





Imbabura

deleite al estilo ancestral

Autor: M.Sc. Monge, E., Universidad de Especialidades Turísticas.
emonge@udet.edu.ec

Manuscrito recibido el 23 de enero de 2015 y aceptado para publicación tras
revisión, el 27 de febrero de 2015.

M.Sc. Monge, E., Autora 2015. Imbabura, deleite al estilo ancestral
Kalpana No. 13 (p.18-p.27) ISSN: 1390-5775

Resumen:

La alimentación es una de las necesidades del ser humano. Las formas de preparación, incluida la cocción, han cambiado con el pasar del tiempo, se va desde la pachamanca, pasando por el fogón de leña hasta llegar en estos tiempos a la cocina de inducción. Sin embargo, en la actualidad los platillos preparados utilizando alguna técnica ancestral son muy apetecidos, entre éstas se puede mencionar la cocción en fogón de leña, horno de leña, utilizando olla de barro o paila de bronce.

La provincia de Imbabura, ubicada al norte del país, se caracteriza por la conservación de las tradiciones, entre éstas, las técnicas de cocción y el uso de utensilios ancestrales. En algunos sitios como Otavalo o Natabuela, en fechas especiales acostumbran realizar la pachamanca. La utilización de estas técnicas y utensilios, han permitido que esta provincia sea merecedora del reconocimiento de propios y extraños, y goce de la preferencia de sus pobladores, visitantes y turistas a la hora de escoger un lugar para su alimentación.

Palabras clave: ancestral, técnicas de cocción, comidas típicas, Imbabura

Summary:

The nutrition is one of the human needs. The ways of preparation, which include the cooking has changed throughout the times, it goes from the “pachamanca”, the wood fire up to currently the induction kitchens. Nowadays nevertheless any dish prepared are using some ancestral technics and are well fancied; among these technics we could mention the cooking in the wooden fire, wood oven, the use of ceramic pots or bronze pots.

The Imbabura Province is located at the northern part of Ecuador, it is well known for preserving traditions such as cooking technics and the use of ancestral utensils for cooking. In some places as Otavalo or Natabuela in special occasions still make the “pachamanca”. The use of these technics or utensils have permitted to this province be awarded for the recognition of local and foreign people, and receive the preference of its citizens, visitors, tourists when they have to select a place to eat.

Key words: ancestral, cooking technics, typical foods, Imbabura.

Introducción

En los inicios de la humanidad, el hombre consumía alimentos en forma natural, crudos, como los recolectaba de la naturaleza o como los cazaba; luego descubre el fuego al friccionar ciertos materiales y con esto la posibilidad de cocer los alimentos, ablandar las carnes que cazaba y deja de comer carne cruda, mejorando su alimentación.

Desde el descubrimiento del fuego han ido evolucionando las técnicas de cocción. Al principio se la realizaba haciendo un hueco en el piso, luego en el fogón de leña, al carbón, en cocina de gasolina, kéréx, gas, hasta llegar a hacerlo en la

cocina eléctrica y, hoy en día, en la cocina de inducción.

Al recorrer la provincia de Imbabura se puede encontrar sitios de expendio de comidas típicas que invitan a propios y extraños a degustar de su gastronomía la misma que es característica por la utilización de técnicas ancestrales de cocción como el fogón de leña o las parrillas al carbón.

Métodos:

La presente investigación se basa en el método histórico-lógico ya que se trata de revisar históricamente la evolución de la manera cómo el hombre cocía sus alimentos desde antaño hasta nuestros días. Se utilizó la observación y la entrevista

como técnicas complementarias y la revisión de documentos.

Resultados:

La provincia de Imbabura está ubicada al norte del país y conocida como la Provincia de los Lagos, está integrada de la siguiente manera:

