



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN
EN TURISMO Y HOTELERÍA**

La Gastronomía tradicional del distrito de Catacaos, Piura en el año

2018

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Administración en Turismo y Hotelería

AUTORA:

Br. Oblea Cruz, Claudia Beatriz (ORCID: 0000-0003-1073-8490)

ASESORA:

Mg. Barinotto Roncal, Patricia (ORCID: 0000-0003-3286-0593)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Patrimonio y Recursos Turísticos

PIURA-PERÚ

2019

Dedicatoria

A mis padres,

Por su sacrificio diario, el apoyo incondicional que me han brindado durante estos 5 años y la confianza que depositaron en mí para alcanzar mis sueños y salir adelante.

A mis compañeras y amigas

Stefany, Malena y Fiorella Por haber estado conmigo en los momentos de risa y tristeza, por motivarme a cada día a esforzarme y por su incondicional amistad.

Agradecimiento

Agradecer infinitamente a nuestro Dios todopoderoso, quién es el hacedor de todas las cosas por permitirme lograr una de mis más grandes metas de vida.

A mis padres por haber hecho posible la realización de mis estudios, sin ellos no sería posible nada de esto, por sus innumerables consejos y su confianza depositada en mi persona.

A mi abuela quién también ha sido gestora importante en mi vida, sus cuidados y consejos.

A los profesores por sus conocimientos dados, de los cuales aprecio mucho a la profesora Mariela Olaya Torres porque fue instrumento importante en el aprendizaje alcanzado, por su exigencia y dedicación la docencia.

Página del jurado

Declaratoria de autenticidad

Yo **Claudia Beatriz Oblea Cruz**, identificada con número de DNI N° **70312798**, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Empresariales y la Escuela de Administración en Turismo y Hotelería a la cual pertenezco, declaro bajo juramento que todo documento presentado en este trabajo de investigación es auténtico y fidedigno.

A la vez declaro bajo juramento que cualquier dato o información presenta en este trabajo de investigación son veraces.

Por lo tanto asumo cualquier tipo de responsabilidad ante cualquier falsedad, u omisión tanto de la información como de la documentación presentada por lo cual me someto ante cualquier norma académica de la Universidad César Vallejo.

Autorizo a la Universidad a publicar la investigación si así lo cree pertinente.

Piura



Claudia Oblea Cruz
DNI N° 70312798

Piura, 11 de diciembre del 2018

Índice

Caratula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice.....	vi
Resumen	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Realidad problemática.....	9
1.2. Trabajos previos	10
1.3. Teorías relacionadas al tema	12
1.4. Formulación del problema	22
1.5. Justificación del estudio	22
1.6. Hipótesis.....	22
1.7. Objetivos	23
II. MÉTODO	24
2.1. Diseño de investigación	24
2.2. Variables y Operacionalización	24
2.3. Población y muestra	25
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	25
2.5. Métodos de análisis de datos	25
2.6. Aspectos éticos.....	25
III. RESULTADOS	26
IV. DISCUSIÓN.....	40
V. CONCLUSIONES.....	42
VI. RECOMENDACIONES	43
VII. PROPUESTA	44
REFERENCIAS	59
ANEXOS.....	60

Resumen

El presente trabajo de investigación lleva como título: La gastronomía tradicional del distrito de Catacaos, Piura en el año 2018, teniendo como objetivo general Determinar la gastronomía tradicional que presenta el distrito de Catacaos y como objetivos específicos: Analizar la historia y origen que posee la gastronomía cataquense, reconocer los insumos utilizados en la preparación de los platos tradicionales, identificar las técnicas ancestrales y utensilios tradicionales empleados en la realización de platos tradicionales, y por último el diseño de una ruta gastronómica abarcando los principales platos tradicionales del distrito adecuándose a los gustos y exigencias que presentan los turistas que visitan el destino.

La metodología empleada en esta investigación fue de tipo cualitativo con un diseño no experimental; la población estuvo compuesta por los pobladores de Catacaos, para la obtención de datos se empleó una encuesta y luego se procedió a analizarla mediante fichas de observación. Los resultados arrojaron que son 5 platillos tradicionales, 2 representativos y una bebida típica. Al término de la investigación se concluye que la gastronomía de Catacaos se ve reflejada en su historia, insumos, técnicas y preparaciones de los platillos.

Palabras claves: *Gastronomía tradicional, utensilios, técnicas, origen, insumos*

Abstract

This research work is titled: The traditional gastronomy of the district of Cotacaos, Piura in the year 2018, having as general objective to determine the traditional gastronomy that presents the district of Catacaos and as specific objectives: Analyze the history and origin of the gastronomy of the cuisine, recognize the inputs used in the preparation of traditional dishes, identify ancestral techniques and traditional utensils used in the realization of traditional dishes, and Finally, the design of a gastronomic route covering the main traditional dishes of the district adapting to the tastes and demands presented by tourists who visit the destination.

The methodology used in this research was of qualitative type with a non-experimental design; The population was composed by the residents of Catacaos, to obtain data, a survey was used and then analyzed by means of observation sheets. The results showed that there are 5 traditional food, 2 representative and a typical drink. At the end of the investigation it is concluded that the gastronomy of Catacaos is reflected in its history, inputs, techniques and preparations of the dishes.

Keywords: *Traditional gastronomy, utensils, techniques, origin, supplies*

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La alimentación ha estado presente siempre desde el inicio de la sociedad y ha sido pieza fundamental de esta, los primeros hombres basaban su alimentación en carne de los animales que ellos mismo cazaban en largas faenas diarias junto a los vegetales y frutas que recolectaban y de las cuales obtenían importantes fuentes de proteínas. Con el paso de los años gracias al descubrimiento del fuego lograron darle cocción a sus alimentos haciéndolos más nutritivos y mejorar su sabor.

La gastronomía ha ido evolucionando con el transcurrir del tiempo, ha pasado de ser concebida como la necesidad principal del ser humano a convertirse en un fenómeno mundial que genera grandes divisas en países donde el turismo se desarrolla a grandes rasgos y son muy visitados.

Podemos resaltar en todo el mundo las más exquisitas gastronomías encabezando el top 5 países como Francia, España, Italia, Grecia y en Latinoamérica la cocina mexicana, logrando potenciar a los destinos turísticos en todo el mundo.

A nivel Internacional, la cocina Francesa destaca no solo por su diversidad gastronómica sino también por su influencia en el resto de las cocinas y porque se encuentran los mejores restaurantes del mundo, es una de la más relevantes y preferidas por los turistas. También destaca la gastronomía mexicana que se caracteriza por la diversidad de aromas, sabores y colores, también su cultura y tradición ancestral. En el año 2010 la cocina mexicana fue declarada como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, gracias a esto se honró que la cocina de México se reconociera como un elemento importante de identidad por su historia, diversidad, versatilidad y trascendencia.

A nivel nacional, la gastronomía peruana está siendo reconocida a nivel mundial recibiendo el Perú en el 2017 por sexto año consecutivo el título de “Mejor destino culinario”, según expertos en el rubro, la gastronomía de Perú se posiciona cada vez más en el mundo abriendo paso a nuevas oportunidades para la exportación de nuestros productos así como la conservación y difusión de las tradiciones culinarias y la continuidad de la nueva cocina fusión. Todo esto hace que estemos ante los ojos del mundo y los turistas se interesen por conocer y probar nuestra comida haciendo que cada año recibamos miles de turistas quienes motivados por los reconocimientos que recibe nuestra cocina se trasladan cada vez más de forma continua.

Como ya es sabido el turismo ha ido creciendo durante los últimos años haciendo que se convierta en uno de los pilares donde tiene base nuestra economía junto a la minería y la pesca.

En la región Piura, la gastronomía es muy demandada ya que se considera que la mejor gastronomía del Perú la posee el norte, la cocina norteña goza de historia, variedad y tradición resaltando sus sabores exquisitos

Es por ello que se escogió este tema para poder conocer más a profundidad la gastronomía tradicional del distrito de Catacaos, que fuera considerada el presente año como la “Cuna de la Gastronomía Regional”, para saber sus orígenes y todo aquello que está involucrado en su cocina para de manera posterior podamos desarrollar una ruta gastronómica única y exclusivamente centrada en lo tradicional del distrito y que los turistas sean partícipes. La municipalidad distrital de Catacaos en coordinación con la Asociación de restaurantes y picanterías Organizaron la VII Feria Gastronómica denominada “Sabores del Norte” los días 28, 29 y 30 de septiembre del 2018, con la finalidad de dar a conocer la gastronomía regional enfatizando las técnicas empleadas en la elaboración de los platillos, así como también los ingredientes que le otorgan un sabor y olor único a la comida.

1.2.Trabajos previos

En la tesis de Pérez (2015), titulada “*Estudio gastronómico de la provincia de Cotopaxi y recopilación de recetas tradicionales*”: Se planteó como objetivo principal Analizar la gastronomía de la Provincia de Cotopaxi y recopilar en un documento de difusión turística y sus recetas tradicionales. Para este estudio empleó la técnica de la entrevista ya que buscaba conocer los establecimientos más representativos y tradicionales de la gastronomía Cotopaxense, también realizó la recopilación de los platos tradicionales de la provincia y en base a eso elaboró un recetario. Llegando a la conclusión de:

Existe interés por parte del ministerio de turismo y el gobierno local para difundir al Ecuador y al mundo las creaciones culinarias de nuestras jurisdicciones andinas ya que cuenta con las características para potenciar visitas nacionales e internacionales, los mismos que podrán disfrutar de paisajes, gastronomía típica y diversidad de atractivos.

(p. 163)

En el artículo “*La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México*” de Meléndez y Cañez (2009). Con esta investigación buscaban estudiar a las cocinas tradicionales para que les

pudiese permitir conocer las características que influyen en la vida como sociedad, en el ámbito económico y productivo de las comunidades; así como también conocer aquellas modificaciones que se pudiesen haber dado en cuanto a saberes y técnicas culinarias. De la misma manera se dice que las cocinas tradicionales también forman parte del patrimonio inmaterial de los pueblos siendo a su vez un elemento de identidad y contribuyente a las economías regionales. Finalmente obtuvo como conclusión que:

En Sonora, las cocinas tradicionales de las comunidades hasta hace unas 4 décadas eran reflejo de un modo de vida que brindaba a los hogares autosuficiencia y accesibilidad alimentaria durante todo el año pues se solventaban gracias a la producción agrícola que caracterizaban su vida campesina.

(p. 184)

Rufasto (2017) redacta en su tesis titulada, *“La gastronomía tradicional en la provincia de Trujillo para el desarrollo de rutas culinarias en el año 2017”*, su objetivo de investigación principal era el de Determinar la gastronomía existente en la provincia de Trujillo, para esto utilizó como instrumento la ficha de observación técnica que le permitiría saber las características de los principales potajes tradicionales de la provincia de Trujillo, así como analizar las técnicas e insumos que son utilizados en su preparación Al finalizar la autora concluyó que:

Los insumos oriundos, procedimientos y herramientas tradicionales que son usados para la cocción, las variadas opciones de potajes y la presencia de cocineros con amplia experiencia se ven reflejados en la gastronomía tradicional trujillana haciendo de ella la excusa perfecta para preservar las recetas propias del lugar que han sido revividas en cada generación.

(p. 48)

Burgos (2015), en su tesis *“Impacto del sector gastronómico en el desarrollo del turismo en la ciudad de Huamachuco, 2015”*, el objetivo que planteó el autor fue determinar si la gastronomía supone un impacto en el desarrollo del turismo en la ciudad de Huamachuco-2015. Empleó la encuesta como instrumento, siendo los turistas nacionales como internacionales su población de estudio. Al finalizar el autor concluye que:

“Efectivamente el sector gastronómico supone un impacto relevante como parte del desarrollo del turismo en la ciudad de Huamachuco y que esto tiene consecuencias favorables a la economía local”.

(p. 98)

En la tesis de Alvarado (2014) “*Gastronomía del pueblo de Otuzco como recurso turístico potencial complementario para la práctica del turismo cultural*” cuyo objetivo era identificar y conocer los principales platillos elaborados por la propia comunidad y saber las técnicas de preparación que han ido perdurando con el pasar del tiempo de tal manera que la gastronomía del lugar sea parte de la planificación turística y ayude en la generación de divisas al pueblo de Otuzco y alrededores. Como método hizo uso de la ficha de observación gastronómica para la obtención de datos de los potajes típicos de Otuzco, conocer las técnicas y utensilios, ingredientes, preparación, etc. De esta manera el autor concluyó que:

Lo turistas pueden degustar de los diversos potajes que elaboran los pobladores durante las festividades religiosas que se realizan, en las cuales perciben que las costumbres y tradiciones perduran con el transcurrir de los años y se intensifican a través de la cocina Otuzcana.

