



UNIVERSIDAD
**SAN IGNACIO
DE LOYOLA**

**FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN HOTELERA, TURISMO
Y GASTRONOMÍA**

Carrera de Arte Culinario

**VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, LA
MERIENDA EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN
EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Arte
Culinario**

LUZ DE FÁTIMA LAUREL FERNÁNDEZ

(0000-0002-2379-5964)

Asesor:

Maestra R. Alejandra Longa López

(0000-0003-0998-3317)

Lima-Perú

2021

Resumen

Esta tesis utilizó una perspectiva etnográfica para estudiar la historia y los acontecimientos sobre La Merienda, un plato agrícola inca. El estudio analizó las representaciones sociales y etnográficas del distrito de Yucay como un punto de referencia para la definición de la historia de dicho plato. Se utilizó entrevistas semiestructuradas en profundidad para obtener información de las personas naturales del lugar que ocupan posiciones estratégicas y pueden dar relatos respecto a su historia. El análisis de datos se realizó utilizando teoría fundamentada. Los resultados distinguieron fuentes principales de aportación de las personas: las características de cómo se desarrollaban los platos antiguamente, en torno a las tradiciones del distrito de Yucay; el uso de productos locales como la producción en la agricultura del maíz, papa y otros productos. Los resultados podrán ser empleados como instrumento para promover acciones de valorización adecuadas y contribuir al desarrollo socioeconómico y cultural de su región de origen.

Palabras clave: Valorización, etnografía, historia.

Abstract

This thesis uses an ethnographic perspective to study the history and events about the snack that is an Inca agricultural dish. The study analyzes the social and ethnographic representations of the Yucatan district as a point of reference for defining the history of this dish. In-depth semi-structured interviews are used to obtain information from the local people who occupy strategic positions to be able to give stories about the story. Data analysis will be performed using grounded theory. The results will distinguish main sources of contribution from the people: the characteristics of how the dishes were developed in the past, around the traditions of the Yucay district; the use of local products such as agricultural production of corn, potatoes and other products. The results can be used as an instrument to promote adequate valorization actions and contribute to the socioeconomic and cultural development of their region of origin.

Key words: Valorization, ethnography, history.

Tabla de contenido

Resumen	2
Abstract	3
Introducción	1
Capítulo I.....	2
1. Formulación del problema	2
1.1. Planteamiento del problema.....	2
1.2. Formulación del problema general.....	2
1.3. Justificación de la investigación.	2
1.4. Alcances y limitaciones.	3
1.5. Marco referencial.....	4
Capítulo II: Marco teórico	22
2. Platos típicos o representativos de las distintas regiones.....	22
2.1. Región Norte: shambar (Trujillo).....	22
2.2. Región centro: pachamanca. (Ayacucho, Junín, Huancavelica, Huancayo).....	22
2.3. Región sur: rocoto relleno (Arequipa	23
2.4. Región oriental: juane (Amazonas, San Martín, Iquitos, Madre Dios, Ucayali).	24
2.5. Concepto gastronómico en el Valle Sagrado de los Incas.....	24
2.6. La Merienda origen cultura y tradición.	26
2.7. Elementos característicos de las cocinas en Yucay.	39
2.8. Insumos principales de La Merienda y valor nutricional.	46
Capítulo III.....	47
3.1. Objetivo General	47
3.1.1. Objetivos Específicos.	47
3.2. Método	47
3.2.1. Tipo de investigación.....	47
3.2.2. Diseño de investigación.	48
3.2.3. Variables	48
3.2.4. Muestra	50
3.2.5. Instrumentos de investigación	50
3.2.6. Procedimientos de recolección de datos.....	50
Capítulo IV	52
4.1 Resultados.....	52
4.1.1. Con respecto a los insumos originales de La Merienda.	52
4.1.2. Con respecto a los insumos nativos de La Merienda.	54
4.1.3. Con respecto a La Merienda como plato histórico.	56

4.1.4. Con respecto a La Merienda como un plato típico en las costumbres de Yucay.....	60
4.1.5. Con respecto a La Merienda como un plato nutritivo.	63
Capítulo V	66
5.1. Discusión	66
5.1.1. Con respecto a los insumos originales de La Merienda.....	66
5.1.2. Con respecto a los insumos nativos de La Merienda.	71
5.1.3. Con respecto a La Merienda como plato histórico.	74
5.1.4. Con respecto a La Merienda como un plato típico en las costumbres de Yucay.....	77
5.1.5. Con respecto a La Merienda como un plato nutritivo.	81
Conclusiones.....	85
Recomendaciones	88
Referencias	89
ANEXOS	94
PARTE 1: Evidencias del consentimiento informado de los entrevistados	
PARTE 2: Transcripción de las entrevistas	

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Mapa del Valle Sagrado de los incas- Yucay capital del Valle Sagrado de los incas, lugar donde se prepara La Merienda. Adaptado de Perutopstour.com.....	4
Figura 2. Imagen del santo, quien lleva consigo la variedad de los maíces que se sembraran en el distrito). Adaptado de Hotel Posada Del Inca.	8
Figura 3. Novillos siendo entrenados por su gañan o conductor en la plaza principal de Yucay). Adaptado de Hotel Posada Del Inca.....	8
Figura 4. Semillas que serán bendecidas para poderlas trabajar en los distintos andenes y de la producción, preparación de La Merienda. Adaptado de Hotel La Posada del Inca.	9
Figura 5. Variedad de semillas de maíces y ocas. Adaptado de Hotel La Posada Del Inca.	9
Figura 6. Palacio del Inca Sayri Túpac. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Peru.....	10
Figura 7. Andenes de Yucay. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Peru.	11
Figura 8. Portada de Antibamba. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Peru.....	11
Figura 9. Pinturas rupestres de Yucay. Adaptado de Turismoyucay Trek.Peru.	12
Figura 10. El mirador de Yucay. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Peru.	13
Figura 11. Acueductos y pantanos de Yucay. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Peru. ..	13
Figura 12. El Palacio de la Ñusta. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Peru.	14
Figura 13. Ajahuasi. Elaboración propia.	15
Figura 14. Llatan. Fuente: mistica tierra ancestral.	16
Figura 15. Caporales. Elaboración propia.	17
Figura 16. Winku. Elaboración propia.	17
Figura 17. Raki o Chomba . Elaboración propia.	18
Figura 18. Isanka. Elaboración propia.	18
Figura 19. La bandera roja. Elaboración propia.	19
Figura 20. Chacana. Elaboración propia.....	20
Figura 21. P'uyñu o chato. Elaboración propia.	20
Figura 22. Poro. Elaboración propia.....	21
Figura 23. Aja huasi. Elaboración propia. En este aja huasi, se puede apreciar la originalidad de cómo se expendía antiguamente la chicha, por otro lado es así como se reserva	

la chicha, y es este tipo de raquis o envases de tiesto, que se deja fermentar la chicha.....	21
Figura 24. Arroz. Elaboración propia.....	28
Figura 25. Aychaicho. Elaboración propia.	29
Figura 26. Tortilla de maíz y papa. Elaboración propia.	30
Figura 27. Cuy y t'acapa. Elaboración propia.	31
Figura 28. Fideos uchú. Elaboración propia.....	32
Figura 29. Morayas uchú. Elaboración propia.....	33
Figura 30. Preparación. Elaboración propia.	38
Figura 31. Preparación. Elaboración propia.	38
Figura 32 .Emplatado. Elaboración propia.	39
Figura 33.Batan y maran. Elaboración propia.	40
Figura 34. Tunao. Elaboración propia.	41
Figura 35.El fogón Elaboración propia.	41
Figura 36. Leña. Elaboración propia.	42
Figura 37. Olla de barro (tiesto). Elaboración propia.....	42
Figura 38. Wi'shlla. Elaboración propia.....	43
Figura 39. P'uku. Elaboración propia.....	43
Figura 40. Mediano. Elaboración propia.	44
Figura 41. K'analla. Elaboración propia.....	44
Figura 42. Mek'a . Elaboración propia.....	45
Figura 43. La Merienda. Elaboración propia.....	¡Error! Marcador no definido.

Introducción

El distrito de Yucay está ubicado a las orillas del legendario río Willcamayu o río Vilcanota, a 78 km. al Noreste de la ciudad del Cusco, entre Pisac y Ollantaytambo. El distrito de Yucay, conocido como la “Capital del Valle Sagrado de los Incas”, se ha ido consolidando como un lugar turístico por diversos factores: clima, flora, fauna, fiestas costumbristas, paisajes coloridos y las numerosas posibilidades de realizar turismo, ya sea cultural o gastronómico.

La gastronomía del distrito de Yucay es reconocida debido a su variedad de platos y a su sabor. Estos son elaborados de generación en generación, heredando todos los secretos de preparación que sus antepasados han dejado como legado. Toda esta combinación de sabores ha despertado el interés en propios y extraños al visitar y degustar de los manjares de dicho distrito. Por ello, la presente tesis se titula *Valorización del plato agrícola inca, La Merienda, en época de siembra del maíz en el distrito de Yucay- Cusco*. Esta investigación se llevó a cabo a través de entrevistas que recogieron las costumbres y valores y la preparación de este plato de nuestros ancestros de Yucay hasta nuestros días iniciándose en el año 2020. La Merienda es un plato agrícola Inca que, a través de los años, llegó a ser un plato típico del Valle Sagrado de los Incas –Yucay, que forma parte de este Valle; sin embargo, a medida que fueron pasando los años, se fue perdiendo la tradición de preparar este plato en época de siembra (mes de agosto que, según el calendario inca, es la época buena para la siembra). Se dejó esta tradición debido a que es un plato bastante laborioso y se necesita de muchas personas para que se pueda preparar.

Capítulo I

1. Formulación del problema

1.1. Planteamiento del problema.

La Merienda es un plato agrícola Inca que, a través de los años, llegó a ser un plato típico del Valle Sagrado de los Incas, valle que forma parte de la ciudad de Yucay; sin embargo, a medida que fueron pasando los años se fue perdiendo la tradición de cocinar este plato en cada fecha de siembra, que es en el mes de agosto (según el calendario inca, es la época buena para la siembra). Se dejó esta tradición debido a que es un plato bastante laborioso y se necesita de muchas personas para que se pueda preparar.

En este tipo de reuniones, el tiempo de siembra se trabajaba como ayni, trabajo comunitario, que consistía en que por un día la dueña de la chacra pedía a otra que le ayude a cocinar; y, para la siguiente fecha de siembra, estaba en la obligación de ir a su casa y apoyarla de la misma manera. Así se trabajaba sucesivamente con otras cinco señoras más.

Existe un motivo socio-cultural para valorizar este plato: ratificar la importancia de los insumos y la técnica ancestral, proponer La Merienda como un plato oriundo de Yucay y proporcionar a los turistas una experiencia culinaria típica de la región.

1.2. Formulación del problema general.

¿Cómo valorar el plato agrícola Inca de La Merienda en época de siembra del maíz en el distrito de Yucay- Cusco?

1.3. Justificación de la investigación.

En lo social, con la presente investigación se busca generar la concientización de las personas para valorar la cultura, la tradición y la historia detrás del plato La Merienda, a través

de historias, relatos, sucesos y actos ocurridos, contados por historiadores, cronistas y personas adultas representantes del distrito de Yucay.

Con respecto a los ingredientes y técnicas, se busca recuperar la identificación de los insumos, técnicas, contexto de consumo, cocineros, servicio y participantes de La Merienda, para que no sea olvidado y de esta manera los nuevos pobladores de la zona continúen con la tradición de preparar este plato en época de siembra en el distrito de Yucay, rememorando las costumbres y valores de los antepasados. Ello podría convertirse en una fuente de ingreso permanente al ser reconocido como un plato típico.

Gastón Acurio afirma que la cocina peruana, en los últimos 30 años, ha adquirido relevancia mundial y ha mejorado la imagen del país ante los ojos del mundo, lo cual es fuente de inspiración y orgullo para muchos jóvenes interesados en potenciar el rubro (Portal Turismo, 2019). Sin embargo, esto debería trascender a la cocina criolla, puesto La Merienda es un referente cultural que refleja la rica biodiversidad alimentaria no solo local, sino también de nuestro país.

La Merienda podría constituirse en una verdadera experiencia culinaria Inca para todo aquel turista o persona local que pruebe este potaje, no solo en Yucay sino en todo el Cusco.

1.4. Alcances y limitaciones.

1.4.1. Alcances

La investigación se realizó a los pobladores de Yucay, considerado como capital del Valle Sagrado de los Incas.

1.4.2. Limitaciones.

Se recurrió a entrevistas programadas, que en algunas ocasiones se frustraron debido a la pandemia del Covid 19 que afectó a la población local, lo cual limitó las visitas y las entrevistas en algunos casos.

