, de tórtola o venado andino, han creado platos tan exquisitos y sencillos como la liebre o conejo de monte braseados al fuego vivo, o un estofado de carne de llama con paico para mejorar la memoria. Si bien es cierto, los páramos de Mejía son espacios perfectos para el desarrollo del turismo de aventura, lo que falta es dar a conocer es su comida. (Gallardo, 2016). Comidas suculentas y sustanciosas cargadas de sabiduría culinaria ancestral, elaboradas con ingredientes propios, cocidas al fuego vivo que ofrecen los leños, con utensilios sencillos como: cazuelas y tiestos de barro, hornos de leña, mama cucharas, pailas de bronce, entre otros, con métodos y técnicas de preparación y conservación de alimentos rústicos, pero que juntos crean el verdadero sabor de los andes y páramos ecuatorianos.

### B. La sazón del chagra

Hablar de la cocina de Mejía, es hablar sin duda del chagra, el personaje ícono de los páramos andinos y símbolo del mestizaje. La palabra chagra, viene de chacra (terreno donde se cultiva maíz). Entre las actividades sobresalientes de este vaquero de los andes, como también se le denomina, están el diario convivir con las montañas, con los gélidos vientos, el sol y la suave lluvia propia del páramo. Dentro de la cultura chagra, se considera un arte el manejo y doma del caballo, su fiel acompañante. (Baño, 2014). Su actual vestimenta se caracteriza por una camisa, poncho, sombrero de paño, bufanda de lana de borrego y zamarro. (Zurita Calispa, 2011, p. 6). Es bien conocido que el cantón posee una tradición gastronómica, principalmente en la preparación de platos chagras, como por ejemplo el cocinado chacarero que contiene: papa chaucha, choclo, habas mellocos y queso. También se prepara lechón adobado con ajo moldo, manteca de color, pimienta y sal en grano. Además, dentro de las costumbres gastronómicas del chagra se encuentra la pachamanca, que a decir de Baño (2014):

*“Consiste en cavar un hueco en la tierra y recubrir sus paredes internas con piedras, dejando un espacio adecuado para los alimentos. Allí se ponen brasas y cuando las piedras están suficientemente calientes se colocan mellocos, habas y carne de venado sobre hojas de achira, se les tapa para que se cuezan. (p. 14)”*

La sazón del chagra, o la habilidad que tiene éste para cocinar, se fundamenta en la utilización de condimentos naturales, de productos endémicos, de técnicas de cocción tradicionales e incluso prehispánicas como el asado a fuego directo, de la utilización de hornos de leña que es uno de los secretos que le ha dado renombre a su cocina, de artefactos y utensilios de barro, pero sobre todo de respeto a la pachamama.

### C. Platos emblemáticos de la cocina del Cantón Mejía

Ya se han citado algunos platos que forman parte del abanico culinario del cantón Mejía, sin embargo, es necesario en estas líneas exponer más específicamente acerca de los mismos, de sus platos emblemáticos o

representativos, esto con la finalidad de mostrar la riqueza gastronómica a los turistas nacionales y extranjeros, sentando así las bases para el fomento a futuro de un turismo gastronómico con identidad. A manera general, en todo el territorio se encuentran:

*“El cocinado chacarero, el cuy, el locro, la trucha, el hornado, los quimbolitos, el caldo de gallina y los helados de crema (...) el runaicho, un plato cocido cuyo ingrediente principal es el cuy asado al carbón, acompañado de salsa de ají macho con maní, papas y ensalada. Este plato era uno de los que comían los antepasados después de las siembras, para recuperar energías (...) otros de los platillos que se rescatan son la polla ronca (colada de máchica con papas, col y costilla de res), cariucho (cuy con papas, salsa con plátano de seda), pitimuchas (tortillas de maíz con queso hechas en tiesto), entre otros.”* (Utreras Juan Pablo, 2012).