(p. 132)

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1. La Gastronomía en la historia

Según comenta Gutiérrez (2012) todo empieza con el hombre de la prehistoria, este necesitaba obligatoriamente alimentarse para su supervivencia y lo hacía en base a los frutos y animales que el mismo recogía y cazaba respectivamente, con ayuda de los utensilios que creaba con piedras. Su dieta alimenticia consistía básicamente en gusanos, pescados, crustáceos, algunos vegetales y los animales que cazaba. (p.9).

El inicio de la cocina en sí surge al momento en que los primeros hombres descubren el fuego y lo emplean para mejorar su técnica al momento de preparar sus provisiones, ahora gracias a tan semejante develación podía cocer sus alimentos y darle otro toque respecto a sabor y textura. (Gutiérrez, 2012; p. 13)

La cocción de los alimentos le permitió que los bocados fueran más fáciles de comer y le permitiera una digestión más saludable. Por otro lado La cacería fue desapareciendo de a pocos y la vegetación abundó esto debido que habían temporadas extensas de lluvia y las semillas que arrojaba el hombre de los frutos que consumía germinaban al contacto con el agua, de esta manera fue como descubrieron la agricultura y una nueva forma de proveerse de alimentos y mejorar su dieta diaria. Lelyen (2007, parra. 4).

1.3.2. La gastronomía

Transcurrían los años y la gastronomía iba cambiando su estructura y con ello nuevas formas de apreciarla, en la edad antigua, la cocina egipcia es difícil de resumir, Egipto se caracterizaba por su inmensa producción agrícola. Debido a las jerarquías que

existían en aquella época, era el Faraón y toda su corte quienes se deleitaban con tan exquisitos manjares en especial cuando de celebraciones se trataba y para ellos se contrataban infinidad de panaderos, cerveceros, carniceros, entre otros , no faltaba absolutamente nada si de consentir al faraón se tratara pero llamaba la atención tanta ostentuosidad en un país donde el hambre amenazaba en cualquier momento y eso lo sabía el pueblo, ellos eran quienes a menudo lo único que saboreaban era el hambre y la escasez, su dieta consistía básicamente en pan y cerveza que ellos mismos preparaban de manera artesanal en sus viviendas, su alimentación se completaba con algunas verduras, cebollas y legumbres, etc.

Por su parte, en el pueblo hebreo, sus principales alimentos eran el pan y el vino, pero también sembraban cereales como el centeno, la uva y el olivo; la leche cuajada y agria era consumida por los hebreos no dejaban de lado las hortalizas que eran importantísimas en su dieta, las uvas eran consumidas ni bien eran extraídas de la planta, los soldados guerreros obtenía fuerza de los higos ya que eran su alimento primordial y aderezaban sus guisos con diversas especias. La carne de cordero y cabra eran consumidas en fiestas, y la carne de animales más grandes se consumía exclusivamente en las grandes fiestas y solo tenían acceso a ella los ricos. García (2016, parra. 3 y 4).

Mientras que en Grecia, fue Egis de Rodas, quién sumergió en la cocina aristocrática la cocción del pescado, este era cocinado con especias como el comino, orégano e hinojo. El atún lo conservaban en aceite de oliva pero también consumían otros pescados como: pez espada, pulpo y esturión. La cocina griega es la madre de todo occidente, los primeros en cocinar fueron los panaderos, eran a sus dioses: Deméter y Bacco <<dios del vino>> quienes recibían ofrendas de panes, frutos miel y vino respectivamente. Fue la cocina griega quién introduce en las comidas la carne de cerdo, este era preparado a base de hierbas aromáticas. Lauzepp (2016, parra. 12)

Por otra parte es que durante el renacimiento, la gastronomía empieza a resaltar, de satisfacer necesidades básicas se convirtió en un arte al que pocos podían resistirse. Fue Catalina de Médicis quién introdujo algunos rasgos gastronómicos provenientes de Italia en Francia que posteriormente fueron mejorados y refinados, el renacimiento aportó más que todo la técnica en la cocina y el placer por sentarse a comer. El lujo, la opulencia y la satisfacción de placeres empezaron a convertirse en pilares fundamentales de la gastronomía; la cocina tomaba otro nivel, era más elaborada, tenía presencia; aquellos ingredientes que los nobles empleaban en la preparación de sus alimentos empezaban a gustar en los paladares de la realeza. Castillo (2015, parra. 7).

Es complicado poder definir de manera exacta el término de gastronomía ya que infinidad de autores le atribuyen diversos conceptos y cada uno de ellos desde una perspectiva diferente. Pero vayamos al origen de esta palabra y definámosla de modo que nos dé la mejor respuesta que se adecue a la realidad.

1.3.2.1. Definición de gastronomía

La palabra gastronomía proviene de la lengua griega “gastros” que significa <estómago>, y de “gnomos” que significa ley o conocimiento, refiriéndose así a la creación de platillos. A partir de la unión de ambos términos han ido apareciendo diversos conceptos sobre gastronomía, según (Monselet, 1874, p. 56), este la define como “el arte del buen comer y goce en todas las situaciones y edades”; para (Favre, 1880, parra. 5), la gastronomía es “el arte de regular el estómago y una técnica para entender de una buena cocina”.

Como consecuencia del desarrollo de la sociedad moderna se ha tomado a la gastronomía como parte de la identidad cultural de un pueblo y patrimonio del mismo. La definición (s.f) nos dice que “La gastronomía se centra en el estudio de las técnicas culinarias, recetas e ingredientes que adopta el ser humano en base a su región, costumbres nutritivas o principios éticos”. (párr.1). La gastronomía a pesar de tener un nexo casi exclusivo solo con comida esto va más allá, gastronomía es la unión de elementos culinarios con elementos culturales que forman parte de la sociedad o comunidad. Como nos dice DefiniciónABC (s.f):

“La gastronomía no es solo un conjunto de técnicas o métodos de cocción, sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual obtienen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen que ver con la consumición de las preparaciones culinarias”.

(párra. 1)

1.3.3. Preparaciones culinarias

Tal y como nos comenta Pérez (2001), las preparaciones culinarias son aquellos procedimientos que a través de técnicas sencillas, modifican las materias primas alimenticias para que puedan ser consumidas. (p.212).

Gutiérrez (2012) nos comenta que en la edad antigua, el hombre presentaba muchas dificultades al momento de escoger la materia prima para la elaboración de sus alimentos, es por ello que se alimentaba con plantas, frutos y raíces. (p.9)

Sin embargo, con el transcurrir de los años y gracias al descubrimiento del fuego, el hombre halló la manera de modificar sus alimentos, dándole otro sabor, color y textura.

Según Estrella (1998), años más tarde aparecieron métodos que ayudaron en la conservación de los alimentos, estos métodos consistían en: ahumado, congelamiento, asoleo y fermentación.

1.3.4. Los Platos con extensión nacional

Tal y como manifiesta Duhart (2004) “hace alusión a los platos que son preparados manteniendo las características locales y las técnicas de cocción tradicionales de un determinado lugar; además que lo distingue de una ciudad, región u otro país. (p.35). Se mencionan algunos de los que más resaltan:

- El plato bandera, el ceviche
- Causa rellena
- Lomo saltado
- Papa a la huancaína
- Anticuchos
- Arroz con pollo
- Pachamanca
- Cuy chactado
- Carapulcra
- Rocoto relleno
- Tamales
- El tacacho con cecina

(p. 34)

1.3.5. La gastronomía en Piura

Cadillo (2011) señala que:

La gastronomía piurana es exquisita debido a la riqueza que posee esto es posible gracias a la confluencia de civilizaciones andinas de la mano de españolas, haciendo uso de diversos productos nativos de la región sin dejar de lado los sabrosos frutos del mar.

Platos típicos: Atamalado, seco de chabelo, malarrabia, sopa de novios.

(párra. 6)

Ruíz de Arce manifiesta que: La alimentación en los tallanes fue variada gracias a sus principales actividades: La pesca y la agricultura, de la actividad marina obtenían especies como el bonito y el tollo que eran los más apreciados y lo consumía crudo o asado. (Ruíz de Arce, 2014; parra. 1)

De la actividad agrícola adquirían el maíz, yuca, camote, papa, frejol, algarroba entre otros. El maíz fue el alimento consumido por excelencia, lo comían tostado o cocido y obtenían la harina que les servían como pan, también preparaban la chicha su bebida favorita; por otra parte del fruto del algarrobo se extraía un jugo muy nutritivo. (Ruíz de Arce, 2014; parra. 2)

(Ruíz de Arce, 2014; parra. 7) La carne también formó parte de su alimentación en ese entonces el cuy, el sajino, y el venado era la carne que se consumía. Cocinaban sus alimentos en utensilios de barro como ollas haciendo uso de la leña (muy abundante en la región por cierto) y en los depósitos conocidos como mates servían los alimentos. Esta carne que obtenían la comían como cecina esto significa que primero la salaban y luego era expuesta al sol, o humo para que se deshidratara; en ese sentido fueron hábiles para la disecación de alimentos.

1.3.6. Insumos

Cuando escuchamos este término inmediatamente se nos vienen a la mente aquello que usamos para la elaboración de algo, según Definición.de (s.f) “Insumo es un concepto económico que permite nombrar a un bien que se emplea en la producción de otros bienes” (párra. 1), debido a las características que estos mismos poseen, pueden cambiar sus atributos para convertirse en producto final.

Los insumos también son considerados ingredientes que se emplean en la preparación de una receta de cocina.

Tipos de insumos:

- **Sazonadores**

Para Morgan (2006) “Los sazonadores son colores importantes en la paleta de un chef”. Es necesario resaltar que existen diversos ingredientes que afectan en el aroma, color y sabor. Estos se dividen en dos en específico:

- **Potenciadores de sabor:**

Tal y como manifiesta Morgan (2006), son aquellos que potencian los sabores sin tener la necesidad que agregarle algún tipo de modificación. Tenemos la sal, zumo de limón, pimienta negra, etc.

- **Aromatizantes:**

Según lo expresado por Morgan (2006) aromatizantes se llaman a aquellos ingredientes que cambian el sabor a los alimentos y aportan un olor y gusto diferente. Podemos añadir a este grupo a los clásicos como el ajo, canela, orégano, comino, cebolla, etc. También podemos considerar aromatizantes a aquellas hojas o hierbas que emplean plantas en tonalidades verdes así como también especias que obtenemos de semillas, frutos o raíces.

(p.80)

- **Verduras y Hortalizas**

Abarcan aquellas partes de las plantas que pueden ser consumidas, incluyendo tallos, hojas, frutos y raíces. (Morgan, 2006; p. 163)

➤ **Carnes:**

Se designa el término carne a la parte muscular de los animales, en el rubro de la alimentación se señala a la carne que se extrae de los animales mamíferos y que aporta cantidades significativas de proteínas. (Pérez y Merino, 2011; párraf. 2)

➤ **Carne de aves:**

“Consiste en el uso como alimento de la carne doméstica, encontramos 4 tipos de carne de ave: pollo, pavo, pato y gansos. (pp. 182-183)

➤ **Productos de mar:**

Se le da esta denominación a aquellos alimentos que son extraídos del mar o un río, abarca a varias clases de pescado, crustáceos, mariscos. (Rivera, 2014; párra. 4)

1.3.7. Técnicas culinarias:

Como sugiere Morgan (2006) “Sea cual sea el tipo de cocina que prepare, es necesario que usted comprenda previamente cierta información sobre los alimentos y los procesos de cocción si desea tener éxito en su cocina”

Cuando se habla de técnicas se refiere a aquellos procedimientos que se deben realizar previo, durante y después de la elaboración. Según expresa Morgan:

“usted debe saber manejar un cuchillo y debe conocer en profundidad los distintos tipos de cortes. Usted también debe conocer de qué se componen los alimentos, qué efecto produce el calor y las diferentes técnicas de preparar alimentos. Usted también necesita tener una comprensión profunda de la importancia de la organización del trabajo y de las preparaciones previas”. (p.72)

Técnicas más empleadas

El manejo del cuchillo

Es primordial saber el uso de este utensilio ya que depende del tipo del corte que se haga para que se realice un correcto cocimiento de los alimentos. (Morgan, 2006; p. 47)

De la misma manera es necesario mencionar que existen diversas técnicas de cocción que se realizan en la preparación de alimentos.