1.5. Marco referencial.

1.5.1. Ubicación y clima del distrito de Yucay.

Yucay es un distrito de la provincia de Urubamba. Se sitúa a 2 800 m.s.n.m. a 78 km al noreste de la ciudad del Cuzco. Su clima está marcado por dos estaciones: lluvias y sequía. La temporada húmeda o época de lluvia se da entre los meses de noviembre y abril. Entonces, puede desatarse un aguacero en segundos y, desgraciadamente, no siempre se goza con un cielo azul. Pero esta época también tiene sus ventajas: los cerros se cubren de un verde intenso y las temperaturas suelen ser templadas. Durante el período de sequía, los colores del cielo son brillantes, pero el aire suele ser tan seco que la piel parece quebrarse. La noche es, por lo general fría, y puede helar en la madrugada. El cielo estrellado es un verdadero espectáculo durante esta temporada (Proyecto de desarrollo integral de Yucay, 5 de octubre 2020).

Figura 1. Mapa del Valle Sagrado de los Incas- Yucay, capital del Valle Sagrado de los incas, lugar donde se prepara La Merienda.



Nota. Adaptado de Perutopstour.com

1.5.2. Origen y significado del nombre de Yucay.

Concha (2005) señala que antiguamente Yucay era considerado un tambo, en el que de todos los demás suyos traían los productos para poder ser guardados. Al Inca Pachacutec le gustaba venir a Yucay para poder quedarse en sus días de relajo. Fue así que trajo a su hijo. Este, embelesado por todo lo que le rodeaba, decidió que quería de herencia Yucay. Al ser el primogénito del Inca Pachacutec, este aceptó.

Entre tantas peleas y luchas por conquistar más territorios, llegaron a la costa del Perú (Paracas). Se decía que este lugar estaba lleno de gente que no respetaba nada y que eran muy rebeldes. El hijo de Pachacutec, al llegar, vio a una hermosa mujer, a la que trajo para Yucay luego de quedar enamorado.

Pachacutec decidió enviar a su hijo para la selva peruana, en la que duró muchas lunas. Mientras esto sucedía, la muchacha seguía en Yucay. Para que no se sintiera solo, el joven le enviaba presentes con un chasqui durante todos los meses. Hasta que llegó un día en el que el chasqui volvió con el presente y le dijo que no había encontrado a la joven, que había desaparecido de Yucay. A partir de ese momento volvió y empezó a buscarla por Pisac, Lamay, Calca.

Hasta que llegaron los rumores de que había una muchacha en Chichubamba (lugar de mujeres embarazadas). El joven se fue y la encontró en estado gestante. Empezó a sacar cuentas de las lunas y resultó que no era de él. Con tanta impotencia la saco del lugar y la lanzo para los pantanos de Huachac (lugar de paridoras). La joven desapareció en el fondo de los pantanos. Es por esta razón que Yucay significa lugar de los engaños, debido al engaño que le causó la joven al hijo del inca Pachacutec.

1.5.3. Tradición y cultura en época de siembra en el distrito de Yucay.

1.5.3.1. La fiesta de la Mama Sara o Aymoray.

Villanueva Urteaga (1689) indica que las últimas investigaciones informan que el maíz, en el tiempo de los incas, fue considerado alimento para los privilegiados Incluso las tierras

estaban distribuidas en propiedades privadas en función de la producción del maíz. Por ejemplo, Ollantaytambo hacia Machupicchu perteneció al inca Pachacutec; Yucay, al inca WaynaCapac; Wayllabamba, a Túpac Inca Yupanqui, y Calca a Wascar.

Según Murra (1951), el cultivo de la Sara o maíz era trabajo estatal. Por ello a las andenerías de Yucay venían grupos de personas de diferentes suyos. Era un lugar privilegiado por su producción. La fiesta de Mamasara se realiza en el mes de mayo, en la fiesta de Aymoray a nivel del Tahuantinsuyo. Probablemente en Yucay se concentraba toda la nobleza cusqueña. La adoración se realiza en el anfiteatro de Ticllobamba, y la fiesta en la inmensa plaza de Yucay.

Los Cronistas señalan que, en primer lugar, recolectaban las mazorcas de maíz de todos los rincones del valle de Urubamba. Seguidamente traían en andas envueltas en hermosas mantas entonando la canción de Aymoray hasta Yucay. Luego se realizaba la ceremonia, con túnicas rojas hasta la pantorrilla, donde ofrecían 100 llamas y más de 50 cuyes a la Mamasara. La fiesta duraba tres días y tres noches consecutivas. El último día quemaban o incineraban las rumas de maíz para luego devolver a su mismo sitio, siempre entonando las canciones dedicadas al maíz. Para devolver las cenizas de la Sara a sus sitios de origen, las mujeres y los varones jóvenes marchaban delante del anda esparciendo *sanku* -alimento dulce y plato de maíz-, principalmente en los manantiales para las enfermedades no lo ataquen. Después de esta ceremonia, los Sacerdotes entraban en ayuno, el cual consistía en beber borra o concho de la chicha. No comían ají. Según otros cronistas, a la diosa mamasara se le llamó también Mama Wako o Mamacora.

La fiesta del maíz es tal vez la más importante después de la fiesta del intirraymi (Fiesta del Sol). Los españoles, al ver la grandiosidad de la ceremonia, prohibieron este homenaje al maíz.

Posteriormente, a través de un sincretismo, se reemplazó con la fiesta luz de Pentecostés y San Isidro Labrador.

1.5.3.2. Patrón San Isidro Labrador.

Según Villanueva (1689), esta festividad da paso al inicio de la siembra, y es el primer día del año en el que se consume La Merienda terminada la festividad. San Isidro el Labrador es el patrón jurado del distrito de Yucay y de todos los trabajadores del campo. Por esta fecha sale en procesión el santo, llegando a recorrer los campos aledaños al distrito.

El distrito de Yucay es de gran tradición religiosa en el reconocimiento de la Mama Pacha (Madre Tierra), y como tal guarda una estrecha relación con sus actividades agrícolas.

Según el calendario, el día 15 de mayo es la fiesta principal de inicio a las festividades, con la celebración de la santa misa en el templo de Yucay. Seguidamente, su recorrido por campos y chacras, culminando con la bendición de los productos que se han de cultivar, así como el entrenamiento de las yuntas y sus conductores, quienes se inician en esta exclusiva actividad de conducir las yuntas para el arado de las chacras.

Figura 2. *Imagen del santo, quien lleva consigo la variedad de los maíces que se sembraran en el distrito).*

Nota.



Nota: Adaptado de Hotel Posada Del Inca.

1.5.3.3. Torillos en preparación para dar paso a la siembra.

Esta festividad, motivo de la tradición, consiste en llevar a los novillos a la plaza principal de Yucay para entrenarlos en presencia de todos los asistentes. De esta manera, se da paso a la época de siembra y los novillos estarán listos para empezar a trabajar en los diferentes andenes del distrito.

Figura 3. Novillos siendo entrenados por su gañan o conductor en la plaza principal de Yucay.

Nota. Adaptado de Hotel Posada Del Inca.



1.5.3.4. Semillas Del Valle Sagrado.

Estas semillas son el fruto de los años anteriores, pero a la vez se convierten en semillas para trabajar nuevamente la tierra. Se encuentran las variedades de maíces, papas, zapallos, ocas, quinua, lisas, calabaza, repollo, culantro y otras más. Semillas y variedades de maíces producidas en el Valle Sagrado de los Incas.

Variedad de maíces producidos en el Valle Sagrado que servirán como semilla para poder ser llevados a distintos lugares y, de esta manera, se pueda expandir estas razas.

Figura 4. Semillas que serán bendecidas para poderlas trabajar en los distintos andenes y de la producción y preparación de La Merienda.



Nota. Adaptado de Hotel La Posada del Inca.

Figura 5. Variedad de semillas de maíces y ocas.



Nota. Adaptado de Hotel La Posada Del Inca.

1.5.4. Atractivos turísticos del distrito de Yucay.

1.5.4.1. Palacio del Inka Sayri Tupac.

Recinto Astronómico, calendario lunar de 28 días y 13 meses. Punto de partida para iniciar el recorrido en la visita al Poblado Arqueológico de Yucay. Ubicado en la esquina Oeste de la Plaza Manco II de Yucay. Actualmente a este recinto se le denomina el Palacio del Inca Sayri Túpac. Los habitantes más antiguos del Valle de Yucay conocían este lugar como Huaca Huasi o Lugar Sagrado.

Figura 6. Palacio del Inca Sayri Túpac



Nota. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Perú

1.5.4.2. Andenes de Yucay.

A continuación, se encuentra el recorrido a Los Andenes de Yucay -de origen pre hispánico. Es un sistema agrícola monumental sofisticado con altos muros de piedra que sobrepasan los seis metros de altura y tienen un complejo sistema hidráulico. Se les consideraba Los Jardines Reales de los Incas.

Figura 7. Andenes de Yucay.

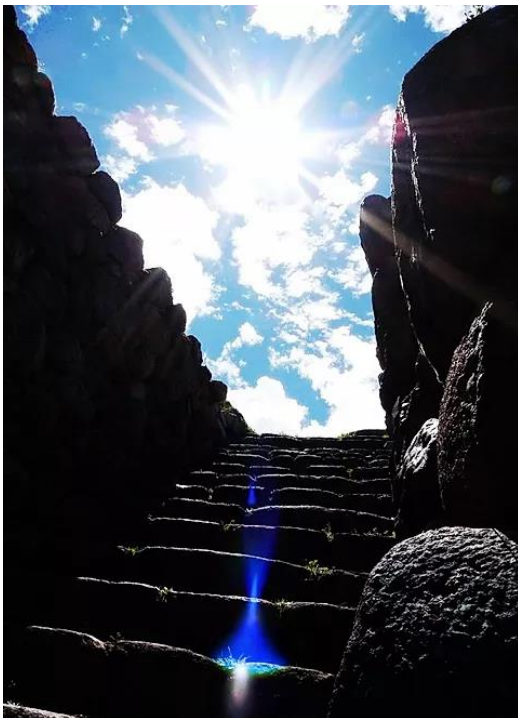


Nota. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Perú.

1.5.4.3. Portada de antibamba - portada del sol.

Portal Cósmico Interdimensional. Siguiendo con el recorrido, a 30 minutos de caminata y pasando por un laberinto de caminos ancestrales entre los andenes de Yucay, se encuentra La Portada del Sol, conocida también como la portada de Antibamba o la Waka del Maíz.

Figura 7. Portada de Antibamba.



Nota. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Perú.

1.5.4.4. Las pinturas rupestres de yucay 4000 a.C.

A 50 minutos de caminata por el Complejo Arqueológico de Los Andenes de Yucay, desde el camino, se puede apreciar en el acantilado de las faldas del ApuSaywa, en el cerro Toco Toco, figuras de color blanco, representando escenas antropomorfas, fitomorfas y zoomorfas, así como símbolos relacionados a constelaciones de estrellas y seres mitológicos.

Figura 8. Pinturas rupestres de Yucay



. Nota. Adaptado de Turismoyucay Trek.Perú.

1.5.4.5. El mirador de yucay.

Luego el recorrido por el Tambo de Molinuyoc, en la Zona Arqueológica de Yucay. Opcionalmente se retorna en 35 minutos de caminata por un lugar escondido entre la montaña del cerro Yajrapata, al lado de un pequeño canal de riego, muy cerca de la capilla del Señor Misionero, donde se observa, desde la altura, gran parte del hermoso paisaje del Valle de

Figura 9. El mirador de Yucay.

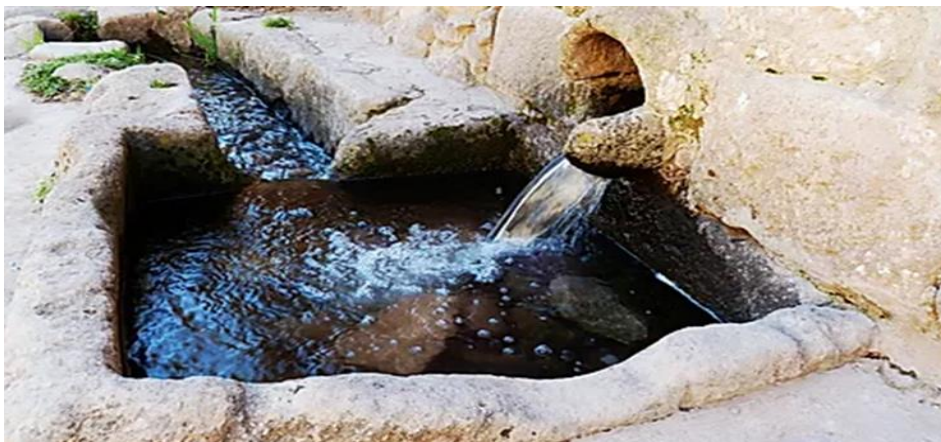


Nota. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Perú.

1.5.4.6. Acueductos y pantanos de yucay.

Finalizando con el recorrido de Yucay Trek, se desciende por el gran camino de Tenería, donde se observa asombrosos canales de riego de más de 900 metros de largo y de hasta tres metros de alto por tres metros de ancho, únicos en la región que desembocan en el Río Vilcanota o Willcamayu.

Figura 10. Acueductos y pantanos de Yucay.