No puede existir una cocina suntuosa y exquisita sin ingredientes de calidad con los cuales prepararla. En la elaboración de los manjares de la cocina tradicional de Mejía, se requiere de ingredientes frescos, y que mejor que aquellos que la misma tierra ofrece, pues como se mencionó anteriormente el cantón es un referente agrícola y ganadero de la serranía ecuatoriana, además en su cocina predominan productos representativos de la zona. Entre los principales productos agrícolas se tiene a la papa, brócoli, alcachofa, cebada, maíz, trigo, entre otros; de acuerdo al Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía (2013), menciona que los productos como: “el maíz, papa, quinua, trigo, tubérculos, hortalizas, legumbres, banano, naranjilla, café, limón, naranja, mandarina, caña de azúcar (cultivados en Tandapi) son para el mercado interno. En cuanto a la producción pecuaria, el cantón se caracteriza por ser lechero” (pp. 45, 46). En cuanto a productos elaborados en base a leche, se tienen al queso, yogurt, manjar, entre otros. Una de las plantas representativas de los páramos es el zunfo, con el cual los *chagras* preparan una bebida para las tardes y noches gélidas.

## III. CONCLUSIONES

El turismo ecuestre es una actividad turística con gran potencial en el Cantón Mejía, así lo ha demostrado durante estos más de 20 años de existencia tácita, a pesar de su reciente reconocimiento formal como destino mundial de turismo ecuestre por la OMTE es una actividad que la vienen realizando algunas haciendas, hostales, hosterías, hoteles y lodges, con grandes resultados.

El cantón es rico en productos agrícolas y ganaderos, poseedor de una abundante y exquisita gastronomía tradicional, cuyo potencial puede llevar al cantón a ser conocido nacional e internacionalmente, no solo por el Paseo del Chagra sino por su cocina. Cuenta con un patrimonio cultural gastronómico importante, platos que datan de la época prehispánica, colonial, republicana y contemporánea.

Los diferentes establecimientos que se dedican a la actividad ecuestre deberían procurar aumentar el porcentaje de alimentos y platillos locales en relación con la oferta gastronómica internacional. Considerar que una de las motivaciones principales de los turistas que visitan zonas rurales, es el deleite de su gastronomía. Por ende, el generar

políticas a nivel cantonal para su implementación en los establecimientos del cantón es una tarea primordial.

A decir de Ricolfe, Merino, Marzo, Ferrandis, & Rodríguez (2008): “la gastronomía tiene mucha o bastante más importancia que otros motivos (por ejemplo, el clima) (...) turistas visitarían un destino turístico exclusivamente por su gastronomía. Ello confirma la importancia que tiene la gastronomía en la elección de un destino turístico”.