Técnicas de cocción

El blog Elsevier nos dice que: “La función básica y primordial de la cocción alimentos es hacerlos digeribles, eliminar las bacterias alojadas en estos cuando están en estado crudo, así como también alterar su textura, sabor u olor”. (párra. 2).

El blog Gallina blanca nos muestra que existen diversas técnicas de cocción, podemos resaltar las siguientes:

Cocción en líquidos

- **Hervir:** consiste en sumergir el alimento en un líquido por un determinado tiempo, por ejemplo cuando se quiere conseguir caldos o sopas.
- **Vapor:** el alimento se cuece por penetración del vapor proveniente de la ebullición de un líquido. Se conservan mucho de los ingredientes, al no existir contacto directo con el alimento.

Cocción en grasas

- **Freír por inmersión:** Consiste en sumergir un alimento en grasa a una temperatura elevada.
- **Freír en poca grasa (rehogar):** la diferencia entre este y la fritura es el tiempo en el que está sumergido como en el caso del sofrito.
- **Saltear:** Se caracteriza básicamente por el uso de alta temperatura, baja grasa y poco tiempo, ayuda a conservar mejor los nutrientes.

Cocción en seco

- Resaltan la preparación en brasas, a la parrilla, a la plancha o flama directa.

Cocción al horno

- En el horno se pueden realizar cocciones en seco, al vapor, en baño maría, gratén, etc.

1.3.8. Utensilios

Para Morgan (2006) “La mano del hombre fue la primera herramienta que usó y aún continua siendo la más importante” (p.39).

Los utensilios son una marca indiscutible, con ellos se realizan mezclas infinitas para satisfacer a los más exigentes paladares, parte de de la historia de una cocina se ve reflejada en las herramientas de trabajo, que otorgan identidad y sabor a los platillos. (Trejo, 2014; párra.1)

Podemos dividir a los utensilios en dos grupos:

Tradicionales: Aquellos que acompañaron a nuestros antepasados en la elaboración de sus alimentos y que perduren con el pasar de los años y generaciones:

- **Ollas de barro:** Hechos principalmente de arcilla, es un elemento particular que brinda un toque especial a las comidas.
- **Batán:** Es un utensilio lítico usado para moler alimentos, en el Perú presenta varias nombres, es muy común usarlo para la preparación de alimentos.

- Cucharas de palo: Es un utensilio con mango, se usa principalmente para servir alimentos. Son fáciles de mantener y no requieren cuidados especiales.
- Morteros: Elaborados con material rústico como la madera, que son tallados y pintados.

No tradicionales: Aquellos enseres que han ido tomando parte en la cocina actual y no son propios de las comunidades

- **Almacenamiento en temperaturas frías**

Morgan (2006) Encontramos a los más comunes, las congeladoras que permiten que los alimentos se mantengan por largos períodos de tiempo y los refrigeradores que mantienen de alguna manera frescos a los alimentos por un tiempo breve. (p. 47)

- **Contenedores, utensilios y sartenes**

En esta sección resaltan enseres elaborados con materiales como el aluminio, acero, barro, etc. De la misma manera diversos tamaños y formas. (p. 47)

- **Equipos para la cocción**

A nivel mundial podemos encontrar infinidad de métodos y procedimientos para aplicar calor a los alimentos con el fin de cambiar su textura, color o sabor. Entre ellos tenemos los hornos, parrillas, freidoras, cocedores a vapor y planchas.

1.3.9. Cocineros

Otro elemento importante dentro de la cocina son los cocineros, pues son aquellos que dan vida a los alimentos, preparan mezclas, realzan sabores, colores y texturas y hacen resaltar la gastronomía del lugar. Muchas veces los cocineros adquieren sus conocimientos por medio de su familia quiénes les enseñaron recetas o técnicas de preparación.

1.3.10. El boom de la gastronomía peruana

Según Latino (2016) el Perú es uno de los pocos países que cuenta con amplia tradición milenaria, conserva sus raíces y el arte del buen comer. Una de las principales razones por las que la gastronomía peruana ha tenido un auge increíble durante los últimos años es gracias a la extensa variedad de insumos provenientes de las diversas regiones y que son usados en las preparaciones.

Gracias a la ubicación geográfica en donde está ubicado, el Perú posee una de las mayores biodiversidades existentes en el mundo lo cual le ha valido para que la cocina peruana evolucione incorporando así insumos de las tres regiones naturales.

La cocina de la costa resalta por sus exquisitos postres como mazamorra, picarones, turrón, etc así como también destacan aquellos platillos elaborados con productos que son extraídos del mar como lo es el ceviche, el plato bandera del Perú.

La cocina de la sierra sobre sale por el empleo de tubérculos tales como la papa, el camote, maíz, carne como la de alpaca, cuy y trucha; también porque predomina la técnica de cocción como la pachamanca, plato típico en donde los alimentos se enterraban.

La cocina aún no es muy reconocida pero cuenta con insumos exóticos que hacen de su comida una deliciosa explosión de sabores, el camu camu, la cocona y el agujerillo le proporcionan un sabor agradable a las comidas, así como también los peces que habitan en los ríos de la Amazonía.

Ingredientes principales de la gastronomía peruana

Perú es considerado como el centro genético más grande del mundo y muchos ingredientes de origen ancestral se usan en su cocina:

2500 variedades de papa registradas, 150 de camote, 650 especies de frutos, 35 de maíz, 2000 especies de pescado, etc. (p. 13).

Espicias, condimentos y hierbas

- **Ají amarillo:** considerado como la insignia de la gastronomía peruana, acompaña en la mayoría de platos típicos junto a la papa a la huancaína, causa rellena, arroz con pollo y ají de gallina.
- **Rocoto:** Base de muchos platos en el sur, de color rojo intenso y semillas negras, se usa para elaborar salsas y cremas picantes.
- **Huacatay:** Planta silvestre del Perú, se caracteriza por su fuerte olor. Sirve como un aromatizante en las comidas, se usa en los aderezos de chuoos, menestras, entre otros platos típicos.
- **Muña:** Es una planta aromática que se utiliza en la gastronomía del centro y sur del Perú, su sabor es semejante al de la menta y cuenta con propiedades curativas.
- **Romero:** Posee un sabor picante y muy marcado, se emplea para aromatizar carnes.
- **Orégano:** Indispensable en la cocina, aromatiza los platos en menor intensidad.

Preparaciones culinarias ancestrales

Como manifiesta Guardia (2016)

Nuestras antiguas culturas en especial la incaica empleaba como método de cocción en la preparación de sus alimentos la pachamanca, que consistía en cavar un hueco en la tierra, se colocaba piedras calientes y se sobreponían diversos tubérculos, hierbas aromáticas, maíz entre otras cosas.

Las carnes se conservaban a través de la técnica del secado al sol, se sazonaban con sal y se exponían al aire libre para que pudieran mantenerse.

Los peces que pescaban valga la redundancia se comían deshidratados, solo se marinaban en el jugo de limón. (p.42)

1.3.11. Turismo Gastronómico

Tal y como expresa Yoshimura (2012) en su tesis, Se define al turismo gastronómico como la forma de hacer turismo en la que la gastronomía es la actividad principal (p. 24) Las actividades realizadas en el turismo gastronómico no solo se centra en asistir a un restaurant a degustar platillos, esto va más allá ya que comprende aspectos como los de conocer los insumos con los que son elaborados, participar de actividades agrícolas, observar el momento en que se preparan, etc.

Según Seminario (2011) quién fuera Viceministra de turismo, esta tendencia del turismo forma parte del turismo cultural, ya que el turista en su visita busca conocer cosas novedosas, elevar su nivel cultural y formar parte de nuevas experiencias. (p. 24)

El turismo gastronómico cobra mayor importancia en aquellos países que poseen trayectoria culinaria y que le saben sacar provecho, ahora se elaboran paquetes turísticos que no solo incluyen visita a los principales atractivos turísticos sino también se programan visitas a los restaurantes más importantes y reconocidos que poseen una trayectoria culinaria.

Turismo Gastronómico en el Perú

PROMPERU (2017) realizó un estudio sobre el movimiento del turismo gastronómico en el Perú, destacando que: “59% de turistas que nos visitan considera que nuestra gastronomía es uno de los mayores motivaciones de sus viajes”.

Pacheco (2009) comenta que en Perú este tipo de turismo es posible puesto que cuenta con una gran variedad de platos típicos a lo largo de su territorio. Se pueden desarrollar distintas rutas gastronómicas como la ruta del cebiche, o del tamal o también dividir las por sectores como ruta de la cocina andina, costeña y selvática abarcando temas relacionados con la comida y sus orígenes. (p. 15)

El Comercio (2016) El turismo hacia el Perú por motivos gastronómicos creció de 8% a 20% en los últimos cinco años señaló Magali Silva, ministra de Comercio Exterior y Turismo.

”La gastronomía en el Perú ha privilegiado a los actores menos favorecidos en toda la cadena de valor; por ello, la combinación entre turismo y gastronomía nos impone muchos retos, que estamos seguros vamos a alcanzar”, dijo Silva (párra. 2). La ministra agregó que el turismo gastronómico “se ha convertido para nosotros y el mundo en una herramienta de inclusión social, un instrumento capaz de incorporar a todos aquellos sectores alejados de nuestro país, en los cuales el turismo y la gastronomía ya llegaron para vencer a la pobreza” enfatizó Silva (párra. 3)

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es la gastronomía tradicional que presenta el distrito de Catacaos, Piura en el año 2018?

1.5. Justificación del estudio

Justificación teórica:

El presente trabajo de investigación permite extender el conocimiento de la gastronomía en todos sus aspectos como manifestación cultural de las comunidades, así mismo ayuda a comprender qué valor aporta en la riqueza de las mismas.

Justificación práctica:

Permitió resaltar las características que posee la cocina local de Catacaos, así como también descubrir las técnicas culinarias que se mantienen con el tiempo, los insumos usados, el origen y la historia.

Justificación social:

Permitió resaltar la riqueza cultural que posee el distrito a través de su cocina tradicional y darla a conocer no solo a los visitantes que arriban la región Piura sino también a la propia comunidad que muchas veces pierden la identidad.

1.6. Hipótesis

La gastronomía tradicional que presenta el distrito de Catacaos está dado por 5 platos típicos representativos de la zona y una bebida típica que poseen origen, denominación, técnicas y preparación especializada para su elaboración.

1.7.Objetivos

Objetivo general

Determinar la gastronomía tradicional que presenta el distrito de Catacaos, Piura en el año 2018.

Objetivos específicos

1. Objetivo

Analizar la historia y origen que posee la gastronomía tradicional de Catacaos.

2. Objetivo

Identificar las técnicas y utensilios utilizados en la preparación de los platos tradicionales de Catacaos.

3. Objetivo

Reconocer los insumos utilizados para la preparación de los platos tradicionales del distrito de Catacaos.

4. Objetivo

Diseñar una ruta gastronómica con los principales platos tradicionales que posee el distrito de Catacaos.

II. MÉTODO

2.1.Diseño de investigación

La presente investigación presenta un enfoque cualitativo, para Blasco y Pérez (2007:25), la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y la manera en cómo sucede, interpretando fenómenos de acuerdo a las personas que están implicadas. Las investigaciones que presentan enfoque cualitativo obtendrán información a través de la observación, imágenes, entrevistas e historias de vida de los involucrados.

El diseño de la presente investigación es el diseño No experimental, lo que significa que las variables no van a ser manipuladas. Tal y como señala Kerlinger (1979, P.116), “La investigación no experimental o ex-post-facto es cualquier investigación en donde resulta imposible manipular la o las variables “. Asimismo para Fernández, Hernández y Baptista la investigación No experimental “Es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Lo que se hace en este tipo de investigación no experimental es observar los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después ser analizados.