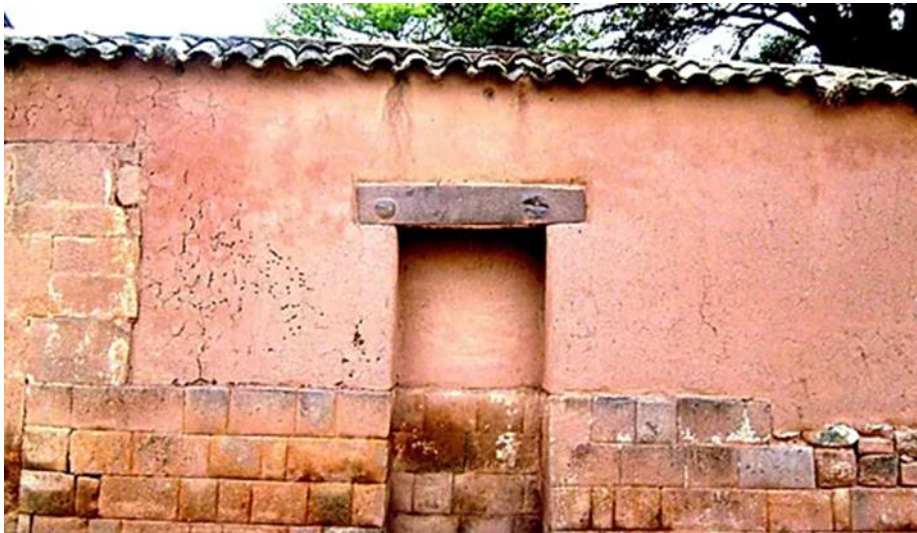


Nota. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Perú.

1.5.4.7. El palacio de la ñusta.

Al lado este de la Plaza Principal Manco de Yucay, se encuentra un recinto de arquitectura Inca Imperial conocido también como El Palacio de la Ñusta Beatriz Qolla, quien se casó con el español Martín de Loyola, siendo este el primer matrimonio católico entre incas y españoles.

Figura 11. El Palacio de la Ñusta.



Nota. Adaptado de Turismoyucay.Trek.Perú.

1.5.4.8. Aja Huasis.

Los Aja Huasis o casas donde venden chicha son lugares para tomar la chicha o la frutillada. En estos lugares se cuentan relatos o cosas que le sucede a la gente largo del día.

En muchas de estas chicherías se encontrarán temáticas de la siembra del maíz o los utensilios que se usan para la elaboración de esta.

El documento citado por Saignes, fechada en (1572), relata que la venta de chicha de jora en lugares especiales y hecha por artesanos especialistas es resultado de la sociedad colonial a través de la introducción del dinero y los negocios, por un lado, y, por el otro, de la mayor división del trabajo producido, en el que jugó un papel la formación de ciudades con personas

necesitadas de mantenerse mediante una actividad propia. Como se ha visto antes, la chicha se consumía en forma más o menos restringida, en función del calendario ritual. En la colonia se vuelve meramente profana y es, probablemente, de los primeros que habla de tabernas para vender chicha en el Cusco. Asimismo, se mencionan asientos y tabernas donde públicamente daban de beber chicha, lo cual quiere decir que, poco después de la conquista, estos lugares se habían propagado y muchos comerciantes menores se desempeñaban como posaderos y taberneros. Desde entonces, las aún llamadas tabernas de chicha fueron administradas por mujeres o, al menos, servidas por mujeres. En ese sentido, se puede comprender que el oficio de chichería era un oficio femenino.

Figura 12. Ajahuasi.



Nota. Elaboración propia.

Cada chichería o Aja Huasi tiene una temática distinta para poder llamar la atención de las personas que ingresan a estos recintos. En este Aja Huasi se puede apreciar los distintos elementos para el preparado de la chicha.

Equipamiento: elementos y características de las chicherías en el Valle Sagrado de los Incas.

1.5.5. Equipamiento: elementos y características de las chicherías en el Valle Sagrado de los Incas

1.5.5.1.Llatán.

Salsa picante que se esparce sobre las viandas. Se hace a base de rocoto, cebolla, yerbas aromáticas, maní o pan seco. Uchukuta es la palabra quechua.

Figura 13. Llatan.



Nota. Adaptado de Mística Tierra Ancestral.

1.5.5.2.Picante.

Comida sazónada con Llatán o Uchukuta con base en diversos alimentos, generalmente vegetales. Se refiere casi siempre a una porción pequeña de una comida o de varias. En el Cusco se ofrece gratis en las picanterías, como complemento de la chicha. En el norte se le llama también piqueo, picado trama.

1.5.5.3. Caporales.

Vasos grandes tradicionales usados en las picanterías y chicherías exclusivamente para servir la chicha y frutillada.

Figura 14. Caporales.



Nota. Elaboración propia.

1.5.5.4. P'ultin.

El fruto de la Frutilla que se pone en la frutillada al servirla, haciendo referencia a que se está soltando el fruto.

1.5.5.5. Huinco o Winku.

Elemento usado para servir la chicha, hecho con la mitad de un mate o calabaza. Es hecho también a base de la fruta llamada el Poro, que crece en los valles de la provincia de la Convención.

Figura 15. Winku.



Nota. Elaboración propia.

1.5.5.6. Raki o Chomba.

Depósito tradicional andino usado desde la época de los Incas y que, en las picanterías, tiene un uso exclusivo para la fermentación de la chicha.

Figura 16. Raki o Chomba.



Nota. Elaboración propia.

1.5.5.7. Isanka.

Depósito elaborado a base de carrizo, comúnmente llamado canasta. Es usado también como cernidor para la elaboración de la chicha, ya que se le pone paja para que la jora hervida se escurra en el raqi.

Figura 17. Isanka.



Nota. Elaboración propia.

1.5.5.8. La Ruda.

El ramo de ruda era, y es, un elemento muy importante relacionado a la venta, a la prosperidad económica; incluso el agua, en el cual ha reposado, es utilizada para regar el negocio con miras a tener buena venta, ya que se cree que el aroma atrae a la gente. Generalmente este elemento se encuentra detrás de la puerta.

1.5.5.9. La Bandera Roja.

Hecho de franela o plástico, flores rojas del geranio. Al medio las pancas blancas y en la punta la ruda. Esto simboliza la estrecha relación entre las chicherías y la Pacha Mama. El color rojo simboliza la sangre y representa la presencia de ella, de ahí que siempre se brinde primero con la Pacha Mama. Su valor social, a pesar de los años, no ha variado; siempre está presente.

Figura 18. La bandera roja.



Nota. Elaboración propia.

1.5.4.10. Chacana.

Sirve como soporte de la isanca para el cernido del producto. Es un palo en forma de v que se consigue en las alturas de los cerros y está hecho de capulí o chachacoma.

Figura 19. Chacana.



Nota. Elaboración propia.

1.5.5.11. P'uyñu o chato.

Jarra de barro (tiesto) que sirve para poder llevar la chicha.

Figura 20. P'uyñu o chato.



Nota. Elaboración propia.

1.5.5.12. Poro.

Planta enredadora de la selva del Cusco en forma silvestre. Produce estos frutos, que se dejan secar y sirven para poder llevar bebidas como la chicha.

Figura 21. Poro.



Nota. Elaboración propia.

1.5.5.12. Aja huasi.

Casas donde expenden la chicha.

Figura 22. En este Aja Huasi se puede apreciar la originalidad de cómo se expendía antiguamente la chicha.

Por otro lado, es así como se reserva la chicha y es este tipo de raquis o envases de tiesto el que permite fermentar la chicha.



Nota. Elaboración propia.

Capítulo II: Marco teórico

2. Platos típicos o representativos de las distintas regiones

Es importante mencionar que también existen distintos platos típicos importantes en otras regiones del Perú. A continuación, se precisará sobre alguno de ellos, en aras de destacar la importancia y el reconocimiento que han obtenido a lo largo del tiempo.

2.1. Región Norte: shambar (Trujillo).

Aranda (2015) sostiene que es el plato representativo de la gastronomía trujillana. Es parte de la gastronomía del norte. La Libertad y su capital, Trujillo, tienen mucho del arte culinario para ofrecer a los más exigentes paladares, tanto nacionales como extranjeros. Especialmente cuando hay grandes flujos turísticos por efemérides, como las Fiestas Patrias.

Prácticamente es una tradición de los lunes. Al respecto, Alcides Goicochea Cruz, presidente de la Asociación de Hoteles, Restaurantes y Afines de La Libertad, y conocedor de los platos típicos de la región, afirma que hay una versión histórica según la cual la palabra shámbar proviene del vocablo “shinde”, usado para la sopa que servían en Cajamarca (Escamilo, 2013).

La historia nos lleva a que ahora sea denominado el famoso plato tradicional trujillano como shámbar, que es la conjunción de diferentes menestras, pellejo de chanco y jamón, y unas ramas de hierbabuena, lo que hace fundirse en un inigualable sabor, reconocido por nuestro país como un plato típico tradicional de Trujillo, el mismo que enriquece la gastronomía regional del Perú para el mundo (Goicochea, 2017).

2.2. Región centro: pachamanca. (Ayacucho, Junín, Huancavelica, Huancayo).

Por otro lado, uno de los platos más representativos, reconocidos y exquisitos de los andes peruanos es, sin lugar a duda, la ancestral pachamanca. Su nombre proviene del quechua

“Pacha”, que significa tierra o suelo, y “manca” que significa olla; es decir, “olla de tierra”, siendo esta la característica principal del platillo: se cocina bajo la tierra. Es uno de los platillos más tradicionales y consumidos de la gastronomía de la sierra peruana. Su preparación es bastante particular. Todos sus ingredientes entran en cocción en piedras precalentadas colocadas en la tierra. Carne de cerdo, res, carnero, vaca, cuy y pollo, junto con las papas, camote, choclo, vainas y yuca son primordiales para una buena pachamanca (PromPerú, 2018).

La Pachamanca es un plato típico de la gastronomía peruana que significa “cocina subterránea”. Este exquisito manjar es utilizado para celebrar grandes banquetes en el Perú, por la variedad de sus ingredientes y porque no necesita de un horno para cocinarse. “Esta comida debería ser de tradición”, señaló el reconocido chef Martín Morales (2015) la pachamanca, un exquisito plato lleno de tradición peruana.

2.3. Región sur: rocoto relleno (Arequipa).

Ahora bien, respecto al exquisito rocoto relleno, plato representativo de la ciudad de Arequipa, es importante señalar lo siguiente:

El escritor peruano Herrera (2005) escribió un cuento en el cual relata el origen de este plato, señalando como responsable de su creación a Manuel Masías, un legendario cocinero arequipeño (1728-1805), que ingresó al mundo culinario guisando en Lima, Arequipa y París. El relato afirma que Masías tuvo que bajar hasta el mismo infierno para recuperar el alma de su hija Delphine, quien había muerto muy joven y que Lucifer tenía presa. El trueque con el ángel caído radicó en la realización de una gran cena que debía llenarle la panza hasta la saciedad total.

El chef Masías preparó un espectacular banquete con variados ingredientes (entre ellos el rocoto), logrando así liberar a su hija con el valor agregado de convertir al diablo en un ser angelical nuevamente. Independientemente de la ficción a la que se expone este plato

arequipeño, la historia de su origen también cuenta que convivió con las poblaciones rurales de siglos pasados.

Se ofrecía en picanterías y se servía junto a un vaso de chicha de jora. Pero, con el pasar de los años, todo cambió: los criollos y la burguesía -que surgió en la zona urbana de Arequipa producto del comercio de lana y las minas de Potosí- tomaron posesión de este popular plato y, tras un largo proceso de hibridación y desterritorialización, fue presentado a la comunidad nacional como expresión culinaria de Arequipa (PromPerú, 2017).

2.4. Región oriental: juane (Amazonas, San Martín, Iquitos, Madre Dios, Ucayali).

En esa línea, también es importante destacar el papel del plato tradicional de la selva peruana, juane, en la historia culinaria del Perú. Para Márquez (2015) este platillo se origina luego de la creación del juane de yuca, en un intento de reemplazar la yuca rallada por el arroz, y a eso agregar trozos de gallina. Así surge el juane de arroz. Este plato está relacionado con la fiesta en honor a San Juan Bautista. En un documental realizado por Morí (2013), se sostiene que "este plato tan representativo en las Fiestas Patronales de San Juan, no representa necesariamente la cabeza de este santo; sino que se habría utilizado para influenciar religiosa, política y socialmente en los pobladores de la Amazonia"(parra 3). Es así que este plato típico de la selva es muy consumido durante los festejos en honor al apóstol San Juan Bautista que se celebra cada 24 de junio.

2.5. Concepto gastronómico en el Valle Sagrado de los Incas.

A partir de las entrevistas realizadas a los lugareños, es notable la gran diferencia que existe entre La Merienda tradicional y la actual.

Con la presente investigación se busca rememorar los ingredientes tradicionales y actuales, para que este plato se recuerde como uno agrícola, histórico y típico del Valle Sagrado de los Incas- Yucay.