Tabla No. 1. División política de la provincia

CANTÓN	PARROQUIAS URBANAS	PARROQUIAS RURALES
Ibarra	Caranqui, Alpachaca, La Dolorosa, Sagrario – Ibarra, San Francisco - Ibarra	Ambuquí, Angochagua, Carolina, La Esperanza – Ibarra, Salinas – Ibarra, San Antonio – Ibarra, Lita
Otavaló	El Jordán, San Luis - Otavaló	Miguel Egas, Eugenio Espejo, González Suárez – Otavaló, Pataquí, Quichinche, Ilumán, San Pablo – Otavaló, San Rafael – Otavaló, Selva Alegre - Otavaló
Cotacachi	Sagrario – Cotacachi, San Francisco - Cotacachi	6 de Julio, Apuela, García Moreno – Cotacachi, Imantag, Peñaherrera, Plaza Gutiérrez, Quiroga – Cotacachi, Vacas Galindo
Antonio Ante	Andrade Marín, Atuntaqui	Imbaya, Natabuela, Chaltura, San Roque (Antonio Ante)
Pimampiro	Pimampiro	Chugá, Mariano Acosta, San Francisco de Sigspamba
Urcuquí	Urcuquí	Cahuasquí, La Merced de Buenos Aires, Pablo Arenas, San Blas – Urcuquí, Tumbabiro

Elaborado por: Monge, E. 2014

Fuente: http://www.eruditos.net/mediawiki/index.php?title=Divisi%C3%B3n_pol%C3%ADtica_-_administrativa_-_territorial_de_Imbabura

Mapa No. 1. División Política de Imbabura



Fuente: http://2.bp.blogspot.com/_tiUJaGsMUL0/TAAUYCZHy9I/AAAAAAAAA8/ZD0mf_riiQk/s1600/icn_imbabura.jpg

Técnicas ancestrales de cocción

“La comida generalmente se cocina en la tulpa o fogón de leña. Los materiales o utensilios que se han usado tradicionalmente para preparar los alimentos son: ollas de barro, harneros, lavacaros, cedazos, piedras de moler, tiestos de barro para tostar, baldes, fundas de lienzo, tazas, cucharas de palo o cucharones y bateas de madera, cuchillos rasquilleros para raspar y molinos manuales”¹

En la antigüedad, se utilizaban muchas técnicas para cocer los alimentos, entre las que se mencionan las siguientes:

Fogón de leña.- La costumbre prehispánica era moler y cocinar a la altura del suelo en un fogón formado con tres piedras redondas acomodadas en forma de círculo, dejando un es-

¹ Nazarea, V. Camacho, J. Parra, N. (2006) Recetas para la vida, Abya Yala, Quito – Ecuador p. 25

pacio en el centro para prender ahí el fogón, “parte de la cocina de carbón, leña u otro combustible en donde se coloca el recipiente culinario para calentarlo”². El fogón se improvisa en cualquier parte: en el campo, o en un lugar determinado de la casa, como en el corredor, o en un cuarto especial que se destina para cocina. La fogata se hace con leña y se enciende con las rajas. Los indígenas y la gente que vive en el campo, también emplean como combustible las cortezas y hojas secas del árbol de eucalipto, las hojas secas del penco, las plantas secas y las tusas³ de maíz. Este tipo de fogón aún se lo utiliza.

El fuego se activa con aventadores que son elaborados con paja totora.

Para moler los alimentos se utilizaban piedras planas (grano cutanarumi = piedra de moler granos) para los granos y piedras redondas (uchurumi, del quichua uchu = ají, rumi = piedra) para moler ají y condimentos.

Pachamanca

“Palabra quechua que define una fórmula sudamericana de cocinar carnes. Adobadas con ají se asan, envueltas en hojas de plátano en agujeros hechos en tierra con el fondo y las paredes cubiertos de piedras lisas calentadas previamente al fuego. Colocados los paquetes de carne se cubren con más piedras y tierra. Al cabo de unas horas la carne está perfectamente hecha. La espera se alegra con danzas y canciones”.⁴

Pachamanca significa en quichua “olla cavada en la tierra”, y proviene de dos

vocablos: pacha = tierra, y manca = olla. Para ello se cava un hoyo en la tierra, en cuyo fondo se enciende un fuego de leña y se recubre con piedras planas. Una vez calientes, las piedras se retiran y en el hueco se hace un lecho de hojas verdes y aromáticas, se deposita encima de ellas las carnes envueltas en hojas verdes, las papas, los choclos y los camotes. Entre ellas se disponen las piedras calentadas al rojo vivo, y todo se cubre con otra capa de hojas, para que no escape el vapor, y por último se cubre con tierra. Así las viandas se cuecen en el interior de la tierra, en sus propios jugos, y tienen un sabor incomparable.