2.2.Variables y Operacionalización

2.2.1. Sistema de variables

Variable: La gastronomía tradicional del distrito de Catacaos

2.2.2. Cuadro de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
La gastronomía tradicional	Garrido (2009): “Fuente exquisita e interminable de expresión cultural en donde se otorgan características propias a la cocina neta de los pueblos, de esta manera se suele nombrar a la comida tradicional como aquella que es oriunda del lugar” (parra. 5)	Esta variable será medida a través de Fichas técnicas de observación y entrevista realizada a profundidad.	Historia u origen	<ul style="list-style-type: none"> • Fecha de creación del plato típico • Inicios e historia del plato típico 	Nominal
			Preparaciones culinarias	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de preparación • Platos más representativos 	Nominal
			Insumos	<ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes a utilizar 	Nominal
			Técnicas y	<ul style="list-style-type: none"> • Forma y/o modo de preparación de los platos típicos. 	Nominal
			Utensilios	<ul style="list-style-type: none"> • Herramientas y enseres a utilizar en la preparación de los platos 	Nominal

2.3.Población y muestra

Al ser este trabajo de investigación con enfoque cualitativo la población es el destino elegido, en este caso el distrito de Catacaos. La población de informantes comprende a las personas que viven en Catacaos y que vienen desempeñándose en el rubro de la gastronomía.

2.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnica	Instrumento
<ul style="list-style-type: none">• Observación directa• Entrevista	<ul style="list-style-type: none">• Fichas técnicas de observación• Entrevista estructurada

La técnica que se empleó para la recopilación de datos fue la observación directa que tienen como instrumento a la ficha técnica de observación, así mismo se hizo uso de la entrevista cuyo instrumento será la entrevista estructurada con la cual se obtuvieron datos de la gastronomía existente en el distrito de Catacaos.

2.5.Métodos de análisis de datos

La recolección de datos se desarrolló de manera descriptiva tanto para la entrevista como para la ficha técnica de observación.

2.6.Aspectos éticos

La presente tesis respeta los siguientes aspectos éticos:

- La información que contiene la investigación no presenta plagio ni falsificación de ningún modo.
- Los resultados obtenidos de la investigación se expresaran de manera seria sin ningún tipo de variación.
- Lo autores serán citados de acuerdo a sus teorías formadas en el presente estudio.

III. RESULTADOS

Tabla 1:

Plato tradicional: Seco de chavelo

Origen o historia	Insumos	Preparación	
<p>➤ Siguiendo con otro de los platos típicos de Catacaos, la señora Flor Cruz (60) nos cuenta que es un plato hecho a base de plátano verde frito y carne seca que es parte del patrimonio de la cocina norteña del Perú. En la antigüedad se solía preparar con plátanos asados, esta preparación que no tienen jugo pero sí una humedad adecuada, que al ser mezclados con la carne aliñada, tomates, cebollas crujientes y doradas, ají y la ancestral chicha de jora dan como resultado un plato de exquisito sabor.</p> <p>➤ Por su parte don José Silva (67) nos indica que efectivamente ahora el seco de chavelo se prepara con el plátano frito ya que los restaurantes necesitan ahorrar tiempo para su elaboración pero antiguamente se solía colocar los plátanos en las brasas para lograr una mejor cocción y sabor.</p> <p>➤ Por otro lado la señora Juana Girón (32) nos comenta lo mismo, la tradición de colocar los plátanos verdes en las brasas se ha ido perdiendo y por ello es que ahora se opta por freírlos para su preparación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plátano verde ➤ Cebolla en cuadritos ➤ Tomate en cuadritos ➤ Ajo molido ➤ Ají amarillo en tiras ➤ Aceite vegetal ➤ Chicha de jora ➤ Carne de cerdo picada frita ➤ Sal, pimienta y comino ➤ Culantro picado, achiote ➤ Maíz cancha y chifles en tiras 	<p>Como comentaba la señora Juana para obtener un buen seco de chavelo primero se deben pelar y cortar los plátanos, se fríen en aceite bien caliente, luego se tienen que triturar en un mortero. En una sartén aparte se tiene que freír los ajos, tomate, culantro, cebolla y los ajíes; cuando ya se tenga todo dorado se procede a agregar la carne y se deja cocinar por 2 min. Aprox, al final se vierte una taza de chicha de jora.</p> <p>Se sazona con las especias y se agregan los plátanos triturados, se debe mezclar bien para obtener la fusión perfecta de todos los ingredientes.</p> <p>Finalmente se sirve acompañado de chifles y cancha.</p> <p>TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 min. Aprox.</p>	
	Utensilios	Contribución a la salud	Evidencia fotográfica
	<p>Ahora</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mortero ➤ Platos y cucharas de palo 	<p>-No presenta alguna contribución a la salud que sea resaltante en la población.</p>	
	<p>Antiguamente</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Brasas del carbón vegetal 		
Técnicas	Contraindicaciones	Nota	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Según lo contado por las personas entrevistadas, todas coinciden en que se debe triturar el plátano con un mortero o tenedor para obtener la consistencia deseada. 	<p>-No presenta ninguna</p>	<p>-Cabe indicar que la técnica de cocción del plátano ha cambiado con el paso de los años.</p>	

Tabla 2:

Plato tradicional: Carne seca

Origen o historia	Insumos	Preparación	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lo que nos comentaba la señora Elvira Ramírez (47) es que este plato típico tiene años en lo que es la zona del bajo Piura, los antiguos pobladores al no conocer aún las especias se miraban en la necesidad de sazonar sus alimentos únicamente con sal es por ello que colocaban la carne al sol para que esta se conservara de mejor manera y durara mucho más tiempo. No debemos confundirla con lo que es la carne aliñada, esta es mucho más aguada. ➤ Algo similar acotó don José Silva (67), quién desde pequeño ha visto como su madre secaba al sol los filetes de carne para que estos se orearan y tomara una consistencia dura lo que caracteriza a este platillo. ➤ Para la señora Flor Cruz (60) este platillo ancestral ya muy conocido en la zona conserva su técnica milenaria debido a que años atrás la población conocía poco de las especias y optaban por secar la carne al sol para que esta se endurezca y durara por mucho más tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carne de cerdo ➤ Una taza de chicha de jora ➤ Ajo molido ➤ Pimienta ➤ Comino ➤ Achiote molido ➤ Chifles ➤ Cebolla ➤ Ají limo ➤ Sal y aceite 	<p>Se tiene que cortar la carne de cerdo en filetes muy finos, y se sazona con la chicha, los ajos, los condimentos y un chorrito de aceite. Se deja marinar la carne por espacio de dos horas, y se deja orear la carne colgándola en un lugar ventilado, por tres horas. Luego se procede a freír la carne en aceite caliente.</p> <p>Se debe acompañar con yucas fritas, sarsa criolla y chifles. TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 min. Aprox.</p>	
	<p>Utensilios</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Básicamente el utensilio que más resalta es en el cual se sirve el platillo y en este caso es el plato de cerámica. 	<p>Contribución a la salud</p> <p>-No presenta alguna contribución a la salud que sea resaltante en la población.</p>	<p>Evidencia fotográfica</p> 
	<p>Técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Técnica que aún se conserva a pesar del tiempo, se pone a secar la carne aderezada por varios días (02 días aprox.). 	<p>Contraindicaciones</p> <p>-No presenta ninguna</p>	<p>Nota</p> <p>-Esta técnica ha perdurado a través del tiempo</p>

Tabla 3:

Plato tradicional: Atamalado

Origen o historia	Insumos	Preparación	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuenta José Silva (67), que este delicioso platillo nace para aprovechar las sobras de la comida: el arroz o la menestra, que se suelen comer a menudo. “El piurano convierte estos dos ingredientes en un plato único y con alto valor nutricional”. ➤ La señora Flor (60) coincide en que el atamalado es muy exquisito y que el pescado es un excelente acompañante, en Catacaos se consume a diario por pedido de los turistas que llegan. Lo que le da ese sabor único es el pescado que se emplea para su preparación, la mayoría lo prepara con cabrilla o cabrillón. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cabezas de mero o cabrillón ➤ Aceite ➤ 1 cebolla grande ➤ Ajo ➤ Ají amarillo ➤ Perejil picado ➤ Culantro picado ➤ 1 taza de chicha de jora ➤ Tomate cortados en tiras ➤ Maíz cancha ➤ Jugo de limón ➤ Zarandaja ➤ Achiote ➤ Sal y pimienta ➤ Arroz 	<p>Se empieza calentando el aceite y se agrega la cebolla dejando cocinarla por unos cuantos segundos, se agrega el jugo de limón, la chicha y el ajo molido</p> <p>Se cocina por unos minutos para que la chicha pueda vaporizarse, se agrega perejil y culantro, sal y pimienta. Después se incorporan los tomates y se colocan encima las cabezas de pescado. Todo lo que contiene la olla se deja cocinar a fuego lento hasta que esté cocido totalmente</p> <p>Para el atamalado: En una olla se agrega aceite a fuego medio y se hace un sofrito con cebolla y ajo hasta que cristalicen, luego se echa achiote y ají amarillo integrando todos los sabores, se debe echar un chorrillo de agua, arroz y dejar cocinar junto al pimienta y la zarandaja hasta que el arroz esté totalmente cocido.</p> <p>TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Por otra parte la señora Elvira Ramírez (47) quién se desempeña en el rubro gastronómica hace ya más de 5 años, que este es uno de los platos más solicitados por los comensales debido a su exquisito sabor y consistencia. 	<p>Utensilios</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cucharas de palo ➤ Cocina de leña 	<p>Contribución a la salud</p> <p>-Alto valor proteico y nutricional gracias a la menestra y el omega 3 del pescado.</p>	<p>Evidencia fotográfica</p> 
	<p>Técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se suele seguir usando la leña para la elaboración de este platillo. 	<p>Contraindicaciones</p> <p>-Ninguna</p>	

Tabla 4: Plato tradicional: La malarrabia

Origen o historia	Insumos	Preparación		
<p>➤ Para la señora Flor Cruz (60) pobladora de Catacaos, quién lleva más de 20 años preparando los potajes nos dice que la Malarrabia se acostumbra a comer durante las semanas previas a lo que es la semana santa, como preparación del pueblo para vivir la festividad. Este platillo se come cada viernes pero no es pecado degustarlo durante otros meses del año.</p> <p>➤ Por otra parte el Señor José Silva Sosa (67) quién lleva años atendiendo a los turistas que visitan Catacaos, nos comenta que su señora madre le enseñó las preparaciones de los más ricos potajes del distrito entre unos la deliciosa malarrabia, plato tradicional que según nos cuenta es muy consumida días previos y en semana santa. También nos contaba una historia acerca del origen de la malarrabia, se comenta que un día regresaba a su hogar un campesino muerto del cansancio y con mucha hambre y le pidió a su esposa que le brindara algo de comer, esta en ese momento se encontraba de mal humor y le preparó algo con lo que encontró, Plátano, queso y cebolla fueron las combinación de esta mujer dando origen a este ya conocido platillo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plátanos maduros ➤ Cebolla roja ➤ Aceite vegetal ➤ Ajíes amarillos ➤ Achiote molido ➤ Tomates picados ➤ Queso fresco ➤ Pimienta y sal al gusto 	<p>Según nos comenta la señora Flor Cruz (60) para preparar una buena malarrabia se necesita de unos buenos plátanos estos se sancochan con todo y cáscara, luego se pelan y cortan. Después se trituran con tenedor o en un mortero de madera. En una olla (de preferencia de barro para que tome un mejor sabor) se calienta el aceite y se echa achiote para que tome color Se procede a freír la cebolla, el tomate y el ají cortados en cuadritos, se echan a la olla con la sal y pimienta. Finalmente se mezcla el plátano triturado con todo el aderezo frito, se agrega queso. Esto se sirve con arroz o menestra. TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 min.</p>		
	<p>Utensilios</p>	<p>Contribución a la salud</p>	<p>Evidencia fotográfica</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Olla de barro ➤ Cucharas de palo ➤ Cuchillo ➤ Mortero 	<p>-Por el alto contenido proteico que contiene el pescado y la menestra que acompañan a la malarrabia, este plato es muy saludable tanto para niños como adultos.</p>		
	<p>Técnicas</p>	<p>Contraindicaciones</p>	<p>Nota</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Según nos comenta la señora Flor el secreto de la deliciosa malarrabia consiste en triturar el plátano con un mortero o tenedor para conseguir esa consistencia. 	<p>-Ninguna</p>	<p>Cabe indicar que se le llama malarrabia a la mezcla de plátano maduro, queso y cebolla más no a todo el platillo en sí.</p>		