En ese sentido, es importante señalar que la representante de PromPerú, Sandra Doig; la decana del Colegio de Nutricionistas del Perú, Saby Mauricio; el presidente de la Sociedad Peruana de Gastronomía (Apega), Bernardo Roca Rey, (2014) entre otros, han señalado la importancia del desarrollo de las actividades culinarias en nuestro país y el potencial cultural, turístico y económico que esta genera. “Más allá de distingos sociales y regionales, crece el orgullo por la comida peruana y se convierte en tema de creciente interés. Por ello son cada vez más los restaurantes y chefs que se vanaglorian de usar productos y de aplicar estilos de cocina peruana que viene a hacer parte de su tradición y cultura” (Portal Turismo, 2019) (parra. 1).

Perú cuenta con una de las cocinas más exquisitas y variadas del mundo. Los chefs han tenido éxito adaptando diversas variedades de ingredientes autóctonos mientras mantienen abiertas la posibilidad de influencias de la comida de afuera. La cocina del Perú es una invitación a descubrir sabores y olores fragantes que son tan auténticos como antiguos. La cocina andina se calienta en horno de leña. El barro de las altas tierras reúne los olores y sabores vinculados a esta. Carnes, tubérculos, granos y hierbas son usados en gran variedad de simples, pero deliciosos platos.

Las entradas incluyen el maíz con queso andino, ensalada chochos (tarwi), chicharrón con mote o maíz largo cocido y cerdo frito, cancha (maíz tostado), "humitas" (maíz molido y envuelto en su propia las hojas para cocinar), "Papa a la huancaína" (trozos de papa hervida con ají amarillo y crema de queso) y "inchikuchu" (yuca hervida con maní, pimienta amarilla y salsa de culantro).

Cuzco tiene una de las mejores cocinas de los andes peruanos donde prevalece el uso de la papa (patata) y el maíz. Cabe recordar que la papa es de origen peruano y fue bien desarrollada desde los pre-incas. La producción actual tiene una variedad de más de 3,000 tipos (Centro Internacional de la Papa, CIP, 2015)

2.6. La Merienda origen cultura y tradición.

La siembra del maíz obedece al orden seguido en el riego de los terrenos y las diferentes constituciones orgánicas de Estos. En algunos sectores de Yucay, la siembra es apenas al día siguiente del riego; en cambio, en otros sectores, al final de un descanso de cuatro, ocho y hasta quince días después del riego. En ambos casos se hace utilizando la yunta de bueyes.

Para iniciar la siembra, previamente se hace el rito de Chuyay o Saminchay (bendecir o dignificar) de parte del gañan o conductor de la yunta de bueyes, quien, cogiendo entre las manos un puñado de granos de semilla de maíz considerado de sexo masculino, pronuncia las siguientes frases: “Doña María Flor Silvestre darás buenos frutos para el sustento de tus hijos que, para eso, el día de hoy te casas con la semilla del maíz”. Diciendo todo esto, besa los granos, le echa unas gotas de chicha y muy ceremoniosamente se entierra en un plato pequeño la primera porción de La Merienda. Esta no debe ser colocada donde caminarán los bueyes, sino será puesta en uno de los cuatro rincones de la chacra (Roca Wallparimachi, 2005).

La fiesta de San Isidro es la fiesta de iniciación a la siembra, la cual a la llegada de los españoles impusieron esta tradición. Teniendo los incas la fiesta de la Mama Sara o Aymoray, antiguamente, como indica Villanueva Urteaga (1689), en su libro Noticias Cronológicas De la Gran Ciudad del Cusco.

Algunas veces en la actividad de la siembra se cumple también el rito de la ceremonia del novillo q'ewey o amansamiento de novillos para el arado, aunque la mayoría de las veces esto se realiza en ocasión de las celebraciones de San Isidro Labrador, que es el 15 de mayo de cada año.

Los gañanes o «maestros» en el manejo de la yunta son quienes cumplen con este acto de iniciación de los toretes en el arado de las chacras, pronunciando las siguientes frases: “para las gentes que transitan esta tierra y para las aves que vuelan por el cielo, surcarás este terreno para el sembrío: ¡Oh hijo de Santa Rita! ¡Oh hijo de Orifiel!”. Luego son bautizados los astados con

nombres pintorescos como Ponchito jaspeado, Botas de Cuero, Manta negra, Ponchito plomo. A las cinco de la tarde descansa la gente para servirse La Merienda, la chicha y el aguardiente en medio de bromas alegres y conversaciones animadas. Después se entona las famosas wankas o canciones de siembra tituladas: Señor labrador y señor sembrador.

A su vez, Concha Tupayachi (2015) relata también de cómo él vivenció esta fiesta de la época del trabajo del maíz. Indica que también se consumía La Merienda.

Culminada la faena con el rastrillar de la chacra, los agricultores se agrupan debajo de un frondoso árbol de capulí para continuar la fiesta agraria. Como reconocimiento a su labor se les sirve La Merienda.

Este emblemático plato consta de cinco guisos diferentes, uno más agradable que otro. Incluye un cuy asado y una tortilla. Luego de disfrutar el potaje y beber algunos vasos caporales de rica chicha, el gañán inicia al contrapunto de canciones interpretando, acompañado de su gente

2.6.1. Preparación de La Merienda moderna o mestiza.

Detrás de un plato de comida hay productos locales, hay un recetario regional y hay ingeniería agrícola ancestral, las cuales destacan la gastronomía de la Capital Del Valle Sagrado de los Incas- Yucay. La Merienda es un plato agrícola típico del distrito de Yucay que concentra muchos sabores y técnicas culinarias ancestrales (antiguas) y mestizas (modernas). Este exquisito manjar es utilizado para dar paso a la etapa de siembra del maíz. Este plato lleva consigo un guiso bastante concentrado, con papas de la zona que son regadas con agua del nevado de San Juan. A su vez, lleva zanahoria y carne de res. Está sazonada con hierbas aromáticas que se usan en la cocina del Valle Sagrado tales como huacatay, orégano, culandro, hierba buena, etc. Por otro lado, contiene el revuelto de moraya, el cual lleva consigo queso traído de las alturas de Ancahuasi (provincia de Anta). Está acompañado del cuy sazonado con huacatay y cocido a la brasa. Finalmente lleva una tortilla hecha del maíz seco de la cosecha

pasada, la cual, con una técnica de conservación, que consiste en el secado del maíz, permitirá que los pobladores puedan usarlo durante todo el año, ya sea para el mote o para distintos trueques con alimentos de otras zonas.

2.6.1.1. Arroz.

Cuadro 1. Arroz.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
250 gr	Arroz	En una cacerola colocar dos cucharadas de aceite, agregar cebolla y ajo picado en brunoise y dejar soasar. Seguidamente agregar el arroz y el agua, finalmente agregar la sal y dejar cocer a fuego lento.
15 gr	Aceite	
Npn* ¹	Sal	
375 ml	Agua	

Nota. Elaboración propia.

Figura 23. Arroz.



Nota. Elaboración propia

*¹ Npn: no se precisa

2.6.1.2. Aychaicho (guiso de carne).

Cuadro 2. Receta del Aychaicho.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
500 gr 250 gr 250gr 250 gr 200 gr Npn Npn Npn Npn Npn Npn	Carne Papa canchan Papa amarilla Zanahoria Arvejas Agua Culandro Perejil Sal Ajos Cebolla	Se comienza limpiando la carne para eliminar restos de grasa y piel. Se corta la carne en dados grandes de 5cm cada lado. Las papas y la zanahoria se cortan en batonnet, y las arvejas se blanquean. Calentar el aceite en una cacerola grande. Seguidamente se le agrega cebolla y ajos picados en brunoise. Se añade la carne y se sella. A continuación, se cubre con agua la preparación. Agregar las zanahorias, la papa y dejar cocer durante 30-40 minutos. Finalmente, se pica orégano fresco, culandro, perejil y hierba buena, picados en chifonada. Agregar las arvejas ya blanqueadas.

Nota. Elaboración propia

Figura 24. Aychaicho



Nota. Elaboración propia

2.6.1.3. Tortilla de maíz y papa.

Cuadro 3. Tortilla

Cantidad	Ingredientes	Preparación
500 gr 500 gr 100 gr 100 gr 3 unidades Npn 50 gr	Harina de maíz Papa amarilla Rocoto Cebolla china Huevo Sal agua	En un recipiente agregar la harina de maíz, juntamente con la papa ya sancochada y amasar. Agregar los huevos conjuntamente con el agua y sal. Por otro lado, picar el rocoto en brunoise. De igual manera, la cebolla china en chifonade. Agregar todos los ingredientes al recipiente y dejar leudar. Finalmente, en una sartén freír a fuego lento.

Nota. La tortilla en ese plato es muy importante, ya que se dice que, si la persona que se encarga de preparar y freir está molesta o sin ganas, se le quemará y no podrá cocinarse. Este tipo de mitos tiene la cocina ancestral.

Figura 25. Tortilla de maíz y papa.



Nota. Elaboración propia.

2.6.1.4. Cuy y t'acapa (cochayuyo, perejil rocoto).

Cuadro 4.cuy y t'acapa.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 unidad 200 gr ½ atado 1 unidad 1 atado 100 gr Npn Npn	CUY ALGAS MARINAS PEREJIL ROCOTO HUACATAY AJOS SAL	En un recipiente colocar el cuy limpio y sin tripas. Por otro lado, colocar en el batán el huacatay ajos y sal. Moler. Seguidamente, colocar la preparación dentro del cuy y cubrirlo por fuera. Llevarlo a la brasa y dejar cocer por 50 minutos. En otro recipiente coloca el perejil deshojado, el rocoto cortado en juliana, e hidratar las algas.

Nota. Elaboración propia.

Figura 26. Cuy y t'acapa.



Nota. Elaboración propia.

2.6.1.5. Fideos uchu.

Cuadro 5. Fideos uchu.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
500 gr 2 unidades 250 gr Npn Npn Npn	Fideos huevo Queso Sal Aceite agua	En una cacerola colocar aceite y freír el fideo hasta que tome color. En otra cacerola realizar aderezo con cebolla, agregar agua y, seguidamente, el fideo. Dejar cocer durante 30 minutos. Finalmente, retirar del fuero y agregar los huevos y el queso en parmentier. Dejar cocer a vapor.

Nota. Elaboración propia.

. Figura 27. Fideos uchú



Nota. Elaboración propia

2.6.1.6. Morayas uchú.

Cuadro 6. Morayas uchu.

Cantidad	ingredientes	Preparación
500 gr	Moraya	En una cacerola poner a hervir la moraya con sal. Realizar cortes en parmentier y reservar. Por otro lado, en una cacerola, hacer aderezo con cebolla. Agregar los huevos y mezclar. Finalmente, agregar a esta preparación el queso y la moraya en parmentier.
4 unidades	Huevos	
250 gr	Queso	
Npn	Sal	

Nota. Elaboración propia.

Figura 28. Morayas uchú.



Nota. Elaboración propia

2.6.2. Preparación de La Merienda antigua o ancestral..

Jaucha de Cullis:

Cuadro 7. Jaucha de cullis.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
500 gr	Cullis (repollo)	Lavar el repollo y blanquear; seguidamente, realizar cortes en chifonade.
100 gr	Cebolla	En una cacerola, hacer aderezo con cebolla y ajo, previamente picado en brunoise.
50 gr	Ajos	
Npn	Sal	Finalmente, colocar el repollo en la cacerola, salpimentar, terminar la cocción a vapor por 3 minutos y retirar del fuego.
Npn	aceite	

Nota. Elaboración propia

Jaucha de Chullcus:

Cuadro 8. Jaucha de chullcus.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
500 gr	Chullcus	Sancochar la papa y realizar cortes en parmentier. Blanquear el chullcus y realizar corte en chifonade..
250 gr	Papa blanca	
100 gr	Cebolla	En una cacerola, se calienta el aceite, se prepara un aderezo con el ajo y cebolla en brunoise. Seguidamente, incorporar los chullcus y la papa. Sazonar con sal y retirar del fuego.
50 gr	Ajos	
Npn	Sal	

Nota. Elaboración propia.

Lisas uchu:

Cuadro 9. Lisas uchu.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
500 gr	Lisas	En un recipiente lavar la lisa y hacer cortes en juliana. En una cacerola hacer aderezo con cebolla, ajos, y tomate. Seguidamente, agregar agua y colocar las lisas conjuntamente con las papas cortadas en parmentier. Sazonar con sal. Dejar cocer por 45 minutos y, finalmente, retirar del fuego y agregar queso y perejil en chifonade.
200 gr	Queso	
250 gr	Papa amarilla	
½ atado	Perejil	
Npn	Sal	
Npn	Aceite	
100 gr	cebolla	

Nota. Elaboración propia.

Aychauchu:

Cuadro 10. aycha uchu.