#### REFERENCIAS

- [1] Arellano López, J. G. (2014). Cocina tradicional andina: epistemologías femeninas y sistemas bioculturales en la sierra ecuatoriana. Quito, Ecuador: Flaco Ecuador. Recuperado a partir de <http://67.192.84.248:8080/handle/10469/7462>
- [2] Baño Carolina. (2014). MANIFESTACIONES CULTURALES DEL ECUADOR ANÁLISIS CRITICO DEL CHAGRA DE LA SIERRA ECUATORIANA. Recuperado a partir de <http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/handle/123456789/864>
- [3] Díez Daniel. (2011). La planificación estratégica en espacios turísticos de interior: Claves para el diseño y formulación de estrategias competitivas. Recuperado a partir de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/18097>
- [4] EQUUSTUR. (s. f.). Manual Europeo de Turismo Ecuestre.
- [5] Gallardo Carlos. (2016, noviembre 22). La mágica cocina de los páramos. Recuperado 8 de octubre de 2017, a partir de <http://www.mediospublicos.ec/noticias/turismo/la-magica-cocina-de-los-paramos>
- [6] Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía (2013). (s. f.). Recuperado a partir de [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PDOT/ZONA2/NIVEL\\_DEL\\_PDOT\\_CANTONAL/PICHINCHA/MEJIA/IEE/MEMORIA\\_TECNICA/mt\\_mejia\\_socioeconomico.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PDOT/ZONA2/NIVEL_DEL_PDOT_CANTONAL/PICHINCHA/MEJIA/IEE/MEMORIA_TECNICA/mt_mejia_socioeconomico.pdf)
- [7] Guerra Salgado, D. J. (2014). La gastronomía tradicional y su incidencia en el desarrollo turístico de la parroquia Atocha-Ficoa. Recuperado a partir de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6761>
- [8] Jácome Maribel. (2017). Análisis de los procesos y procedimientos en la elaboración de platos emblemáticos en el cantón Mejía, para generar un atlas que contribuya a la salvaguardia del patrimonio alimentario. Recuperado a partir de <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/handle/21000/13185>
- [9] López, L. S. M., Castillo, S. E. M., & Rodríguez, M. B. (2016). Tendencias gastronómicas. Recuperado el. Recuperado a partir de [http://web.uaemex.mx/Culinaria/ocho\\_ne/PDF%20finales%208/Tendencias\\_gastronomicas.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/ocho_ne/PDF%20finales%208/Tendencias_gastronomicas.pdf)
- [10] Luque Ana, M. (2006). Las rutas ecuestres como actividad deportiva, recreativa y turística.
- [11] Montecinos, A. (2012). Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible: servicios, rutas, productos y destinos. México: Centro Empresarial Gastronómico Hotelero SC CEGAHO.
- [12] Pazos Carrillo, S. (2011). Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850-1860) y en el Tratado de Cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897). Revista Qualitas, (2). Recuperado a partir de <https://works.bepress.com/patricio-ynez/39/download/>
- [13] Pazos, Julio. (2008). El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña (Vol. 19). FONSA, Fondo del Salvamento del Patrimonio Cultural de Quito.
- [14] Pessio Valentina. (2013). Planificación del producto turístico ecuestre. Recuperado a partir de [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Planificaci%C3%B3n+del+producto+tur%C3%ADstico+ecuestre&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Planificaci%C3%B3n+del+producto+tur%C3%ADstico+ecuestre&btnG=)
- [15] Rabat, F., & Villacampa, O. (2010). Diseño de productos turísticos y comercialización en turismo ecuestre. Barcelona: Equustur. Recuperado a partir de [http://www.equustur.net/perfil/equustur/recursos/recursos/equustur\\_fo rmacion\\_producto\\_tur\\_stico.pdf](http://www.equustur.net/perfil/equustur/recursos/recursos/equustur_fo rmacion_producto_tur_stico.pdf)
- [16] Ricolfe, J. S. C., Merino, B. R., Marzo, S. V., Ferrandis, M. T. R., & Rodríguez, C. M. (2008). Actitud hacia la gastronomía local de los turistas: dimensiones y segmentación de mercado. PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural, 6, 2.
- [17] Utreras Juan Pablo. (2012, julio 15). Gastronomía y folclor, otros atractivos del cantón Mejía. Recuperado 8 de octubre de 2017, a partir de <http://www.eluniverso.com/2012/07/16/1/1447/gastronomia-folclor-otros-atractivos-canton-mejia.html>
- [18] Vásconez, P. M., & Hofstede, R. (2006). Los páramos ecuatorianos. Botánica económica de los Andes Centrales. Universidad Mayor de San Andrés, La Paz. Recuperado a partir de <http://www.beisa.dk/Publications/BEISA%20Book%20pdfer/Capitulo%2006.pdf>
- [19] Veintimilla Ana. (2017). El cantón Mejía ofrece su ruta de sabores en 13 restaurantes. Recuperado 8 de octubre de 2017, a partir de <http://www.elcomercio.com/sabores/canton-mejia-ruta-sabores-restaurantes.html>
- [20] Zurita Calispa, R. E. (2011). Diseño de la Ruta Turística del Chagra para el cantón Mejía, provincia de Pichincha (B.S. thesis). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Recuperado a partir de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/575>