Tabla 5:

Plato tradicional: Sopa de novios

Origen o historia	Insumos	Preparación		
<p>➤ Lo que nos comentaba la señora Elvira Ramírez (47) es que este plato típico tiene años en lo que es la zona del bajo Piura, los antiguos pobladores al no conocer aún las especias se miraban en la necesidad de sazonar sus alimentos únicamente con sal es por ello que colocaban la carne al sol para que esta se conservara de mejor manera y durara mucho más tiempo. No debemos confundirla con lo que es la carne aliñada, esta es mucho más aguada.</p> <p>➤ Algo similar acotó don José Silva (67), quién desde pequeño ha visto como su madre secaba al sol los filetes de carne para que estos se orearan y tomara una consistencia dura lo que caracteriza a este platillo.</p> <p>➤ Para la señora Flor Cruz (60) este platillo ancestral ya muy conocido en la zona conserva su técnica milenaria debido a que años atrás la población conocía poco de las especias y optaban por secar la carne al sol para que esta se endurezca y durara por mucho más tiempo. humor y le preparó algo con lo que encontró, Plátano, queso y cebolla fueron las combinación de esta mujer dando origen a este ya conocido platillo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 8 Panes ➤ 1 cebolla picada en cuadritos ➤ Hojas de laurel ➤ Huevos duros ➤ Ajo molido ➤ Ají panca ➤ Caldo de pollo o gallina ➤ ½ gallina sancochada ➤ Aceitunas y pasas ➤ Mollejas de pollo o gallina ➤ Fideos tallarín delgado ➤ Orégano, sal, comino y pimienta 	<p>Primero se debe dejar remojando el pan en el caldo de pollo, después se le quita el líquido y se conserva. En una sartén se fríen la cebolla, orégano, laurel, el ají panca y el ajos, se agregan las mollejas picadas en cuadrados pequeños y se sofríen. Luego se echa el pan y se adiciona el caldo de pollo, la sal y la pimienta.</p> <p>Se tienen que dejar cocinando todos los ingredientes de manera constante por alrededor de 30 min, pasado ese tiempo se procede a echar las pasas y aceitunas y los fideos. La preparación debe quedar algo espesa si se quiere una consistencia más suelta solo se tiene que agregar más caldo de pollo.</p> <p>Se sirve con arroz blanco y estofado de gallina o también se puede reemplazar con estofado de carne, encima se decora con huevo duro.</p> <p>TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora y 10 minutos.</p>		
	Utensilios	Contribución a la salud	Evidencia fotográfica	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cucharas de palo ➤ Olla de barro 	<p>Debido a que este platillo se cocina con la menudencia de la gallina, concentra un valor nutricional bastante elevado haciendo que posea</p>		
	Técnicas	Contraindicaciones		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desmenuzar el pan con las manos hasta obtener un polvo muy fino. 	-Ninguna			

Tabla 6:

Plato tradicional: Seco de cabrito

Origen o historia	Insumos	Preparación	
<p>➤ Como nos comenta el señor José Silva(67) “el seco de cabrito es uno de los platillos más solicitados por los visitantes a pesar que no solo en Piura es consumido sino también en otras ciudades norteñas, la diferencia radica en que se emplea el chicha de jora lo que le da un toque especial”.</p> <p>➤ Para la señora Juana Girón (32) el seco de cabrito es un plato emblema para el distrito, es uno de los más pedidos por las personas que llegan a visitarnos. No conozco un origen específico pero diferencia del de otras ciudades gracias a la chicha de jora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presas de cabrito ➤ Chicha de jora ➤ 1 cebolla roja ➤ Tomate en cuadritos ➤ 1 ají amarillo licuado ➤ Ajo molido ➤ Aceite vegetal ➤ 1 taza de culantro picado ➤ 4 tazas de arroz cocido ➤ 1/2 kilo de frejol caballero ➤ Pellejo de chanco ➤ Costillas de chanco con hueso ➤ Sal y pimienta 	<p>Se tienen que trozar las presas de cabrito y condimentarlas con pimienta, sal y ajos molidos, también se agrega la chicha y se deja reposando por 2 horas. Luego de pasado el tiempo en una cacerola grande se calienta el aceite junto a la cebolla y el tomate.</p> <p>Al aderezo anterior se vierten las presas de cabrito junto al culantro, el ají amarillo. Se deja cocinar todo a fuego medio por casi una hora hasta que el cabrito quede tierno.</p> <p>Por otra parte en una olla se colocan los frejoles cubiertos de agua junto a las costillas y el pellejo de chanco, se deben dejar cocinar hasta que los frejoles espesen.</p> <p>El seco de cabrito se acompaña con arroz blanco y yuca.</p> <p>TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora y 20 min</p>	
	<p>Utensilios</p>	<p>Contribución a la salud</p>	<p>Evidencia fotográfica</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cucharas de palo ➤ Cocina de leña 	<p>-Alto valor proteico y nutricional gracias a la menestra y el omega 3 del pescado.</p>	
	<p>Técnicas</p>	<p>Contraindicaciones</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se suele seguir usando la leña para la elaboración de este platillo. ➤ Se coloca un palo de madera cuando la menestra se esté cocinando para que rompa más rápido. 	<p>-Ninguna</p>		

Tabla 7

Plato tradicional: Sopa de pata de toro o res

Origen o historia	Insumos	Preparación	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ José Silva (67) “La sopa de pata de toro o res se prepara como un retomador de energías gracias a su alto contenido nutritivo, verduras y el colágeno del animal ayuda mucho a la piel, se solía servir en fiestas como una antesala al plato fuerte. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patas de res ➤ 4 dientes de ajo ➤ 1 cebolla picada en cubitos ➤ Culantro y perejil ➤ 20 oz de yuca ➤ 1 cucharadita de orégano seco ➤ 2 dientes de ajo ➤ Fideos ➤ Comino y achiote ➤ 1 cucharadita de achiote molido ➤ Cebollita verde ➤ Sal y pimienta al gusto 	<p>Se colocan las patas de res en una olla grande junto con el ajo, la cebolla picada, el culantro y el perejil, junto a una pizca de comino, sal, la pimienta y el agua. Se pone a hervir y se deja cocinar a fuego lento durante aprox. 3 horas. Se debe incorporar la yuca y dejar cocinar hasta que la yuca y los patas de res estén suaves.</p> <p>Se procede a retirar los huesos de las patas y cortar la carne que queda en trozos pequeños. Luego se debe hacer un refrito para el caldo usando la grasa de las patas, se agrega la cebolla picada, el ajo, orégano, achiote, comino, sal y pimienta.</p> <p>Se añade al caldo, los trocitos de carne de las patas de res, la yuca y el mote cocido. Se debe dejar cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos.</p> <p>Finalmente se sirve espolvoreado el culantro picado y cebollita verde picada. Acompañamos con arroz blanco, yucas y ají.</p> <p>TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora y 45 min</p>	
	<p>Utensilios</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cucharas de palo ➤ Cocina de leña 	<p>Contribución a la salud</p> <p>-Aporte de colágeno para la piel.</p>	<p>Evidencia fotográfica</p> 
	<p>Técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cocinar los ingredientes a leña. 	<p>Contraindicaciones</p> <p>-Ninguna</p>	

Tabla 8

Bebida tradicional: Chicha de jora

Origen o historia	Insumos	Preparación	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lo que comenta la señora Flor Cruz (60) es que “con el ingrediente principal que es la jora se obtienen dos bebidas, la primera el conocido clarito que es lo que se obtiene al principio cuando se cocina el maíz, luego la mezcla se deja fermentar por varios días y es aquí donde se obtiene la chicha de jora, esta bebida proviene desde nuestros antepasados incas. ➤ María Timaná, pobladora de Catacaos quién ya tiene más de 30 años preparando la deliciosa chicha de jora nos cuenta: “Fue mi madre Q.E.P.D quién me enseñó el proceso para preparar la chicha, y yo he lo he transmitido a mis hijas también, los primeros dos días cocinamos el maíz y los días posteriores aguardamos a que este fermente. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maíz de jora ➤ 1 kilo de cebada ➤ 10 litros de agua ➤ 1 cucharada de clavo de olor ➤ Azúcar al gusto 	<p>Se tiene que remojar el maíz en agua tibia por media hora, luego cambiar el agua y dejar remojar por media hora más.</p> <p>Se debe colar el maíz de jora y ponerla a hervir en tres litros durante un período de ocho horas removiendo constantemente.</p> <p>Cuando entre en etapa de hervor, no se debe permitir que el maíz de jora se reduzca, por lo que se debe agregar agua tibia para mantener el nivel.</p> <p>Posteriormente se agrega el azúcar hasta que se disuelva y se debe esperar que la bebida se enfríe.</p> <p>Coloque la chicha en vasijas de barro y protéjala con tamices tipo colador por donde filtre aire.</p> <p>Deje la chicha en reposo por ocho días, terminando el plazo retire la espuma, cuele los sedimentos y endulce al gusto.</p>	
	<p>Utensilios</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cucharas de palo ➤ Cocina de leña 	<p>Contribución a la salud</p> <p>-El consumo moderado ayuda a energizar el cuerpo y así evitar el agotamiento diario.</p>	<p>Evidencia fotográfica</p> 
	<p>Técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El maíz es preparado en cocinas de leña para mantener su sabor tradicional.. 	<p>Contraindicaciones</p> <p>- El consumo sin madurar bien puede causar diarrea, bien madura y en exceso puede causar borrachera, resaca con dolor de cabeza, dolor de estómago acompañado de diarrea.</p>	

Nota: Como ya nos hemos podido dar cuenta, Catacaos tiene diversos platillos tradicionales, algunos de los cuales aún mantienen vivo aquellas recetas que los antiguos pobladores incluían en su alimentación; sin embargo hay otros que si bien aún mantienen el sabor las técnicas que se usaban para elaborarlos han sufrido modificaciones. Entre los platillos tradicionales con mayor demanda tenemos: La malarrabia el cual ya es un ícono pues representa al distrito y el que se consume en las fechas previas a semana santa, por otro lado encontramos el atamalado cuya consistencia puede ser confundida a la de un aguadito de pollo o un tacu tacu pero la mezcla de sabores es única; se suele consumir durante los días martes, no podíamos dejar de hablar de la infaltable sopa de pata de toro o res cuyo sabor y contenido nos levanta hasta del más feroz cansancio o “resaca”, de igual manera el seco de chavelo que es un platillo altamente demandado por las personas que visitan los diversos restaurantes del distrito debido a su exquisito sabor y consistencia y por último pero no menos importante la exquisita chicha de jora conocida también por ser el néctar de los dioses y que es muy popular sobre todo en la zona del bajo Piura. Los insumos que más destacan en las preparaciones son la chicha de jora el cual le da ese toque especial a las comidas, los plátanos verdes, el exquisito pescado que muchas veces los más demandados son la caballa, el mero o el cabrillón los cuáles se obtienen en su mayoría de Sechura y por supuesto las especies y otros sazoadores. Algunas técnicas de preparación ancestral se han dejado de lado como lo era colocar los plátanos verdes en brasas hora se opta por freírlos pero lo que se sigue manteniendo es tender finas capas de carnes de res; fileteadas y sazonadas para luego exponerlas al sol por un máximo de 2 días para que así puedan orearse, el proceso de la chicha de jora aún se mantiene dejándola fermentar, entre otras. Los utensilios que aún se mantienen y que son utilizados para la preparación de los platillos tradicionales son el mortero, la cocina a leña, el tendido de la carne al sol, entre otras.