Cantidad	ingredientes	Preparación
500 gr	Carne	Se comienza limpiando la carne para eliminar restos de grasa y piel. Se corta la carne en dados grandes de 5cm cada lado. Las papas y la zanahoria se cortan en batonnet, y las arvejas se blanquean. Calentar el aceite en una cacerola grande. Seguidamente, se le agrega cebolla y ajos picados en brunoise. Añadir la carne y sellarla. A continuación, cubrir con agua la preparación.
250 gr	Papa canchan	
250gr	Papa amarilla	
250 gr	Zanahoria	
200 gr	Arvejas	
Npn	Agua	
Npn	Culandro	

Npn	Perejil	Agregar las zanahorias, la papa y dejar cocer durante 30-40 minutos. Finalmente, picar orégano fresco, culandro, perejil y hierba buena picados en chifonada, y agregar las arvejas ya blanqueadas.
Npn	Sal	
Npn	Ajos	
Npn	Cebolla	

Nota. Elaboración propia.

Tortilla de maíz y papa:

Cuadro 11. Tortilla de maíz y papa.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
500 gr	Harina de maíz	En un recipiente agregar la harina de maíz juntamente con la papa ya sancochada y amasar. Agregar los huevos conjuntamente con el agua y sal.
500 gr	Papa amarilla	
100 gr	Rocoto	
100 gr	Cebolla china	
3 unidades	Huevo	Por otro lado, picar el rocoto en brunoise. De igual manera, la cebolla china en chifonade.
Npn	Sal	Agregar todos los ingredientes al recipiente y dejar leudar.
50 gr	agua	Finalmente, en una sartén, freír a fuego lento.

Nota. Elaboración propia.

Cuy y t'acapa (perejil, rocoto, yuyo):

Cuadro 12. Cuy y t'acapa.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 unidad	CUY	En un recipiente, colocar el cuy limpio y sin tripas. Por otro lado, colocar en el batán el huacatay ajos y sal y moler. Seguidamente, colocar la preparación dentro del cuy y cubrirlo por fuera. Llevarlo a la brasa y dejar cocer por 50 minutos. En otro recipiente, colocar el perejil deshojado, el rocoto cortado en juliana, e hidratar las algas.
200 gr	ALGAS MARINAS	
½ atado	(yuyo)	
1 unidad	PEREJIL	
1 atado	ROCOTO	
100 gr	HUACATAY	
Npn	AJOS	
	SAL	

Nota. Elaboración propia.

Quinua

Cuadro 13. quinua.

Cantidad	Ingredientes	Preparación
250 gr	quinua	En una cacerola colocar dos cucharadas de aceite, agregar cebolla y ajo picado en brunoise y dejar soasar. Seguidamente agregar el arroz y el agua, finalmente agregar la sal y dejar cocer a fuego lento.
15 gr	Aceite	
Npn* ²	Sal	
375 ml	Agua	

Nota. Elaboración propia

*² Npn: no se precisa

2.6.3. Proceso de preparación, emplatado y resultado: La Merienda.

Figura 29. Preparación.



Nota. Elaboración propia.

Figura 30. Preparación.

Nota. Elaboración propia.



Figura 31 .Emplatado.



Nota. Elaboración propia.

2.7. Elementos característicos de las cocinas en Yucay.

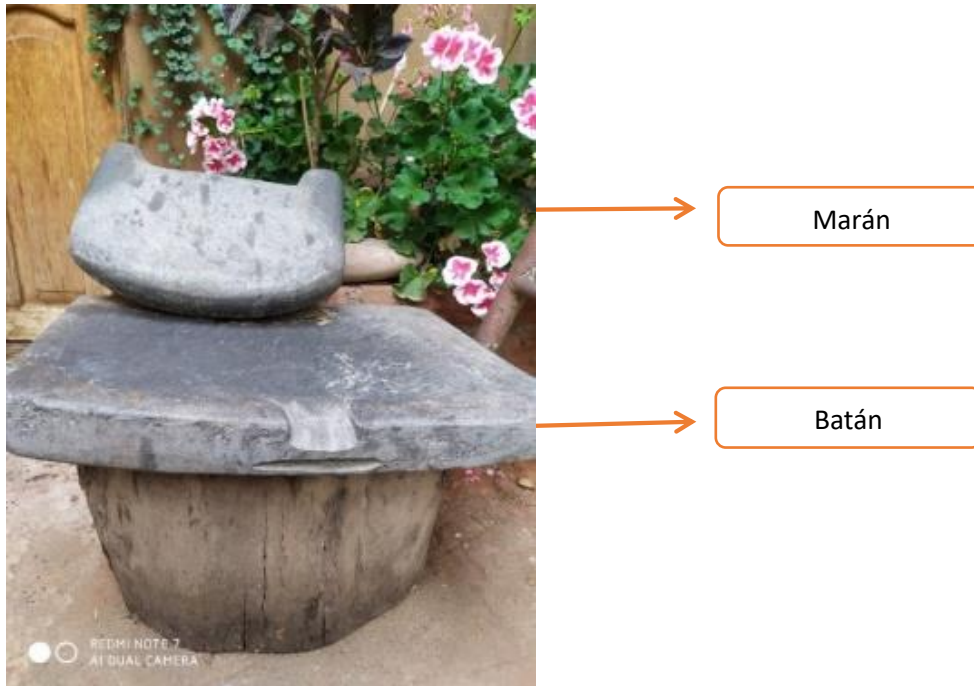
2.7.1. Batán.

Elemento de la cocina compuesto por el Marañ y el Tunao, para el cual se muelen granos, frutos, etc. Están hechos a base de piedra, la cual se puede encontrar en las orillas de los ríos, a lo largo del Valle Sagrado.

2.7.2. Marañ.

Es un elemento de la cocina andina que forma parte del batán andino. Está hecha a base de una piedra plana del tipo Andesita por ser un material duro y mediante el cual se muelen los Alimentos. Era usada tradicionalmente en las picanterías.

Figura 32. Batán y Marán



Nota. Elaboración propia

2.7.3. Tunao.

Es otro elemento que forma parte del batán. Usualmente se encuentra entre los roquedales que acarrean los ríos; éstas pueden ser de tipo andesita y jiwaylla. Es la piedra con la que se muelen los alimentos sobre el Marán.

Figura 33. Tunao.



Nota. Elaboración propia.

2.7.4. El fogón o k'oncha.

Es el tradicional instrumento para cocinar los alimentos de las picanterías en base a leña.

Figura 34. El fogón.



Nota. Elaboración propia.

2.7.5. Leña.

El elemento combustible de las picanterías. La leña, generalmente, está hecha a base del árbol de eucalipto.

Figura 35. Leña.



Nota. Elaboración propia.

2.7.6. Olla de barro (tiesto).

Elemento característico de la cocina, donde se preparaban los alimentos como las lawas (cremas hechas a base de maíz, moraya, chuño, etc.).

Figura 36. Olla de barro (tiesto).



Nota. Elaboración propia.

2.7.7. Wi'shlla (cucharones). Utensilio de madera que se utiliza para servir la comida.

Figura 37. Wi'shlla.



Nota. Elaboración propia.

2.7.8. P'ukus (platos de arcilla).

Vasijas o platos hechos a base de arcilla, los cuales se traen desde Juliaca para el Valle Sagrado, en las fiestas del patrón don Bosco.

Figura 38. P'uku.



Nota. Elaboración propia.

2.7.9. Mediano (lavador grande de cocina).

Vasija más grande que los p'ukus que servía como bouls o recipientes para poder lavar los alimentos. Por otro lado, estas vasijas se usaban para servir La Merienda.

Figura 39. Mediano.



Nota. Elaboración propia.

2.7.10. K'analla.

Recipiente que se usa para tostar distintos insumos como maíz, habas, quinua, etc.

Figura 40. K'analla.



Nota. Elaboración propia.

2.7.11. Mek'a o Palaes.

Hechos de p'ispita, un arbusto que crece de la región quechua. Servían para secar varios insumos. También servían como coladores.

Figura 41. Mek'a.



Nota. Elaboración propia.

2.7.12. La Merienda

Figura 42. La Merienda.



Nota. Elaboración propia.

2.8. Insumos principales de La Merienda y valor nutricional.

NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	AGUA	PROTEINA	GRASA TOTAL	CARBOHIDRATOS	CALCIO	FOSFORO	HIERRO
	kj	g	g	g	g	mg	mg	mg
MAIZ	355	1486	13.5	6.7	4.8	6	267	1.92
PAPA	363	74.5	2.1	0.1	22.3	9	47	0.5
LISAS U OLLUCO	246	83.7	1.1	0.1	14.3	3	28	1.1
CALABAZA	63	93.9	0.5	0.3	4.9	11	19	0.6
REPOLLO	65	92.4	1.5	0.3	4.9	70	69	0.4
CUY	402	78.1	19	1.6	0.1	29	258	1.9
PEREJIL	172	82	4.8	0,7	9.9	202	76	8.7
CARNE DE GANADO	1059	61.4	18.2	19.4	0	7	190	2.5
MORAYA	1350	18.1	1.9	0.5	77.7	92	54	3.3
FIDEO SANCOCHADO	378	75,5	3.1	0	21.3	25	25	1.35
cushuro o algas	1013	15.1	29	0.5	46.9	147	64	83.6
QUINUA	399	13.28	16.5	6.3	69	148	383.7	13.2

Tabla 1. *Insumos principales de La Merienda y valor nutricional, según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.*

Nota. Elaboración propia.

Capítulo III

3.1. Objetivo General

Valorar el plato agrícola Inca, La Merienda, de la época de siembra del maíz en el distrito de Yucay- Cusco, convirtiéndolo en un plato representativo de la región.

3.1.1. Objetivos Específicos.

1. Identificar los insumos ancestrales que lleva la preparación agrícola Inca “La Merienda”.
2. Identificar los insumos nativos que conforman La Merienda original o ancestral y los de La Merienda mestiza o moderna.
3. Identificar La Merienda como un plato histórico en las costumbres de Yucay.
4. Identificar La Merienda como un plato típico en las costumbres de Yucay.
5. Identificar a La Merienda como un plato nutritivo en las costumbres de Yucay.

3.2. Método

3.2.1. Tipo de investigación.

La investigación tiene un enfoque cualitativo, ya que se buscó identificar la naturaleza del objeto de estudio, para conocerlo en profundidad. (Martínez, 2006). El diseño de investigación fue explorar la valorización del plato La Merienda. Dentro de esta, el tipo y diseño de investigación será la etnografía como método de recolección de datos.

La etnografía se traduce, etimológicamente, como el estudio de las etnias. Además, implica el análisis del estilo de vida de una raza o grupo de individuos mediante la observación y descripción de lo que hace la gente, cómo se comportan y cómo actúan entre sí para descubrir

sus creencias, valores y ritmo de vida, y como estas pueden variar en diferentes momentos y circunstancias. Es decir, describe las múltiples formas de vida de los seres humanos (Nolla, 1997).

3.2.2. Diseño de investigación.

El tipo de investigación que se utiliza es cualitativo, ya que el término diseño, en el marco de una investigación cualitativa, se refiere al abordaje general que se utiliza en el proceso de investigación. Es más flexible y abierto, y el curso de las acciones se rige por el campo (los participantes y la evolución de los acontecimientos); de este modo, el diseño se va ajustando a las condiciones del escenario o ambiente (Salgado, 2007). Y todo conlleva a que sea posible entrevistar a profundidad y saber más sobre La Merienda.

3.2.3. Variables

La variable materia de estudio es valorizar La Merienda, entendiéndose que la palabra “valorizar” es el acto de atribuirle valor o aumentar el valor de algo; por lo que el valor del plato de La Merienda radica en la asignación de valor y su posterior aumento por parte de las personas que aún lo vienen preparando y consumiendo en el distrito de Yucay. En el caso de la utilidad-simbolismo, para La Merienda, se constató que la utilidad es un atributo de significación subjetiva atribuido al bien, determinado socio-culturalmente, relacionado con las necesidades del sujeto, con base en sus gustos y construcciones mentales-culturales que pueden ser satisfechas por un proceso de apreciación y consumo (Jose Miguel, 2015).

Se considerarán las siguientes variables:

- Los insumos ancestrales
- Insumos nativos
- Plato histórico
- Plato típico

- Plato nutritivo (o valor nutricional)

Esta investigación está en la misma línea de valorización de los insumos, del valor histórico, plato típico y valor nutricional para salvaguardar la biodiversidad, en la que el Perú continúa promocionando la riqueza de sus productos y su excelente gastronomía a través de la iniciativa ‘Perú: feedsyoursoul’ (Perú: alimenta tu alma), de la mano del chef Virgilio Martínez -el mejor de América Latina-, quien deleita a los asistentes con platillos elaborados a base de insumos como la quinua.

Para Márquez (2015):

Las particularidades que presenta el Perú en cada región, sumadas a la influencia de los conquistadores e inmigrantes, hicieron de la gastronomía una de las más variadas del mundo. En algunas ciudades se ha convertido en un atractivo turístico debido a que existen turistas que tienen el deseo de conocer o experimentar nuevos sabores, olores y colores de un determinado lugar (pag. 25).