Su origen ritual. La comida enterrada tenía en sus orígenes ancestrales un carácter simbólico, pues era una forma de rendir pleitesía a la divinidad tierra, comiendo directamente de sus entrañas los productos que ella fecundaba.

Representa la fuente suprema de fertilidad, de vida natural, es el ciclo perfecto de numerosos productos que vuelven a ella para ser cocinados y luego compartir, las entrañas de la Madre Tierra y los humanos, en plena comunión y armonía.

Desde el comienzo existieron los especialistas en este tipo de cocción y eran los que dirigían toda la ceremonia, se les llamaba “yachaq” y tenían un rango especial en la comunidad. En algunos lugares se le confunde con el “suchu”, personaje mitológico encargado de la simbología en el momento de alimentar al sol.⁵

Fotografía No. 2. Aventador



Monge, Elena. 2015

Fotografía No. 3. Piedra de moler ají – Uchurumi



Monge, Elena. 2015

Fotografía No. 4. Piedra de moler granos



Herrera, Sylvia. 2015

² Vivancos, G. Diccionario de Gastronomía. P. 240

³ Residuo que se produce luego de desgranar la mazorca de maíz

⁴ Vivancos, G. Diccionario de Gastronomía. P. 392

⁵ Historia de la Pachamanca en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/pachamanca.htm>

Imagen No. 1 Pachamanca



Tirronen Johanna

Fuente: <http://www.elnorte.ec/imbabura/actualidad/un-sagrado-ritual.html>

Fotografía No. 5. Horno de leña



Martínez, Christian. 2014

Según Clemencia Catalina Sany, habitante de Natabuela:

Una vez que asistí a una fiesta, se realizó la pachamanca, se había cavado un hoyo más o menos de 2 metros de diámetro por 2 metros de profundidad, en este hueco pusieron las piedras que habían sido calentadas anteriormente al rojo vivo, sobre ellas se colocaron hojas de maíz y luego lonas y encima las papas, choclos y camotes, habas, arveja y fréjol con vaina, cuidando de que cada espacio quede ocupado, luego se puso pollo envuelto en hoja de col y finalmente piñas. Una vez colocados los alimentos, se cubrió el hueco con hojas, lonas, estereras y finalmente con tierra. Sobre el hueco en el que se cocían los alimentos se bailó aproximadamente por dos horas, luego de este tiempo se sacó la tierra con palas, y todo lo que cubría los alimentos. Finalmente sirvieron los alimentos que por cierto estaban bien cocidos.

Asado.- “... procedimiento de cocción que se emplea y en el que el alimento está en contacto directo con el calor”⁶.

Consistía en prender fuego a la leña o al carbón, al rojo vivo, cuando ya está listo, se colocaba directamente sobre el carbón prendido las cecinas de carne directamente sobre éste para que se cocinen lentamente, de esta manera se conseguía una carne dorada por fuera y jugosa por dentro.

Otra forma de asado es colocar los alimentos envueltos en hojas sobre el carbón encendido o las cenizas para que se cuezan; se puede colocar también choclos en sus propias hojas, plátano maduro con su cáscara, carne, pescado, pollo envuelto en hoja de achira o bijao.

Actualmente ya no se colocan las carnes directamente sobre el carbón, se utiliza una parrilla de hierro y sobre ella se colocan los productos que van a ser asados. Ésta es una técnica que

se utiliza en todo el país, especialmente para hacer las famosas parrilladas que consisten en carnes y embutidos asados a la parrilla.

Horneado.- Consiste en hacer un hoyo o cavidad dentro de un montículo, en él se ponen brasas, que permiten que el calor se quede dentro del hoyo para poder cocinar los alimentos a fuego bajo en un largo tiempo. Es un método de cocción de acción directa por el calor del horno. La característica fundamental de este tipo de cocción es la conservación de los jugos internos de los alimentos, lo cual garantiza mejor sabor y valor nutritivo.

Con el pasar del tiempo, se construyó el horno de leña, en su mayoría tienen la forma de una cúpula; es construido con ladrillo, barro, vidrio y miel de panela, ya que estos elementos ayudan a conservar el calor, y por lo tanto, a mejorar la cocción de los productos como carne y pan. El método consiste en colocar en el horno leña

⁶ Vivancos, G. Diccionario de Gastronomía, p. 56

o ramas de eucalipto, dejar que se caliente el horno y luego introducir los alimentos colocándolos en bandejas, iniciando la cocción. El tiempo de cocción de la carne depende del espesor y del tamaño.