Tabla 9:

Historia y origen que posee la gastronomía tradicional de Catacaos

Informante	Especialidad	Relato que cuenta
Sra. Flor Cruz (60)	Sopa de Novios	<i>“Este platillo se solía ofrecer durante los matrimonios, mayordomos y misas, era un platillo que gustaba a las personas y por eso siempre se preparaba para las principales festividades, ahora en el distrito de Catacaos se sigue preparando pero no tan a menudo como antes a diferencia de centros poblado que se encuentran adentrados en el bajo Piura donde aún se conserva la tradición”.</i>
Sr. José Silva (67)	La malarrabia	<i>“Mis padres me habían contado que el nombre de este platillo nace a raíz de que un día un campesino llega a su casa cansado producto de una larga faena de trabajo y que le había pedido a su esposa que por favor le hiciera algo de comer; la mujer la cual se encontraba en ese momento de mal humor le preparó a su esposo una comida con los pocos ingredientes que encontró, mezcló plátano maduro con queso y un poco de aderezo de cebolla y obtuvo una especie de puré pero con consistencia más sólida la cual acompañó con un poco de arroz, menestra y pescado. Es así como se origina este tradicional plato”.</i>
Sra. Juana Girón (32)	Carne seca	<i>“Mis abuelos me contaban que la carne seca lleva años siendo preparada, se pone a secar la carne al sol previamente aderezada, se hace de esa manera ya que años atrás los pobladores no tenían para comprar mucho ingredientes y necesitaban que la comida les durara por muchos días es por eso que ponían a orear los pedazos de carne para que esta se pudiera mantener”.</i>
Sra. Elvira Ramírez (47)	Atamalado	<i>“El atamalado es muy tradicional acá en Catacaos, se come los días martes y es como una especie de aguadito y tacu tacu ya que su consistencia queda entre ambas, dicen que el atamalado al igual que el aguadito se preparaba ya que las familia eran de escasos recursos y no tenían para comprar más cosas es por eso que juntaban las cabezas del pescado que les sobraban y lo mezclaban junto a la menestra para que salga un platillo consistente y rico!.</i>
Sra. María Timaná (78)	Seco de Chavelo	<i>“Se cuenta la historia de que un señor llamado Chavelo se encontraba junto a un grupo de personas y estas le dijeron que prepara algo de comer, Chavelo al no tener muchos ingredientes a la mano preparó un guiso con el plátanos y la carne seca que encontró, al ser este guiso no muy húmedo tomó por nombre el seco de chavelo”.</i>
Martha Chiroque (54)	Chicha de Jora	<i>“Es una bebida típica de Catacaos pero ya sabemos que era una bebida consumida desde el tiempo de los incas y que se consumía durante las fiestas importantes, acá en el bajo Piura se consume muchísimo y también es usada para preparar la comida ya que aporta un sabor especial”.</i>

Nota: Como hemos podido apreciar la mayoría de personas a las cuales entrevistamos nos comentan que la historia u origen de los platos tradicionales de Catacaos les ha sido transmitida a través de sus padres, abuelos o como es el caso de otros que ellos mismos vienen preparándolos, conservando los insumos, técnicas y recetas pero también son ellos mismos los que siguen transmitiendo sus conocimientos a sus hijos o nietos buscando así que la tradición no se pierda y se siga manteniendo con el paso de los años.

Tabla 10

Insumos utilizados en la preparación de los platos tradicionales del distrito de Catacaos

Informante	Especialidad	Insumos	Preparaciones culinarias
Sra. Flor Cruz (60)	Sopa de Novios	Pan francés u otro similar, huevo, aceitunas, pasas, cebolla, mollejas de pavo o gallina, fideos, caldo de gallina, carne de gallina sancochada, ajos, pimienta, orégano, sal, comino y pimienta.	<i>“Se desmenuza el pan con la manos hasta que quede muy finito, se remoja en caldo de pollo, pasado unos minutos se estruja el pan hasta que quede semi-seco, para el aderezo se fríen los ajos, ají panca, la cebolla y especias como oréganos, comino, sal y pimienta, se deja cocinando hasta que se obtiene una especie de sopa muy espesa, se agregan los fideos. Finalmente se sirve con arroz blanco, presas de pavo, gallina o cabrito y encima se coloca huevo duro”</i>
Sr. José Silva (67)	La malarrabia	Plátano maduro, queso fresco, cebolla, ajíes, pimienta, achiote, aceite.	<i>“Se colocan a hervir los plátanos maduro y una vez que ya estén cocinados se tritura con un tenedor o mortero, se le agrega queso y el aderezo hecho a base de cebolla, achiote y sazónadores”.</i>
Sra. Juana Girón (32)	Carne seca con chifles	Filetes de carne, vinagre, chicha de jora, plátano verde, ajos, pimienta, comino, achiote, chifles, cebolla, sal, aceite.	<i>“Procedemos a freír la carne que ya ha sido expuesta al sol para que se oree, se fríe n aceite bien caliente y se acompaña con chifles y sarsa criolla”.</i>
Sra. Elvira Ramírez (47)	Atamalado	Cabezas de mero o cabrillón, zarandajas, cebolla, tomates, ajíes, ajo,	<i>“Se coloca en una olla de preferencia de barro para que la menestra que se va a usar tenga un mejor sabor, se agregan las presas de pescado y se cocina por alrededor de 40 minutos a una hora”.</i>
Sra. María Timaná (78)	Seco de Chavelo	Plátanos verdes, carne seca, ajíes, tomates, chicha de jora.	<i>“Primero se deben freír los plátanos verdes para luego machacarlos en un mortero luego se vuelve a freír en aceite por unos minutos más, en un sartén grande se agrega el plátano junto a el aderezo y la carne sazonado, se vierte un poco de chicha de jora para que cubra los ingredientes”.</i>

Nota: En su mayoría los insumos que más resaltan son los plátanos tanto verdes como maduros, la chicha de jora, cebolla que se utiliza para los aderezos y la sarsa criolla, el pescado así como carnes de cerdo y animales de granja (pavo, gallina, chanco), En las verduras resaltan los ajíes, el tomate, pimientos; como legumbres tenemos a las zarandajas, menestras como sazónadores tenemos al ají panca, pimienta, sal, comino y en reemplazo del vinagre tenemos a la chicha de jora que la mayoría la prepara en sus casas.

Tabla 11

Técnicas y utensilios utilizados en la preparación de los platos tradicionales del distrito de Catacaos

Informante	Especialidad	Técnicas tradicionales y No tradicionales que se usa		Utensilios tradicionales y No tradicionales	
Sra. Flor Cruz (60)	Sopa de Novios	<ul style="list-style-type: none"> • Desmenuzar el pan con las manos 		<ul style="list-style-type: none"> • Ollas de barro • Cucharas de barro • Cucharones • Cocinas de leña 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuchillo
Sr. José Silva (67)	La malarrabia	<ul style="list-style-type: none"> • Chancar el plátano con un mortero 		<ul style="list-style-type: none"> • Mortero • Platos de barro 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenedor
Sra. Juana Girón (32)	Carne seca con chifles	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer al sol la carne aderezada por alrededor de 2 días aprox. 			<ul style="list-style-type: none"> • Cuchillo
Sra. Elvira Ramírez (47)	Atamalado	<ul style="list-style-type: none"> • Remojar la menestra desde el día anterior • Colocar un palo de madera en la menestra para que rompa en hervor mucho más rápido 		<ul style="list-style-type: none"> • Cucharas de palo • Cocina a leña • Ollas de barro 	-
Sra. María Timaná (78)	Seco de Chavelo	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar los plátanos en las brasas 	<ul style="list-style-type: none"> • Freír los plátanos en aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Platos de barro • Cucharas y cucharones de palo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sartén

Nota: Las técnicas más usadas para elaborar los platos tradicionales de Catacaos son el de exponer al sol la carne por dos días, chancar el plátano en un mortero de madera, cocinar la comida en cocinas de leña y carbón. Los utensilios más utilizados son los mates, cucharas de palo, cocinas de leña y carbón, remojar la menestra desde el día anterior.

Tabla 12

Gastronomía tradicional que presenta el distrito de Catacaos

Elementos	Resumen	Imágenes
Platos tradicionales	<p>Como es sabido, Catacaos es conocido por su increíble y exquisita gastronomía, nadie puede resistirse a tan sabrosas delicias, en esta investigación se han resaltado 5 platos tradicionales y una bebida típica además de complementarlo con dos platillos extras debido a la gran demanda que tienen por parte de los turistas. Los platos tradicionales tomados para la presente investigación son: El atamalado, seco de chavelo, carne seca, sopa de novios, la malarrabia y la bebida bandera la chicha de jora que es muy consumida en todo el norte. Los platos adicionales que se tomaron en consideración son: El seco de cabrito, sopa de res o pata de toro ya que se consideran muy representativos del lugar.</p>	
Insumos	<p>En los insumos utilizados para la preparación de los platillos sobresalen los plátanos verdes con los cuales se hacen los chifles, también las zarandajas, ajíes, cebolla, tomates, culantro, menestras; en su mayoría los cocineros los obtienen de sus propias cosechas, como ya se sabe el norte del Perú se caracteriza por ser una zona agrícola. Por otra parte las carnes empleadas son las de res, chanco, gallinas, etc que de la misma manera que los otros insumos, estos se crían en la misma zona por los propios pobladores.</p>	

<p>Preparaciones culinarias</p>	<p>En la mayoría de las preparaciones de los platillos suelen cocinarse con el ingrediente que caracteriza a la comida norteña; la chicha de jora haciendo que el sabor de las comidas resalte a diferencia a la de otras ciudades. Son mayormente las mamás y abuelas quiénes preparan los platillos con las recetas dejadas por sus antepasados. De la misma manera ellas se encargan de transmitírselas a sus hijas o hijo logrando así que la tradición se mantenga.</p>	
<p>Técnicas y utensilios</p>	<p>Antiguamente una de las técnicas más empleadas era la de hacer uso de las brasas, se colocaban sobre ellas los ingredientes para que tuvieran una cocción diferente, actualmente su uso ha variado; por otra parte otra de las técnicas más usadas y ya conocidas es la de poner a secar al sol la carne por 1 o 2 días logrando que su textura cambie. Entre los utensilios tradicionales se encontró e uso de morteros. La mayoría de utensilios que son usados se fabrican dentro del mismo distrito; cucharas de palo, ollas de barro, cocinas de leña son algunos por mencionar.</p>	

Nota: Se hizo un análisis general a profundidad de todos los elementos que forman parte de la gastronomía tradicional de Catacaos, se pudo observar que tanto las técnicas de preparación, utensilios y modo en que se elaboran los potajes típicos se han ido modificando con el transcurrir del tiempo, aunque cabe resaltar que muchas de las personas que aún mantienen viva la tradición propia del distrito siguen desarrollando su arte culinario y lo demuestran a través de sus preparaciones. Esto es bueno ya que la gastronomía de un lugar pone de manifiesto las tradición, cultura, y vivencias que tuvieron que pasar sus ancestros y que dejaron un legado a través de las diversas manifestaciones culturales que presenta Catacaos.

IV. DISCUSIÓN

Tal como describe la hipótesis de la presente investigación, la gastronomía tradicional del distrito de Catacaos se ve representada por 5 platillos representativos y una bebida típica tradicional, esta hipótesis se rechaza dado que en los resultados obtenidos se evidencia que existen dos platillos adicionales que si bien no son netos de la zona si presentan una alta demanda por parte de turistas tanto para los consumidores locales como externos los cuales poseen historia u origen, se emplean técnicas y utensilios ancestrales y usan insumos propios de la zona.

Se decidió determinar la gastronomía tradicional del distrito de Catacaos para conocer si aún se siguen manteniendo los insumos, utensilios y técnicas para la preparación de los platillos. Meléndez y Cañez (2009) mencionan en su artículo “La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México”, en él concluyen que en Sonora, las cocinas tradicionales de las comunidades hasta hace alguna décadas eran el reflejo de vida de estas, pero con el transcurrir del tiempo surgieron algunas modificaciones en cuanto a saberes y técnicas culinarias. Lo mismo sucede con la cocina cataquense que anteriormente las técnicas y utensilios ancestrales seguían vigentes pero con el pasar de los años se han visto afectadas por ciertos cambios quizá adaptándose a las nuevas tendencias gastronómicas.

Se analizó la historia y denominación de origen que poseen los platillos tradicionales de Catacaos, en los resultados se obtuvo que a cada platillo tradicional que posee el distrito de Catacaos, le pertenece una historia u origen, pero cuyos relatos van variando pero sin perder su esencia; sin embargo para decir que algún lugar, producto o cosa posee denominación de origen primero debe haber pasado por un proceso que de fe que lo encontrado sea propio del lugar, para ellos debe existir algún registro. En este resultado se ve reflejado lo dicho por Tinoco, Novoa y Holguín (s.f), quienes sostienen que denominación de origen se refiere a la designación geográfica que presenta un país, ciudad o región y que se emplea para denominar un producto que es neto del lugar y cuya calidad y elementos pertenecen de manera exclusiva a dicho medio geográfico. Por ello es que difiere un poco con los resultados ya que solo se encontró la historia de los platillos, insumos y materiales.