Según Molina (1996), los atractivos turísticos "son aquellos que se constituyen en uno de los principales motivadores y orientadores del flujo turístico" (p. 39). De acuerdo con la cita, el autor expresa que los atractivos turísticos son capaces de generar desplazamientos de personas hacia lugares distintos al de su entorno habitual de manera temporal; sin embargo, para que se pueda desarrollar la actividad turística en un destino debe contar con las condiciones necesarias para ser visitado.

En una definición más amplia, Gurria (1994), citado en Márquez (2015), indica que:

Todo lugar que constituya un destino turístico debe tener una serie de características que motivan el desplazamiento temporal de los viajeros. Estas características, desde el punto de vista del visitante, se denominan atractivos turísticos, porque son los que llaman y atraen su atención. Desde el punto de vista de la región visitada, estos

atractivos forman parte de los recursos turísticos, porque constituyen lo que se puede ofrecer al visitante. (p. 48)

3.2.4. Muestra

La población que se usa en la presente investigación incluye personas entre hombres y mujeres que comprenden la edad de 70-90 años, naturales del distrito de Yucay, las mismas que se toman en cuenta para conseguir una muestra por conveniencia para la presente investigación y así lograr reunir los datos que sean necesarios. Entre ellas se ha considerado un total diez personas y todas con entrevistas estructuradas y a profundidad.

3.2.5. Instrumentos de investigación

Los instrumentos que se utilizan para recoger lo observado son: diario de registro, cuestionario, registro de notas, o cualquier medio físico o virtual que permita registrar lo observado.

La observación es una técnica de investigación. Es la acción de observar, de mirar detenidamente. En el sentido del investigador, es la experiencia, es el proceso de mirar detenidamente, esto es, en sentido amplio, el experimento. Es el proceso de someter conductas de algunas cosas o condiciones manipuladas de acuerdo a ciertos principios para llevar a cabo la observación.

Finalmente, se está considerando el cuestionario de entrevistas estructuradas y a profundidad.

3.2.6. Procedimientos de recolección de datos

La recolección de datos se hará según la propuesta de Anthony Giddens, aplicada en la localidad de Yucay. Se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Exploración a profundidad in situ a lugareños y autoridades.
- Observación de elaboración.
- Documentación fotografía y /o video.
- Diarios, blogs y literatura de Yucay.

Capítulo IV

4.1 Resultados

4.1.1. Con respecto a los insumos ancestrales de La Merienda.

Según las preguntas realizadas a nuestros entrevistados, ante la cuestión: ¿cuáles son los insumos originales?, siete de ellos coincidieron que, entre los insumos, están algunos alimentos industrializados, pero sobre todo insumos locales como la calabaza, el repollo, etc.

La señora Gloria menciona lo siguiente:

“Entraba calabaza, habas, lisas, pero algunos ponen jaucha de repollo. Eso es antiguo. En carnes entra guiso de carne y se le llama aycha uchú. Se pica la carne en cuadrados pequeños, también se le pone papa, pero poco. Al costado se le pone corbatitas, arroz, torreja, cuy y su tacapa. La tacapa es la cebolla, el perejil y el rocoto”.

(Comunicación personal, 17 de marzo)

Esta información, al igual que la suministrada por otros entrevistados, resumiría que los insumos originales y ancestrales serían:

- Leguminosas: habas, garbanzo.
- Proteínas de origen animal: carne de cuy, res, huevos.
- Proteínas de origen vegetal: Cochayuyo, repollo, calabaza.
- Hierbas aromáticas: perejil.

Según las preguntas realizadas a nuestros entrevistados, ante la interrogante ¿de dónde provienen los insumos originales?, diez de ellos coincidieron en que mucho de los insumos se cosechan en las huertas y chacras de Yucay.

En palabras de la señora Leonor Atauchi:

El garbanzo se traía del Cusco, se llevaba un día antes maíz en burro y se iba caminado todo un día. Se hacía el truque en Cusco. El cuy que se sacaba de la casa.

El repollo se traía de la huerta porque se sembraba antes, y la papa que se almacenaba en la casa también. El maíz para la tortilla también se sacaba del almacenado el año anterior.

(Comunicación personal, 17 abril).

Debido a que Yucay es una zona agropecuaria, cuenta con andenes y tierra fértil para la producción de mucho de estos insumos, como son la calabaza, el repollo, las habas, etc. Por otro lado, cuenta con crianza de animales como el cuy, el ganado, etc.

Ante la pregunta ¿cuál es la época de siembra de cada insumo?, se tomó en consideración la respuesta de un especialista nato de Yucay, el ingeniero Agrónomo Hilario Laurel. Indicó la fecha desde la cual vienen trabajando estos productos.

Tabla 2

Siembra y cosecha de alimentos peruano

PRODUCTO	MES DE SIEMBRA	TIEMPO DE PRODUCCIÓN	MES DE COSECHA
maíz	Agosto	6 meses	enero
papa	Septiembre	5 meses	enero
calabaza	Diciembre	3 meses	febrero
repollo	Mayo	3 meses	julio
lisas	Mayo	3 meses	julio
perejil	Mayo	3 meses	julio
quinua	Octubre	6 meses	marzo

Nota. Elaboración propia.

La época de siembra, a lo largo del país, varía mucho. Esto debido al clima que se tiene. En la capital del Valle Sagrado se trabaja de acuerdo al calendario inca. Los Incas poseían un conocimiento bastante amplio respecto a las estaciones del año; por ello se tiene el gran

laboratorio inca que está ubicado en Moray. Este laboratorio agrícola tiene sus andenes que están contruidos con sus respectivos canales de irrigación y cada una de ellas constituye un microclima, lo cual llama la atención que, a lo largo del Valle Sagrado, hay mucho de estos andenes trabajados de la misma forma.

Siguiendo con el enfoque de las preguntas, ante la interrogante ¿cuánto tiempo demora en crecer cada producto?, se consideró la respuesta del especialista, el ingeniero Hilario Laurel, quien indicó el tiempo de crecimiento de cada producto.

Como se menciona en la anterior pregunta, la agricultura Inca hace referencia al conjunto de técnicas que se utilizaban en el territorio del Valle Sagrado por los pobladores de la zona. La adaptación de técnicas agrícolas, que ya se empleaban en distintas partes, permitió que los pobladores lograran organizar la producción de diversos productos. A lo largo del Valle Sagrado se trabaja por meses los productos, ya que tienen un cierto tiempo de crecimiento y varía mucho dependiendo de la estación y el clima.

4.1.2. Con respecto a los insumos nativos de La Merienda.

La merienda como se conoce hoy bien podría llamarse La Merienda mestiza o moderna, ya que los insumos originales fueron reemplazados o aumentados por los que a la llegada de los españoles o con el avance de la industria alimentaria se agregaron al plato original.

Para iniciar con este capítulo, se formuló la pregunta ¿de los insumos originales cuáles son nativos de la región de Yucay? Diez de ellos coincidieron que los productos que se usan para la preparación de La Merienda son cosechados de los andenes de Yucay y trabajados en las tierras de este lugar.

En palabras del señor Apolinar, indica que “Los productos nativos de aquí de Yucay son el *chullcus*, *el cullis*, la calabaza, la quinua, la papa, el maíz”. (Comunicación personal, 25 abril)

Se tiene entendido que Yucay, antiguamente, fue un tambo, de donde se traían todos los productos de la zona del Cusco y se guardaban, debido al clima que tiene. Por otro lado, Yucay al ser capital del Valle Sagrado, fue y es la representación clara de los distintos trabajos agrícolas que se realizaron en ese tiempo y que hoy en día mantiene sus tradiciones, empezando por las fechas de siembra, continuando con las de cosecha y las distintas formas de almacenar los productos.

Siguiendo con la indagación, ante la pregunta ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?, el total de los entrevistados coincidieron en que los insumos o la mayoría de los insumos que contenía el plato eran traídos de las huertas o andenes de Yucay.

En palabras del señor Julio Aguilar:

Bueno, algunos productos que se recogían de la huerta como la papa, el repollo, el maíz que se sacaba de la cosecha del año anterior o del año que se hacía secar y otros productos como el garbanzo y cochayuyo que se traía de Cusco (Comunicación personal, 18 abril)

Hoy en día hay muchos productos naturales que aún se encuentran en los campos. Yucay cuenta con lugares agrícolas que produce productos naturales sin uso de insecticidas, abonos químicos, por ejemplo. En estas tierras, aún se usan los guanos de corral, los cuales son naturales. A lo largo de Yucay se puede encontrar muchos productos como la calabaza, que no necesita ser sembrado, y que se encuentran entre los árboles o como los maizales que se contempla en Yucay. Estos lugares no son cerrados y aún se vive la costumbre antigua de poder recoger estos productos para el consumo de cada día.

Ante la pregunta ¿por qué los insumos originales cambiaron, como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?, ocho de los entrevistados coincidieron en que el paso de los años produjo

grandes cambios tanto en la alimentación como en los productos e insumos que se utilizaban antiguamente.

En palabras del señor Paulino Ubalde.

Siempre mis papás le ponían los fideos y arroz, pero creo que antes se usaba la quinua y el trigo. Como el tiempo fue cambiando, imagino que para que el plato se pudiera ver más concentrado y llamativo se le agregó los fideos y el arroz; pero también, a medida que fueron pasando los años, las personas empezaban a trabajar y podían comprarse esos productos que fueron agregando a La Merienda. (Comunicación personal, 20 abril)

Estas palabras llevan a pensar que utilizar insumos industrializados o a granel, que se traían de las ciudades, daban estatus al plato, ya que provenían de la capital o de la ciudad. No era común que todos lo tuvieran, su presencia se consideraba como un “lujo” diferenciado en la cocina. Motivo por el cual los insumos tradicionales bajaron de categoría en la percepción de sus consumidores, viendo que los fideos y el arroz le daba mayor realce al plato. Al ser los fideos y el arroz productos altos en carbohidratos, estos hacen que el plato se vuelva más energético para la hora de trabajar y poder recomponer energía, juntando con el resto de insumos que lleva La Merienda.

4.1.3. Con respecto a La Merienda como plato histórico.

Según las preguntas realizadas a nuestros entrevistados, ante la cuestión ¿qué es La Merienda?, el alcalde del distrito de Yucay, Leocadio Madera Guardanaula, respondió con estas palabras:

La Merienda es una comida típica del distrito de Yucay. Así como el Perú tiene su plato representativo, que es el ceviche; el Cusco tiene al chiriuchu, aquí en Yucay el plato típico es La Merienda. Este plato tiene una larga data y solamente se consumía en

tiempos muy especiales, los cuales son la siembra del maíz. La merienda en sí es una comida típica que vive en el corazón de muchas personas, y esperamos que con el pasar de los años esto no se pierda, porque es una preparación muy especial que lo realizaban nuestras mamás, nuestras abuelas y como tal debemos mantenerlo para siempre. (Comunicación personal, 04 de mayo)

La merienda es un plato muy consistente que lleva consigo muchos ingredientes. Así como algunos lugares tienen sus platos típicos como el ceviche, el shambar, el chupe de camarones, el rocoto relleno, el caldo verde, frijoles con cabrito u otros, el Valle Sagrado tiene a La Merienda. Un plato preparado exclusivamente para la época de siembra, una tradición que se fue dando a lo largo de muchos años. No hay fiesta de siembra en la que falte este plato. Se sirve en la plaza mayor de Yucay a cuanto participante asista a esta tradición que envuelve este pueblo de Yucay, además de estar elaborada con insumos propios de la localidad.

Continuando con este enfoque interrogativo, ¿por qué se considera que La Merienda es un plato histórico? El mismo señor Madera responde con estas palabras:

Es un plato histórico de Yucay porque aquí, en la capital del Valle Sagrado de los Incas, siempre se ha mantenido y se mantiene hasta el momento. Porque es histórico. Porque viene de más de 200 a 300 años atrás, y en algún momento el Ministerio de Cultura tiene que declarar como patrimonio la vianda típica del distrito de Yucay como es La Merienda. (Comunicación personal, 04 de mayo)

Yucay es considerada como capital del Valle Sagrado. Antiguamente, contemplaba los distritos de Urquillos, Huayocari, Huayllabamba, Yucay, Urubamba, Yanahuara y Maras. Todos estos distritos eran solo uno, pero Yucay, como capital, tenía un solo nombre. La Merienda hoy en día se viene preparando en todos estos distritos por igual, aunque varía en la

presentación de algunos ingredientes. Tal como indica el alcalde, este plato debería ser considerado patrimonio debido a los años y la tradición que lo envuelve.

Asimismo, ante la pregunta ¿en qué época de año se consumía este plato?, todos los entrevistados coincidieron en que a lo largo del año hay una sola época en que se consume La Merienda. Es tradición de Yucay y del Valle Sagrado que se prepare cuando inicia la época de siembra.