Para hornear el pan se sigue un proceso similar al de las carnes, en este caso se introducen las latas con el pan en el horno caliente y se deja hornear por poco tiempo.

Hervido.- *“Consiste en la inmersión de los productos a ser cocidos en un líquido, sea agua o caldo que ya esté o hasta que llegue a ebullición, sabiendo que la temperatura de ebullición del agua en la sierra es de 91° C, el tiempo de cocción variará dependiendo del producto.”*⁷

Cocción en paila de bronce.- Las pailas de bronce en la antigüedad eran muy utilizadas, en la actualidad también se las utiliza ya que el bronce, además de ser muy buen conductor del calor, hace que éste se reparta de manera uniforme por toda la paila evitando que hayan puntos más calientes que otros y de esta manera conseguir que el alimento tenga una cocción más uniforme. La paila se utiliza para realizar cocciones en grandes cantidades de alimento como por ejemplo, la fritada.

Cocción en olla de barro.- *“Los ancestros indígenas cocinaban en estas ollas y esta costumbre aún se mantiene en algunas zonas rurales de Ecuador... El historiador cuencano, Juan Cordero, rescata que la tradición de cocinar con estos recipientes surgió en la época prehispánica y fue transmitida a la Colonia; incluso hoy se mantiene en ciertas provincias...”*⁸

Existen ollas de barro vidriadas y sin

vidriar (con recubrimiento brillante y sin recubrimiento). La cocción en olla de barro demora entre 15 y 20 minutos más que en olla de aluminio o de hierro enlozado, esto debido a que la olla debe calentarse primero. Del mismo material de la olla existe el tiesto que servía para realizar productos asados como tortillas o tostado.

Tiosto de barro.- El tiesto es un utensilio elaborado con barro y cocido a temperaturas altas para evitar que se rompa. Se utilizaba antiguamente para calentar o tostar los granos que luego se molían en piedra y de esta manera tener harina; de igual manera para asar tortillas y hacer tostado sin grasa.

Soasado a la piedra.- Que consistía en introducir una piedra plana muy caliente en la olla llena con los ingredientes. Como la piedra podía calentarse a más de 300°C, el agua subía de temperatura rápidamente y la cocción era instantánea, como en una olla a vapor.

El recipiente podía no ser de barro, sino un mate de calabaza que no habría soportado el fuego directo, pero sí el indirecto de la piedra caliente, por esto se puede deducir que esta técnica de cocción se utilizaba antes de la época pre – cerámica, cuando todavía no existían las ollas.

En la provincia de Imbabura todavía se utilizan ciertas técnicas ancestrales de cocción como la de cocinar o el horno de leña, los asados en parrilla, o la utilización de la paila de bronce.

En la ciudad de Ibarra se utiliza la paila de bronce para la elaboración de tortillas de papa, la parrilla para los asados de alas, mollejas, patas, pechuga de pollo, maduro, tripas, etc.

Fotografía No. 6. Paila de bronce



Monge, Elena. 2015

Fotografía No. 7. Tostado en paila de bronce



Monge, Elena. 2015

Fotografía No. 8. Olla de barro en fogón de leña



Herrera, Sylvia. 2015

⁷ Lagos, D. *Estudio investigativo de los métodos de cocción ancestral de Otavalo*. En: repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/15949/2/45436_2.pdf

⁸ El especial sabor de las ollas de barro en: <http://www.trafficnews.ec/el-especial-sabor-de-las-ollas-de-barro/>

Imagen No. 2. Tiesto de barro



Fuente: <http://www.municipiourcuqui.gob.ec/munurcuqui/index.php/2014-08-15-16-42-50/gastronomia>

Fotografía No. 9. Fogón de leña



Monge, Elena. 2014

La venta de estos productos la realizan en las tardes.

En Cotacachi se utiliza el fogón de leña, la paila de bronce, el tiesto y la olla de barro para la elaboración del plato típico, las carnes coloradas, plato elaborado y vendido en el restaurante de propiedad de la señora Laura Unda Moreno. El plato consiste en carne de cerdo (sin grasa), principalmente de las piernas, adobada con especias molidas en molino, acompañada de papas cocidas con cáscara, tostado hecho en tiesto, salsa de queso, aguacate y una empanada; el tostado se lo mantiene en una olla de barro.