Continuando con los objetivos se propuso identificar las técnicas e insumos que se utilizan en la preparación de los platos tradicionales, en los resultados se obtuvo que destacan insumos que son propios de la región Piura, los que más resaltan son el plátanos verde, los ajíes amarillos, la chicha de hora, carne seca, la caballa, etc. este resultado avala la investigación de Morgan (2006), quién identificó diversos tipos de insumos: Verduras, tubérculos, especias y sazónadores, diversos tipo de carne (pescado, aves y res), etc. Se destacan insumos que son propios de la región Piura, los que más destacan son el plátanos verde, los ajíes amarillos, la chicha de hora, carne seca, la caballa, etc.

Se analizó también las técnicas y utensilios utilizados en la preparación de los platos tradicionales de Catacaos, Morgan (2006) nos dice que sea cual sea el tipo de cocina que se prepare, es necesario comprender información acerca de los alimentos y las técnicas de preparación si se desea tener éxito en la cocina. Cuando se habla de técnicas se refiere a aquellos procedimientos que se realizan de manera previa, durante y después de preparar un platillo. En tal sentido se pudo investigar que la cocina cataquense algunas técnicas se mantienen con el pasar del tiempo tales como el secado de la carne al sol, se siguen cocinando en ollas de barro, el uso de la chicha de jora y otras han sufrido modificaciones quizá para adaptarse a la actualidad.

V. CONCLUSIONES

1. De los resultados que se obtuvo se encontró que son cinco los platillos tradicionales que presenta el distrito de Catacaos, dos que presentan una alta demanda y una bebida típica, estos poseen su denominación de origen o historia, técnicas y utensilios tradicionales y no tradicionales, se elaboran con insumos que son extraídos de la región.
2. La historia que posee cada uno de los platillos tradicionales se remonta a la antigüedad en la que los tallanes creaban recetas con los ingredientes que tenía a su alcance naciendo de esta manera varía de familia en familia pero no pierden su esencia. La mayoría de ellos
3. Los insumos que son empleados en la preparación se adquieren principalmente en los mercados del mismo distrito, de los cuáles destacan el ají amarillo, los plátanos verdes, el camote, la yuca. La caballa, cabrillón y el mero se obtienen de los puertos cercanos como el de Paita y Sechura.
4. De las técnicas que se mantienen hasta el día de hoy y que se solían emplear hace muchos años son: “Sazonar la carne y dejarla orear por dos días”, “Enterrar los plátanos en brasas para que se cocieran”. En el caso de los utensilios tradicionales que se siguen manteniendo son las ollas de barro, mortero de madera, cocinas de leña, chucharas de palo; sin embargo se han incorporado utensilios no tradicionales como el cuchillo, tenedor, etc.
5. La gastronomía de Catacaos es sinónimo de tradición y cultura, considerado como el lugar por excelencia para degustar los mejores platillos y la más exquisita sazón norteña, es fundamental que algo tan propio de un lugar se mantenga a pesar de los años ya que no debe perder su esencia puesto que es lo que hace la diferencia de la culinaria de otro lugar.

VI. RECOMENDACIONES

- La municipalidad distrital de Catacaos debería mostrar mayor interés en dar a conocer la gastronomía tradicional de Catacaos ya que esta es parte de la historia y cultura del distrito y lo representa como tal, resaltando los insumos, técnicas y utensilios que son utilizados en las preparaciones de cada platillo.
- Planificar de manera más frecuente ferias gastronómicas cuyo propósito es poner en valor la cocina tradicional, en donde no solo los turistas degusten de los variados platillos sino que puedan tener contacto directo con las personas que los preparan explicando no solo la receta sino también de qué manera emplean los diversos utensilios, cómo obtienen los productos, y si han surgido modificaciones en las preparaciones.
- Se deberían reunir a todos los restaurantes que aún siguen preparando las recetas típicas e incentivarlos a que retomen el uso de utensilios tradicionales que actualmente están quedando en el olvido para así volver a poner de manifiesto la historia del distrito a través de los utensilios, de la misma manera con las técnicas y no se sigan perdiendo.
- Promover la gastronomía de Catacaos de la mano de atractivos que representen su historia como lo es el turismo cultural, mucho turistas cuando visitan Catacaos muestran interés en conocer mucho más de lo que han oído o visto, es importante que cuando su estadía termine al retornar a sus casas recuerden su paso por Catacaos y lo vinculen con su cocina no solo por ser exquisita sino por la historia que tiene consigo.
- Promover la ruta gastronómica propuesta en la presente investigación e incorporarla en los recorridos turísticos que hacen por los alrededores del distrito para que los turistas se sientan identificados.

VII. PROPUESTA



Diseño de la ruta gastronómica

1) Determinación de la temática

Nombre:

“El Sabor de nuestra tradición”

Concepto

Gastronomía

Se realizarán visitas a los diversos restaurantes que aún mantienen vivos los principales platillos tradicionales del distrito de Catacaos, donde conocerán su historia e importancia.

Vivencial

Los turistas serán partícipes de la preparación de los platillos tradicionales, observando el uso de insumos, técnicas y utensilios que intervienen en la elaboración del plato.

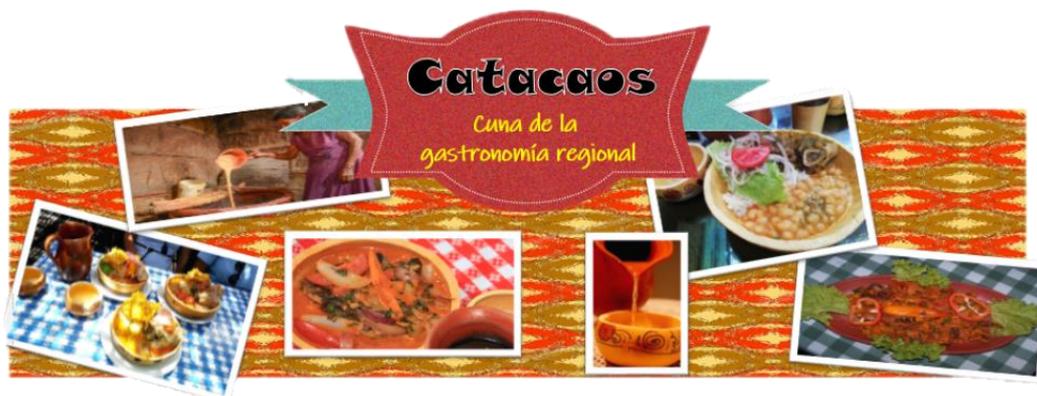
Cultural

El recorrido permitirá a los turistas conocer un poco más sobre la historia de Catacaos a través de las recetas de los principales platillos tradicionales y saber la manera en que eran preparados por los antiguos pobladores.

Objetivo:

Lo que se busca alcanzar con esta ruta es mostrar:

- Cultura
- Historia
- Identidad
- Conservación



CATACAOS

INTRODUCCIÓN

La cocina cataquense fue nombrada en el año 2018 como **Cuna de la gastronomía regional**, este reconocimiento sobrepone al distrito de Catacaos en una magnífica situación ya que de esta manera su gastronomía potenciará su oferta turística destacando por sobretodo su riqueza ancestral, tradición y variedad de potajes.

La siguiente ruta gastronómica denominada "**El sabor de nuestra tradición**" consta de un recorrido por los restaurantes más representativos de Catacaos donde los visitantes podrán degustar de los potajes más exquisitos y tradicionales del lugar, así mismo podrán ser partícipes en la elaboración de dicho platillos permitiéndoles así conocer más de la cultura, tradición y sabor que caracteriza a la cocina cataquense.

Los invitamos a sumergirse en un sinfín de sabores, que les permitirán sentir a Catacaos desde lo más profundo.

Ruta gastronómica denominada	"El sabor de nuestra tradición"
Ubicación de la ruta	En todo el distrito de Catacaos (2565.78 km ² de extensión)
Número de restaurantes que participan	7 restaurantes
Número de platillos	7 platillos y una bebida típica
Número de actividades	3
Números de especialistas en gastronomía	10

2. Lista de restaurantes que serán visitados durante el recorrido

- Restaurante D´jora
- Restaurant- picantería El mal mandao
- Restaurant La chayo
- Picantería turística. El paisano cataquense
- Restaurante-picantería La Narcisa
- Restaurant turístico El ganso azul
- Picantería Señor Chicherío
- Cevichería D´pasadita

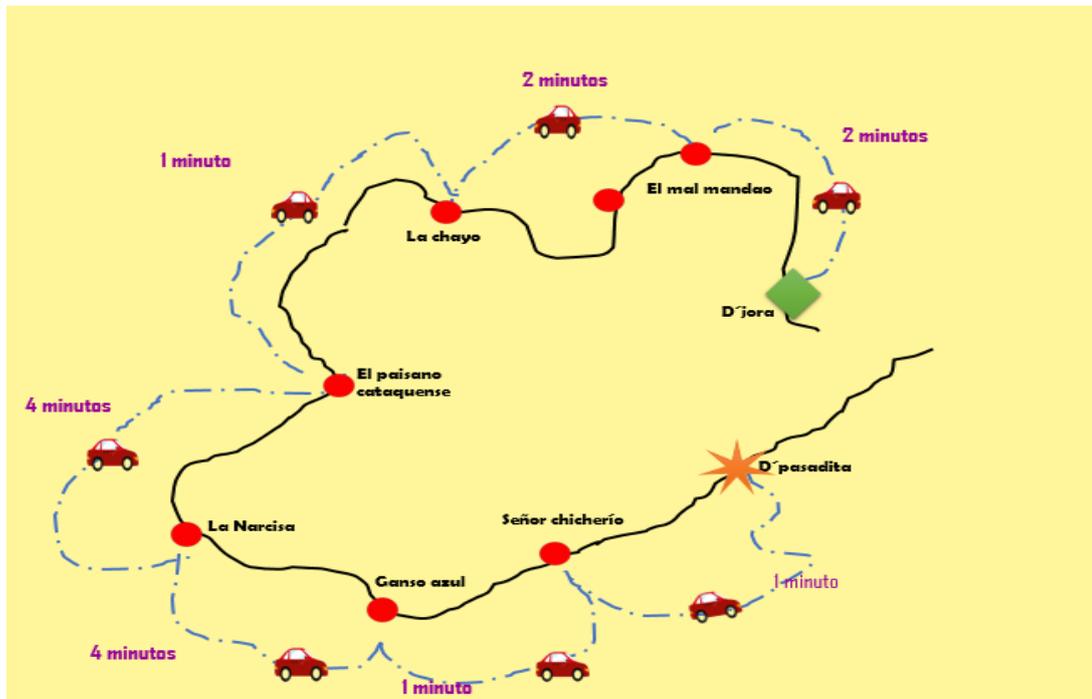
3. Definición de las características formales o estructurales

- **Duración estimada**

La duración de esta ruta gastronómica será de un día, abarca el distrito de Catacaos centro.

- **Zona a recorrer**

La ruta empieza con la visita al restaurante D´jora y termina en la cevichería D´pasadita.



Actividades que se desarrollaran

Según lo propuesto en esta ruta gastronómica se realizarán las siguientes actividades:

- Vista a los restaurantes
- Observación de la preparación de platos tradicionales
- Interacción con los cocineros
- Degustación de los platillos

Tipo de transporte

Todo el recorrido será por vía terrestre y el tipo de movilidad será de minivans

4. Definición del recorrido

Determinación del centro base

El centro de soporte o base es el distrito de Catacaos, cuenta con los servicios básicos y cumple con las necesidades que pueda presentar el turista.

- Servicios generales: Agentes, bancos, cajeros, bodegas, farmacias, hospital, comisaria, etc.
- Servicios turísticos: Establecimientos de hospedajes, restaurantes, discotecas, et

Análisis de accesibilidad

El distrito de Catacaos en su parte céntrica cuenta con pistas en buen estado aunque algunas partes por motivo de la inundación ocurrida a causa del fenómeno del niño se vieron perjudicadas y aún no han sido arregladas.