En palabras del señor Apolinar, “antes solo lo consumían en la época de siembra, no en cosecha porque, para cosecha, se preparaba otro plato como los picantes, *los sankus*, etc.”. (Comunicación personal, 25 de abril)

La agricultura fue la actividad económica más importante del pueblo inca. Se utilizaban técnicas agrícolas muy sofisticadas para sembrar productos tales como la papa, el maíz, la oca, el olluco, etc. El maíz fue considerado un recurso tipo suntuario que otorgaba prestigio y era cultivado con fines burocráticos y ceremoniales. Este insumo era y es sembrado en el mes de agosto, empezando por el pago a la tierra o a la pachamanca. La Merienda lleva consigo muchos ingredientes que se producen en ese tiempo, tales como el repollo, la calabaza, la papa, etc. La Merienda, desde tiempos pasados, se preparaba únicamente para festividades como la Mama Sara y la siembra del maíz. Hoy en día se sigue preparando para esta ocasión.

Continuando con las preguntas, que sirven para arrojar resultados, se consultó ¿desde cuándo se consume este plato? y ¿en qué ocasiones? El total de los entrevistados coincidió en que este plato se consume desde hace muchos años atrás.

Tal y como lo confirma la señora Epifanía Paucar, “desde hace años lo hacen todas las señoras. Nuestros abuelos hace años que les enseñaron a nuestros papas y ellos nos enseñaron a medida que pasaban los años.” (Comunicación personal, 28 de marzo)

La base de la economía en el incanato fue la agricultura. Cada familia tenía que cultivar su tierra para poder alimentarse. Los productos principales en el incanato fueron la papa y el maíz. En las zonas de los andes se cultivaron y cosecharon hasta 200 especies de papa. En la cultura inca no existían los condimentos que hoy se usan; al contrario, se usaban hierbas aromáticas tales como el huacatay, el culandro, etc. Cabe destacar que este plato tiene más de 200 años de antigüedad, el cual viene siendo transmitido como una tradición y enseñanza de muchas personas antiguas. Mucho de los entrevistados recalcan que esta tradición de preparar La Merienda es justamente para la época de sembrío.

Ante la pregunta ¿está vinculado a algún hecho histórico?, los entrevistados coinciden que existen muchos hechos históricos que lleva consigo La Merienda.

A este respecto, la señora Angélica Flores mencionó:

Una vez cocinado, el primer platillo que se servía iba para la tierra; lo mismo pasaba con la chicha: el primer vaso iba también para la tierra. Estos se llevaban en pequeños platillos llamados Pukus, y la chicha se servía en Kero. Esta ofrenda era para dar agradecimiento a la tierra por ser una tierra buena y fértil, ya que todos los años les daba buena producción de maíz. (Comunicación personal, 21 de marzo)

La cultura peruana tiene arraigo en los ancestros Incas, que, para poderlos entender, es necesario e importante poder profundizar en la historia de los alimentos que se consumían en ese entonces. Muchas veces, profundizar en las historias supone encontrar relatos, cuentos, anécdotas o historias que se transmiten de generación en generación; de esta manera, se puede conocer más a profundo el lugar donde uno vive y las creencias que aún existen. La Merienda lleva consigo muchas historias, creencias y anécdotas, con las que uno queda impresionado al escucharlas. Por ello, es muy importante no olvidar esas costumbres y creencias que se tienen, que hacen de la cocina algo muy importante e impresionante.

4.1.4. Con respecto a La Merienda como un plato típico en las costumbres de Yucay.

Para iniciar con este planteamiento, se realizó la siguiente pregunta: ¿por qué es una tradición la elaboración y el consumo de este plato? Todos los entrevistados coincidieron en que La Merienda forma parte de una tradición transmitida de generación en generación, gracias a las enseñanzas de los abuelos.

En palabras de la señora Gloria Huamán, “porque nuestros papas y abuelos nos enseñaron a preparar al inicio de cada época de siembra del maíz”. (Comunicación personal, 17 de marzo)

En el Cusco, y a lo largo del Valle Sagrado, se cuenta con muchas costumbres, dentro de ellas está la más importante que es la fiesta de la Mama Sara o a fiesta del maíz. Esta envuelve mucha historia, cultura y tradición. Autores como Demetrio H., Guamán P., hablan acerca de la época de siembra. Esta lleva consigo la fiesta de la Mama Sara. Comentan que los mejores maíces de todo el Valle Sagrado eran traídos para Yucay, y por este ritual se mandaban a matar animales y a cocinar La Merienda para el tiempo que duraba la fiesta y daba inicio a la época de siembra del maíz. La preparación de La Merienda se convirtió en una tradición, ya que ha sido preparada por generaciones pasadas. Los entrevistados cuentan que realmente así fue.

Según la pregunta realizada a los entrevistados ¿en qué época se consume el plato?, todos coincidieron que La Merienda es exclusivamente consumida en época de siembra.

Destacando las palabras de la señora Gloria Huamán, “para la fecha en la que se hacía sembrar, solamente se preparaba La Merienda, pero hoy en día se prepara también para cargos o festividades de los santos.” (Comunicación personal, 17 de marzo)

La alimentación Inca se basó en la papa y el maíz como dieta principal. Chacrayapuy Quilla (agosto), mes de la luna de siembra, mes de las tierras que en medio de cantos se sembraban. Este era un periodo lleno de purificación humana, en el que se sacrificaban llamas, cuyes, mes

del sanco, chicha, se preparaban las mejores comidas y bebidas. Es en este mes y este tiempo de sembrío que se preparaba La Merienda, por ser un plato altamente nutritivo y concentrado.

Siguiendo con las preguntas, cuando se les consultó ¿qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?, el total de los entrevistados indicó las tradiciones que envuelven a La Merienda.

Destacando las palabras de la Sra. Antonia Hanco, quien señala que:

En la mañana antes de ir a trabajar, se le daba un picante que consista en una sopa, lawa o chaque, bien concentrado, ya sea de chaquepa o trigo. Ese picante se les daba para que estuvieran todo el día con fuerzas para trabajar. Después, a media mañana, se les llevaba mote con chicha, para que puedan descansar un poco y, finalmente, La Merienda, ya cuando se terminaba la jornada de trabajo. (Comunicación personal, 14 de mayo)

Existen muchas preparaciones que vienen desde tiempos antiguos, debido a que los Incas manejaban variedad de técnicas de conservación con los alimentos, ya sea con el trigo, la papa, el maíz, la oca, etc. Estos innumerables platillos hacían de la cocina andina una exquisita. La Merienda de por sí lleva una tradición que envuelve su preparación: a la hora de preparar la tortilla se necesita mucha paciencia y carisma; a la hora de *cankar* (cocinar el cuy al palo o en brasa) el cuy, para que se pueda cocinar por fuera y dentro; así como la *tac'apa* que realza el color y sabor de La Merienda.

Según la pregunta realizada a los entrevistados, ¿cómo se preparaba antiguamente La Merienda?, se pudo recoger información valiosa que resume el señor Apolinar Huallpacuna:

Primero, el chullcus, que se hacía con un aderezo con cebolla, palillo y arvejas. Después se echaba el chullos, que era como un jaucha. Seguidamente, el cullis. Quedaba muy

rico porque era natural. Después el aycha uchú, que se hacía con papas, carne picada, zanahoria y abejitas, para que le de sabor. A continuación, la calabaza uchú, que estaba hecha con queso picado. Encima iba la quinua en vez del arroz. El cuy y la tortilla que estaban hechos con maíz, papa amarilla y rocoto picado. Y al final llevaba la tacapa con perejil, sus hojas y el rocoto. (Comunicación personal, 25 de abril)

Los alimentos principales de los Incas fueron: la papa, el maíz, la oca, el charqui, pescado, entre otros. Estos eran consumidos con abundante ají, acompañados a la vez con la chicha, bebida que era un fermento, elaborada principalmente a base de maíz. Historiadores cuentan que los Incas comían dos veces al día, entre las 8 y las 10 de la mañana, y la segunda, entre las 4 y las 5 de la tarde. Es por ello que la merienda se consumía en el lapso de las 4 y las 5 de la tarde, terminado la hora de trabajo, como un agradecimiento a la pacha mama. Los ingredientes que lleva consigo La Merienda aportan energía a la hora o después del trabajo, alimentos que la tierra daba y producía de forma natural.

Cuando se les consultó ¿por qué la preparaban de esa manera?, todos coincidieron en la razón principal y la tradición que conlleva el plato. Así, destacan las palabras del señor Julio Aguilar: “porque así es como nos enseñaron nuestros padres y abuelos, y es la costumbre que llevamos y contamos a nuestros hijos y nietos”. (Comunicación personal, 18 abril)

Si bien es cierto las preparaciones a lo largo de Valle Sagrado aún contemplan recetas muy antiguas y las preparaciones son altamente nutritivas, estas llevan consigo técnicas de almacenamiento de productos que servían para alimentar a todo un pueblo. En Yucay, aún existen personas mayores que representan un legado que esperemos nunca se olviden, y estas vienen transmitiendo sus enseñanzas de generación en generación. Las señoras mayores llevan consigo enseñanzas al momento de preparar sus alimentos, y en sus viviendas se puede aún apreciar cómo conservan sus alimentos y cómo los preparan, desde el uso que le dan al batán,

al mortero, a las wishllas, etc. Así como la forma de conservación de los productos tales como el trigo, convertido en chaquepa para lawa, o el maíz, para el mote y la sopa de chochoca (sopa de mote seco molido), entre otros platos.

Siguiendo con las interrogantes, ante el planteamiento ¿considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? Y ¿por qué?, los entrevistados coincidieron en el porqué. Las palabras de la señora Epifanía Pauccar son ilustrativas: “si, hoy en día las señoras ya no preparan porque es muy trabajoso, ya no tienen tiempo para preparar. Por ejemplo, a mí también me da flojera preparar”. (Comunicación personal, 28 de marzo)

Estas palabras nos llevan a pensar que muchas de las tradiciones y preparaciones que se tenían antes se van dejando de lado, mayormente a causa del tiempo, la globalización que nos afecta altamente. Tenemos aquí el porqué del uso de la licuadora en vez del batán, el uso de las cocinas de leña por las de gas, etc. El tiempo y el cambio de vida influye mucho en las personas, pero ¿por qué olvidar legados tan importantes como los que vivieron nuestros antepasados? ¿por qué olvidar y borrar de la historia este tipo de cosas? En Valle Sagrado aún se conservan las tierras fértiles, el aire puro, etc. Las vivencias que aún existen en Yucay son de suma importancia, debido a que aún se puede conservar mucha historia y riqueza en las personas adultas de este lugar, lo cual no debería ser olvidado.

4.1.5. Con respecto a La Merienda como un plato nutritivo.

Cuando se les consultó si ¿consideran que La Merienda era un plato nutritivo?, se tomó en cuenta la respuesta de una experta en el tema como la licenciada Rina Figueroa, quien es la doctora del distrito de Yucay, nacida allí. Indicó lo siguiente: “claro, porque en el plato hay proteína, hay verduras, todo lo que se necesita para que un plato sea completamente nutritivo”. (Comunicación personal, 26 de mayo)

La Merienda fue, en su momento, un plato altamente nutritivo, debido a los ingredientes de los cuales estaba hecho. El pasar de los años hizo un pequeño cambio a la hora de preparar La Merienda. Pero, de por sí, La Merienda es un plato energético, por la cantidad de carbohidratos y verduras que hoy en día lleva.

Continuando con las preguntas, ¿los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente a plato?, se tomó nuevamente en cuenta la respuesta de una experta en el tema como la licenciada Rina Figueroa, quien indicó lo siguiente: “en sí, el arroz sí, ya que es un carbohidrato que compensa al plato y es una fuente de energía; por otro lado, el fideo también porque es carbohidrato, pero en mínima cantidad aportaría.” (Comunicación personal, 26 de mayo)

Ambos alimentos son carbohidratos y, por lo tanto, son ricos en calorías. La Merienda, al ser un plato reconfortante, a la hora de consumirlo aportaría de una manera que, combinado con el resto de preparaciones, sería saludable.

Ante la pregunta: ¿comparando la receta original de la merienda con la actual, ¿cuál considera que es nutritiva y por qué? La licenciada Rina Figueroa refirió lo siguiente:

De hecho que La Merienda original o antigua, ya que en la antigua contiene lo que es el repollo, lo que es la haba. También la tortilla de maíz, también el cuy que es fuente de hierro, el cochayuyo que aporta bastante hierro y ayuda bastante a los niños. Pienso que La Merienda hoy en día debería seguir preparándose, porque se debe retomar las costumbres antiguas y no dejarlas en el olvido. Es muy bueno que se siga consumiendo en la zona, porque antiguamente se utilizaba en el sembrío y sería bueno que esa costumbre no se olvide. (Comunicación personal, 26 de mayo)

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que se necesitan para mantenerse sano. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

Ambas preparaciones contienen lo que nutricionalmente se puede ingerir, pero La Merienda actualmente lleva consigo un poco más de carbohidratos que la antigua. Entonces, se puede decir que La Merienda contiene un valor energético por los ingredientes que lleva, tales como la papa, el maíz, el fideo, la moraya, la calabaza y el componente proteico con el cochayuyo, el cuy y otras carnes.