En Otavalo, se utiliza el fogón de leña y el horno de leña para la preparación de carnes como la fritada y el hornado que fue el merecedor del primer premio en el concurso mundial del hornado celebrado en Riobamba en el 2014, la ganadora fue la señora Rosario Tabango, quien atribuye su éxito

al sabor del hornado que lo prepara en horno de leña. Ella dice *“el uso del horno de leña le da un sabor especial y el color característico – oscuro – a la carne”*. El hornado se lo puede encontrar en el mercado, el plato viene acompañado de tortillas, mote, agri-dulce, y ají hecho en piedra.

Se utiliza la parrilla con carbón para asar tripas o freír tortillas, que se encuentran a la venta en un puesto en el mercado. En celebraciones especiales hacen la pachamanca.

También utilizan el fogón de leña para la preparación de la chicha del Yamor *“...es la chicha sagrada de los Mojan-da que se prepara solo para las grandes solemnidades y a la que se atribuye cierto poder mágico...”*⁹ *“... bebida sagrada que se brindan a los Dioses que controlan la fuerza de los vientos, las lluvias y el sol; bebida que se lo hace con algunos granos: maíz amarillo, morocho, canguil, chulpi, maíz*

Fotografía No. 10. Tripas y tortillas asadas en carbón



Monge, Elena. 2014

*rojo, más cebada y trigo; lo muelen y lo cocinan dando como resultado la chicha de jora”*¹⁰.

Esta bebida tradicional de Otavalo, se elabora para las fiestas del Yamor que *“...se hace en honor a la madre tierra Pacha Mama en el regocijo de la cosecha de los granos: maíz, frijol, arveja, habas, choclos, trigo, cebada, etc.”*¹¹.

⁹ De Carvalho - Neto, P. *Diccionario de Folklore Ecuatoriano*, p. 355

¹⁰ Nùñez, X. *Diversidad cultural en América Latina y Ecuador – Antropología Popular*, p. 228

¹¹ IBID

Imagen No. 4. *Cocción de la chicha del Yamor*



Fuente: <http://www.ecuavisa.com/articulo/noticiaschicha-yamor-bebida-tradicional-otavalo> Serie Ecuador sobre ruedas

Imagen No. 5. *Elaboración de fritada en Atuntaqui*



Fuente: <http://www.elnorte.ec/imbabura/antonio-ante.html>

En el Cantón Antonio Ante, en Atuntaqui, se utiliza el fogón de leña y la paila de bronce para la elaboración de la fritada que es un plato típico que se elabora con carne de cerdo cocinada y luego frita, también para la elaboración

de tamales que son bocadillos dulces hechos a base de harina de maíz.

Al viajar por la provincia de Imbabura es común ver a lo largo de la Panamericana Norte sitios de expendio de co-

Fotografía No. 11: *Fritada hecha en leña y en paila de bronce blanco*



Monge, Elena. 2015

Fotografía No. 12: *Asados Carmita - Uracuquí*



Monge, Elena. 2014

midas como: fritada, caldo de gallina criolla, etc., cocinados en leña.

En Natabuela se pueden apreciar sitios donde todavía se cocina en leña, sin embargo ya casi no se utiliza la

paila de bronce, por facilidad las personas han optado por reemplazar la paila de bronce con la paila de aluminio, porque es más liviana, sin embargo, la señora Clemencia Catalina Sany utiliza la paila de bronce para hacer el tostado que acompaña a la fritada, y la paila de bronce blanco (bronce arsenical) para la elaboración de la fritada.

Ella asegura que la paila de bronce blanco que la adquirió hace más o menos unos 15 años a una señora colombiana, es un poco más liviana que la paila de bronce amarillo, lo que facilita el trabajo.

En el cantón Urcuquí se puede evidenciar la aplicación de las técnicas ancestrales de cocción en el asado a la parrilla, que realizan en las tardes durante todo el año. Aquí se puede apreciar los lugares de venta de pollo, chorizo, mollejas y cuero asado en parrilla y con carbón.