Recorrido	Tramo	Acceso	Medio de transporte	Estado de conservación de la vía de acceso	Distancia-tiempo
1	D'jora- El mandao	terrestre	Minivan	Bueno	2 minutos
2	El mal mandao- La chayo	terrestre	Minivan	Bueno	2 minutos
3	La chayo- El paisano cataquense	terrestre	Minivan	Bueno	1 minuto
4	El paisano catquense- La Narcisa	terrestre	Minivan	Bueno	4 minutos
5	La Narcisa- Ganso azul	terrestre	Minivan	Bueno	4 minutos
6	Ganso azul – Señor chicherío	terrestre	Minivan	Bueno	1 minuto
7	Señor chicherio- D'pasadita	terrestre	Minivan	Bueno	1 minuto

6. Levantamiento de información y reconocimiento del distrito de Catacaos

Catacaos es un distrito que pertenece a la provincia de Piura en la costa norte del Perú, se encuentra a tan solo 20 minutos de la ciudad, conocida por ser portadora de la más exquisita gastronomía y que este año fue reconocida como Cuna de la gastronomía regional y cuya celebración de Semana Santa fue nombrada como Patrimonio cultural de la humanidad.

Objetivos:

- Lograr una identificación con su cultura y gastronomía.
- Poner en valor y preservar su gastronomía
- Vender su gastronomía

7. Diseño del recorrido de la ruta gastronómica

8:00 am. Visita al restaurante D'jora



ACTIVIDADES

- Visita a restaurante "D'jora" para observar la preparación de la sabrosa Sopa de pata de toro.
- Explicación de la receta e historia.
- Degustación del platillo.
- Interacción con los cocineros.

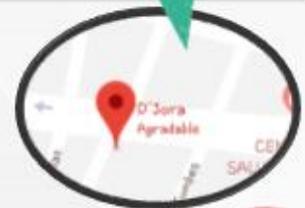
Restaurante a visitar: D'jora

Platillo: Sopa de pata de toro

Utensilios utilizados: Olla de barro, cocina de leñas.

Insumos principales: Patas de toro, yuca, fideos, perejil.

Técnicas: Cocinar los ingredientes a leña.



9:00 am. Visita al restaurante El mal mandao

Seco de cabrito

ACTIVIDADES

- Visita a restaurante "El mal mandao" para observar la preparación de la sabrosa Sopa de pata de toro.
- Explicación de la receta e historia.
- Degustación del platillo.
- Interacción con los cocineros.

Restaurante a visitar: El mal mandao

Platillo: Seco de cabrito

Utensilios utilizados: Olla de barro, cocina de leñas.

Insumos principales: Carne cabrito, menestra, tamal.

Técnicas: Cocinar los ingredientes a leña.



10:00 am. Visita al restaurante La chayo



ACTIVIDADES

- Visita a restaurante "La chayo" para observar la preparación de la carne seca.
- Explicación de la receta e historia.
- Participación en la preparación de la receta
- Degustación del platillo.



Restaurante a visitar: La chayo

Platillo: Carne seca

Utensilios utilizados: cocina de leñas.

Insumos principales: Carne, chifles

Técnicas: Orear la carne al sol por 2 días.



11: 00 am. Visita al restaurante El paisano cataquense

Seco de chavelo

ACTIVIDADES

- Visita a restaurante "El paisano cataquense" para observar la preparación del seco de chavelo.
- Explicación de la receta e historia.
- Participación en la preparación de la receta
- Degustación del platillo.

Restaurante a visitar: El paisano cataquense

Platillo: Seco de chavelo

Utensilios utilizados: mortero de madera, cocina de leñas.

Insumos principales: Plátano verde, aji amarillo, cancha

Técnicas: Cocinar los ingredientes a leña.



12: 00 a.m Visita restaurante La Narcisa

Atamalado

ACTIVIDADES

- Visita a restaurante "La Narcisa" para observar la preparación del seco de atamalado.
- Explicación de la receta e historia.
- Participación en la preparación de la receta
- Degustación del platillo.

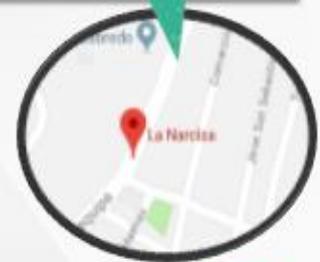
Restaurante a visitar: La Narcisa

Platillo: Atamalado

Utensilios utilizados: Olla de barro, cocina de leñas, cucharas de madera.

Insumos principales: Cabezas de mero o cabrillón, zarandaja, chicha de jora.

Técnicas: Cocinar los ingredientes a leña.



1:00 pm. Visita al restaurante Ganso azul

Malarrabia

ACTIVIDADES

- Visita a restaurante "Ganso azul" para observar la preparación de la malarrabia.
- Explicación de la receta e historia.
- Participación en la preparación de la receta
- Degustación del platillo.

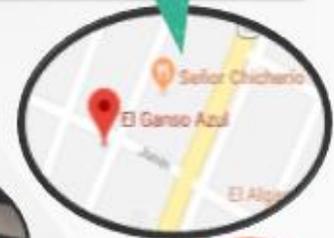
Restaurante a visitar: Ganso azul

Platillo: Malarrabia

Utensilios utilizados: Olla de barro, cocina de leñas, cucharas de madera.

Insumos principales: Plátano maduro, queso, cebolla.

Técnicas: Cocinar los ingredientes a leña.



2:00 p.m Visita al restaurante Señor chicherío

Sopa de novios

ACTIVIDADES

- Visita a restaurante "Señor chicherío" para observar la preparación de la sopa de novios.
- Explicación de la receta e historia.
- Participación en la preparación de la receta
- Degustación del platillo.

Restaurante a visitar: Señor chicherío

Platillo: Sopa de novios

Utensilios utilizados: Olla de barro, cucharas de madera.
Insumos principales: Presas de gallina, pan, huevo

Técnicas: Desmenuzar el pan con las manos.

3:00 pm. Visita a cevichería D'pasadita

Chicha de jora

ACTIVIDADES

- Visita a cevichería D'pasadita para observar el proceso de elaboración de la chicha de jora.
- Explicación de la receta e historia.
- Participación en la preparación de la receta
- Degustación de la bebida

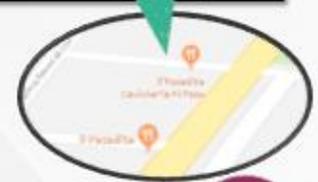
Cevichería a visitar: D'pasadita

Bebida: Chicha de jora

Utensilios utilizados: Olla de barro, cucharones de madera.

Insumos principales: Maíz de jora, agua, azúcar

Técnicas: El maíz es preparado en cocinas de leña para mantener su sabor tradicional.



9. Cotización

Código	Descripción del gasto	Cant.	Unid. De medida	Costo Unitario S/.	Costo total S/.
2.3.2	Contratación de servicios				
2.3.2 1	Viajes				
2.3.2 1.2	Viajes domésticos				
2.3.2 1.2 1	Pasajes y gastos de transporte				
2.3.2 1.2 1	Movilidad de toda la ruta, transporte público	1	<u>Pax</u>	S/. 13	S/ 13
Sub total					S/ 13
2.3.2 1.2 2	Viáticos y asignaciones por comisión de servicio				
2.3.2 1.2 2	Alimentación	7	<u>Pax</u>	S/. 5	S/ 35
2.3.2 1.2 2	Guiado	1	<u>Pax</u>	S/. 15	S/.15
Sub total					S/ 50
2.3.2 1.2 99	Otros gastos				
2.3.2 1.2 99	<u>Souvenirs</u>	20	Unidad	S/ 3	S/. 60
Sub total					S/ 60
Total					S/ 123

Costo de la ruta gastronómica + % de ganancia

CN+ % ganancia = S/. 123+ 18%

CN+ % ganancia = S/. 145

El costo total de la ruta gastronómica es de S/. 145.00 soles, incluye movilidad, comida, bebida y souvenir.

REFERENCIAS

- Burgos, E. (2015). *Impacto del sector gastronómico en el desarrollo del turismo en la ciudad de Huamachuco (tesis para obtener el título profesional)*. Trujillo: Universidad César Vallejo. Obtenido de [file:///F:/tesis/tesis%20de%20gastronomia/TESIS%20NACIONALES/BURGOS_EMANDO_IMPACTO_SECTOR_GASTRONOMICO%20\(Recuperado%201\).pdf](file:///F:/tesis/tesis%20de%20gastronomia/TESIS%20NACIONALES/BURGOS_EMANDO_IMPACTO_SECTOR_GASTRONOMICO%20(Recuperado%201).pdf)
- Fernandez, E. (10 de diciembre de 2016). *Forbes Mexico*. Obtenido de <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/gastronomia-mexicana-patrimonio-de-la-humanidad/>
- Gallego, A. (04 de noviembre de 2015). *Gallina Blanca*. Obtenido de <https://www.gallinablanca.es/noticia/tecnicas-culinarias/>
- info, P. (martes de julio de 2015). *Condimentos peruanos que no deben faltar en tu cocina*. Obtenido de <https://peru.info/es-lat/gastronomia/noticias/2/12/condimentos-peruanos-que-no-deben-faltar-en-tu-cocina>
- Latino, I. d. (11 de julio de 2016). *Historia de la gastronomía peruana*. Obtenido de <http://www.latino.edu.pe/wp/2016/07/11/historia-de-la-gastronomia-peruana/>
- Lopez, L. y. (2013). Cocina y arte: doble significacion de la gastronomía. *Culinaria* , 17.
- Palacios, C. Y. (2013). *Investigación de la incidencia de la gastronomía tradicional en el desarrollo del cantón Rumiñahui: Caso impacto del "Hornado" en la proyección económica/financiera del valle de Los Chillós*. Ecuador: Escuela politécnica del ejército. Obtenido de <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/6520/1/T-ESPE-047166.pdf>
- Perú, C. (06 de septiembre de 2009). *Culinary Perú*. Obtenido de Hierbas y especias: <http://culinaryperu.blogspot.com/2009/09/hierbas-y-especias.html>
- Promperú. (01 de agosto de 2017). *Promperú presenta estudio sobre turismo gastronómico*. Obtenido de https://www.promperu.gob.pe/Repos/pdf_novedades/282017175428_649.pdf
- Rodriguez, D. (2014). *Especias locales que contribuyen a la oferta turística gastronómica del distrito de Simba, provincia de Trujillo, región La Libertad*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo. Obtenido de <file:///F:/tesis/TESIS%20/ESPECIES%20LOCALES%20QUE%20CONTRIBUYEN%20A%20LA%20GASTRONOMIA%20DE%20SIMBAL.pdf>
- Seminario, L. A. (2014). *Gastronomía del pueblo de Otuzco como recursos turístico potencial complementario para la práctica del turismo cultural*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo. Obtenido de <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/2487/ALVARADO%20SEMINARIO%20LUIS%20ALFREDO%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torrealva, D. R. (2017). *La gastronomía tradicional de la provincia de Trujillo para el desarrollo de rutas culinarias 2017*. Trujillo: Universidad César Vallejo. Obtenido de <file:///F:/tesis/TESIS%20/LA%20GASTRONOMIA%20TRADICIONAL%20DE%20TRUJILLO%20PARA%20EL%20DESARROLLO%20DE%20RUTAS%20CULINARIAS.pdf>

ANEXOS

I. Instrumentos

➤ Entrevista

“La gastronomía tradicional del distrito de Catacaos, Piura 2018”



Entrevista al poblador

Nombre del informante:

Preguntas:

1. ¿Cuál es la historia u origen que poseen los platillos tradicionales del distrito de Catacaos?
2. ¿Cuáles son los insumos que son utilizados en la preparación de los platillos tradicionales
3. ¿Cuáles son las técnicas tradicionales que se usan en la elaboración de los platillos tradicionales?
4. ¿Los platillos presentan alguna contraindicación?
5. ¿Los platillos aportan beneficios para salud?

➤ Ficha de observación

Origen o historia	Insumos	Preparación	
	<p>➤</p>		
	Utensilios	Contribución a la salud	Evidencia fotográfica
	<p>➤</p>		
	Técnicas	Contraindicaciones	
<p>➤</p>			

2. EVIDENCIAS





➤ Evidencia fotográfica



➤ Evidencia fotográfica



➤ Evidencia fotográfica



➤ Evidencia fotográfica





➤ Evidencia fotográfica