El plato típico de Urcuquí, es elaborado utilizando una técnica ancestral de

cocción, el asado. Este plato es cerdo asado que viene acompañado de choclo, habas cocinadas, mellocos, papas con cáscara, ají con pepa de zambo molido en piedra; también tortillas de maíz asadas en tiesto y se acompañan con dulce de zambo generalmente cocinado en paila de bronce.

Los asados al carbón son la base de muchos platos típicos en Pimampiro, es el cuy asado al carbón, que se sirve con papas cocinadas.

CONCLUSIONES

Las técnicas utilizadas por el hombre para cocer sus alimentos han evolucionado con el pasar del tiempo, inician con el fuego y la práctica de la pachamanca (cocción en un hueco), pasan por la utilización del fogón de leña y el carbón, la cocina a gasolina, kérex, gas, hasta la utilización de la cocina eléctrica y actualmente la cocina de inducción.

La provincia de Imbabura, ubicada al norte del país, conserva algunas tra-

diciones y costumbres ancestrales, entre ellas la cocción en leña, el uso de carbón, olla de barro y paila de bronce, en Otavalo se practica la pachamanca en ocasiones especiales.

Los productos cocidos en leña, al carbón, utilizando la paila de bronce, tiesto o la olla de barro conservan el sabor de los alimentos, por esta razón son preferidos por los clientes al momento de elegir qué y dónde comer.

En toda la provincia de Imbabura se elaboran los tradicionales asados (pollo, chorizo, mollejas, patas de pollo, alitas, etc.), que normalmente se cuecen con carbón sobre una parrilla de hierro, utilizando de esta manera una técnica ancestral de cocción.

El fogón de leña y el carbón son las técnicas ancestrales de cocción que más se utilizan en la actualidad en la Provincia de Imbabura para la cocción de fritada, cuyes, carnes y todo tipo de alimentos nutritivos que se consumen en la provincia.

REFERENCIAS:

BIBLIOGRÁFICAS:

De Carvalho-Neto, P. (2001). *Diccionario de Folklore Ecuatoriano*, Ed. Pedro Jorge Vera, Quito-Ecuador

Nazarea, V. Camacho, J. Parra, N. (2006) *Recetas para la vida*, Abya Yala, Quito – Ecuador

Vivancos, G. (2003). *Diccionario de Gastronomía*. Editorial Everest, León – España

EN INTERNET:

Carnes coloradas, en: www.lahora.com.ec/index.php/movil/noticia/1101440834/La_herencia_del_sabor_de_las_carnes_coloradas.html, revisado 16/09/2014

División administrativa de Imbabura, en: http://www.eruditos.net/mediawiki/index.php?title=Divisi%C3%B3n_pol%C3%ADtica_administrativa_-_territorial_de_Imbabura,

revisado 16/07/2014

El especial sabor de las ollas de barro, en: <http://www.trafficnews.ec/el-especial-sabor-de-las-ollas-de-barro/>, revisado 08/01/2015

Fiesta del Yamor, en: <http://www.eluniverso.com/vida-estilo/2014/08/25/nota/3539171/otavalo-se-celebrara-fiesta-tradicional-yamor>, revisado 26/01/2015

Ganadora del mundial del hornado, en: <http://www.elcomercio.com.ec/actualidad/ganadora-mundial-hornado-clientes-imbabura.html>. ElComercio.com, revisado 16/09/2014

Hernández, G. (2012). *Proyecto Restaurante Marcus Apicius*, en: repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/2384, revisado 28/05/2014

Historia de la Pachamanca. Céspedes, J., en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/pachamanca.htm>, revisado 18/05/2014

Imbabura en: <http://www.zonu.com/America-del-Sur/Ecuador/Imbabura/Politicos.html>, revisado 16/07/2014

Lagos, D. (2011). Estudio Investigativo de los Métodos de Cocción Ancestral de Otavalo en: repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/15949/2/45436_2.pdf, revisado 28/05/2014

LA HORA, El hornado de Otavalo es el mejor del mundo. (18/08/2014) en: http://issuu.com/la_hora/docs/imbabura180814, revisado 16/09/2014

Pimampiro en: <http://www.viajandox.com/imbabura/pimampiro-canton.htm>, revisado 20/05/2014

Recursos gastronómicos del Cantón Urcuquí en: http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/8206/1/Leon_Toaza_Maria_Gabriela.pdf, revisado 11/06/2014