Capítulo V

5.1. Discusión

5.1.1. Con respecto a los insumos ancestrales de La Merienda.

Tras las entrevistas queda claro que La Merienda ancestral tenía como insumos los originales y oriundos de nuestro país y antiguo Imperio Inca. Con la conquista y con la llegada de los inmigrantes, se aumentaron los insumos tanto locales como de toda la nación y lo mismo sucedió con el avance de la industria. La modernidad no dejó de lado a La Merienda, obteniéndose La Merienda mestiza o moderna que incluía estos insumos.

Tal como se mencionó en los resultados, los insumos originales y ancestrales se evidencian en la actividad agropecuaria de Yucay. Habiendo encontrado información acerca de los insumos originales, se sabe que estos ingredientes existen desde la llegada de los españoles en 1532.

En la época en que los incas gobernaban el Valle Sagrado, los insumos de origen andino, como lo menciona Staller (2009), eran el maíz, la quinua y los tubérculos. Los garbanzos, el repollo y el perejil llegaron con los españoles y formaron parte de la agricultura local, tal como lo menciona Cornejo (2007).

La obra “La Cerámica Prehispánica del Cusco”, escrita por Alfredo Candia en 1996, habla acerca del Tahuantinsuyo y sobre cómo los Incas llegaron a abarcar un territorio apto para la agricultura. Por su excelente ubicación para el sistema de riego, en el Valle Sagrado desde Ollantaytambo, ocuparon también los sectores agrícolas de Chincheros, Maras, Moray, Yucay. Los productos que cultivaron fueron: maíz, papa, olluco, oca, tarwi, quinua, calabaza. En la puna de Calca, Urubamba, Quispicanchis, Paruro y Cusco se dedicaron al trabajo agropecuario. El autor también comenta, de manera preponderante, que los estados regionales que

antecedieron a los incas tenían, en la agricultura y ganadería, sus actividades fundamentales con el cultivo de plantas y domesticación de animales de alto valor nutricional como el cuy, las llamas, el ganado, etc. La seguridad alimentaria fue su principal objetivo, la cual se llevó cabo en todo el Valle Sagrado del Cusco desde épocas pasadas, siendo la base de la alimentación.

Según Cabieses (1995), en su libro *Cien siglos de pan*, los insumos domesticados en el Antiguo Perú serían: quinua, papa, tarwi, maíz, olluco. Según los entrevistados, como la señora Leonor Atauchí, en La Merienda, originalmente, iba acompañada de quinua y no de arroz.

La quinua (*Chenopodium quinoa*) ha sido reconocida en los últimos años como un excelente alimento por su alto valor nutricional, sobre todo proteico. De allí se puede deducir que era considerado la principal fuente de alimentación en la época Inca, en el Valle Sagrado, al igual que la papa, el maíz, el tarwi, la calabaza. Fray Vicente de Valverde (1539) especifica, en su carta al emperador Carlos V, quien lo reconoce como uno de los dos granos alimenticios más importantes en el imperio incaico, que por su alta productividad y el valor económico que representaba debía sujetarse a diezmo. “La quínoa es como arroz y muy gran mantenimiento para los indios” (pág. 49).

Las citas de Cieza de León (1953) y del Inca Garcilaso de la Vega (1969) concuerdan. Cieza anota, refiriéndose a las poblaciones del Cusco: “hay otro bastimento muy bueno, a quien llaman quinua, y echa una semilla muy menuda, ella es blanca y ella es colorada, de la cual hacen brebajes, y también la comen guisada como nosotros el arroz” (pág. 89)

En la región andina el olluco (*Ullucus tuberosus*) es mencionado desde el siglo XVI en diversas fuentes históricas, así como en otros documentos administrativos del Perú colonial. En ambos se le reconoce como producto propio de las tierras alto andinas, y como objeto de tributo del pueblo hacia el Inka durante el Tawantinsuyu. Pedro Pizarro (1953) lo describe “como una raíz del gordor de una pera grande; largos de a palmo, y menos. Son muy dulces de comer en

cuzco, y hay otros blancos que tienen el sabor casi a zanahoria. (pág. 95). El olluco es utilizado para muchas preparaciones tales como lawas o cremas, de la misma manera en uchus o ajis, etc.

El padre Bernabé Cobo (1964) refiere de la siguiente manera:

La ulluma (olluco) es cierta raíz muy parecida a la oca para la alimentación en Cuzco; son de temperamento frío y algo ventoso y muy mucilaginoso; bebiendo una buena porción del cocimiento de estas raíces, junto con la muña, facilita el parto, y el mismo efecto dicen los indios que hacen ellas comidas solas en buena cantidad.(pág. 93)

De esta manera se sabe que el olluco o lisas, como se conocen hoy en día, fueron de suma importancia en la dieta variada y rica que tuvieron los incas.

Continuando con los insumos, está la papa (*Solanum tuberosum*). El Inca Garcilaso de la Vega (1969) dice respecto a la papa:

En toda la provincia llamada Colla, en más de ciento y cincuenta leguas de largo (825 km), por ser la tierra muy fría, no se da el maíz, cógese mucha quinua, que es como el arroz, y otras semillas y legumbres que fructifican debajo de la tierra, y entre ellas hay una que llaman ‘papa’: es redonda y muy húmeda, y por mucha humedad dispuesta a corromperse presto. Para preservarla de corrupción le echan en el suelo sobre paja, que la hay en aquellos campos muy buenos. Déjanla muchas noches al hielo, en todo el año hiela en esa provincia rigurosamente, y después que el hielo la tiene pasada, como si la cocieran la cubren con paja y la pisan con tiento y blandura para que despiche la acuosidad que de suyo tiene la papa y la que el hielo le ha causado; y después de haberla bien exprimido, la ponen al sol y la guardan del sereno hasta que está del todo enjuta. De esta manera preparada, se conserva la papa por mucho tiempo y trueca y se llama

chuño. Así pasaban toda la que se cogía en las tierras del sol y de la inca y las guardaban en los positós con las demás legumbres y semillas. (pág. 104)

También hace referencia a la papa, así como el olluco, cuando menciona que, desde el siglo XV, se conservan perfectamente utilizando técnicas de muchos de estos productos, en *collicas*, *markas*, para tiempos de hambruna, o festividades como el Inti Raimi, la fiesta de la *Mama Sara*, entre otras. No solo era el chuño que se sacaba a partir de la papa, sino también se dejaba secar en sal la carne y se le conocía como charqui.

El Tarwi (*Lupinus mutabilis*) es una planta alimenticia de crecimiento empinado y que puede alcanzar desde 0.8 m hasta más 2 metros. Los granos del tarwi son similares a la arveja, las semillas son usadas en las comidas desde épocas preincaicas, las cuales, al invadirlas los Incas, lograron realizar técnicas de conservación para este tipo de insumo. Se conocen distintas preparaciones para este insumo. Una vez ya secada en la puesta al sol, se guardaban en los distintos almacenes, del mismo modo que se conservaba el maíz.

Se lograron encontrar semillas en las tumbas de la cultura Nazca y diversas representaciones en la cerámica de Tiahuanaco. Las primeras referencias en el Cusco del tarwi como planta alimenticia corresponden al siglo XVI, así lo menciona Fray Vicente de Valverde en su Carta Relación a Carlos V (1539).

El maíz (*Zea mays*) jugó un papel muy importante en el imperio incaico, debido a que no solo era predominante para lograr alimentar a una población, sino también fue parte de la economía inca. Ya que es un producto muy versátil y a partir de él se podían preparar diferentes viandas, tuvo un rol político: el maíz jugó un rol muy importante en los banquetes políticos en el Estado Inca. Es decir, existía una relación íntima entre el maíz, las relaciones sociales y el poder.

En el Cusco, el maíz era un alimento codiciado, festivo, en contraste, por ejemplo, con la papa y el chuño. En el tiempo de siembra, el maíz se llevaba a las chacras, y se trabajaba como semilla. Terminado todo el arduo trabajo, las señoras preparaban su vianda que era La Merienda. Al término, se festejaba con gritos y cantos para que haya buena producción

Por otra parte, cuando se cosechaba se llevaba a la casa con grandes festejos. Los hombres y las mujeres cantaban, le rezaban para que durara mucho tiempo. Se bebía, se comía, se cantaba durante tres noches velando a *Mama Sara*. Se envolvían las mejores mazorcas en las mantas más finas que tenía la familia. En las aldeas, el maíz, aunque no se cultivara en la localidad, era integrado a los ritos del ciclo vital. Y el estado Incaico dedicaba un considerable esfuerzo.

La etapa de siembra, a lo largo de todo el Perú, es una fecha muy importante, ya que varía mucho el tipo de tierra y el clima, lo que coincide con los entrevistados y Di Salvia (2013), para quien la tierra o Pachamama, desde la Época Incaica, marcó una diferencia nutricional en el pueblo y en todo el imperio.

Los insumos, su preparación y consumo tras la siembra, se hacía posible incluso con la inclusión de algunos insumos traídos del Viejo Mundo, ya que eran nutritivos y energéticos, tal como lo menciona Ayma (2018).

Cuando llegan al Perú los españoles, en los primeros años del siglo XVI, introdujeron nuevos insumos que forman parte de La Merienda tradicional como habas, garbanzo, carne de res, repollo y el aromático perejil. A continuación, información de algunos productos:

Las habas (*Vicia faba*) fueron traídas al Perú con la llegada de los españoles. En 1602, llegó al Perú con los conquistadores españoles, quienes, en los primeros años, la cultivaron en la costa, en donde no prosperó, puesto que se adaptó mejor a la sierra peruana (Horque, 2004).

El ganado vacuno (*Bos taurus*) llegó a Lima con los conquistadores que trajeron de la Madre Patria, todo cuanto pudiera hacerles falta. Se trasladó naturalmente el ganado vacuno, desconocido en América, así como el ganado caballar. Abundaba en España, por aquellos tiempos, el ganado bravo. Se inició, en los alrededores de la ciudad de Lima, la cría de ganado bravo. En sus comienzos, los propietarios criaban el ganado vacuno para el consumo, pero al verificar que tenían algunas reses bravas y al haber crecido la afición a las corridas de toros, se esmeraron más en seleccionar el ganado destinado para las corridas de toros (Fernández, 2005).

5.1.2. Con respecto a los insumos nativos de La Merienda.

Según los entrevistados, Yucay fue un tambo donde se almacenaban los productos de la zona. Según Juan de Betanzos (1551), “El Inka ordenó que, en la ciudad del Cuzco, así como en el Valle, hubiese depósitos de todas las comidas, ansí de maíz como de ají y frisóles e chochos”(pág. 65) De los insumos originales de merienda, se sabe que, a la llegada de los españoles al Perú, estos se dieron con la impresión de que los Incas, a lo largo del Valle Sagrado, ya trabajaban muchos productos tales como la calabaza, la quinua, la papa, el maíz.

De los productos nativos de la zona de Yucay, se tiene la calabaza, la papa, el maíz, el *chullcus*, el *cullis*. Son ingredientes básicos para la preparación de La Merienda, y las hierbas aromáticas que aún se cultivan realzan el sabor auténtico de la cocina andina.

La investigación muestra que, para preparar La Merienda, los insumos se obtenían de las huertas y andenes de Yucay. Así lo indica Ortiz de Zuñiga (1967):

Los Ingas tienen muchas tierras y pastos para sus ganados y que las dichas tierras de sus chacaras y sementeras son suyas propias y cada pueblo tiene su suyo y que, aunque fuesen tantos indios como solían ser antes que el Inga viniese que eran mucho número

de indios tendrían muchas tierras para sembrar y beneficiar y mantener y que cogen en ellas maíz papas y quinua y ollucos y papa y de eso que se alimenten. (pág. 57)

Como mencionan diferentes autores, los incas trabajaban sus propios alimentos. En todo lugar que haya rastros que allí habitaron, aún se conservan las tierras fértiles de cultivo, ejemplo vivo es el Valle Sagrado, donde hoy en día se tiene la dicha de poder trabajar las tierras y de ellas obtener productos para consumir.

Los andenes que tiene el distrito de Yucay son trabajados a mano, con herramientas que aún datan del tiempo de los incas. Son trabajados aún con esa fuerza y fortaleza que los caracteriza, y las mujeres todavía mantienen esa sazón tan agradable y pura, que solo con utilizar los productos de la zona pueden crear mil maravillas.

También se menciona que hasta hoy Yucay cuenta con lugares agrícolas que producen de manera naturales, sin uso de insecticidas, abonos químicos, etc. Fray Martín de Murúa (1987) indica que:

No procuraban lo que la saciedad y codicia y apetito buscan por todos los elementos, mas solamente lo que la tierra producía sin ser maltratada con el hierro, y así cargaban sus mesas de manjares y de aquí viene que entre ellos no había males ni diversidad de enfermedades más aún tenían perpetuamente salud y morían muy viejos. (pág. 83)

La globalización en el mundo trajo consigo cosas buenas como malas para la sociedad. Hoy en día, por ejemplo, la gente utiliza diferentes químicos para obtener sus productos agrícolas grandes y agradables para la vista del público; sin embargo, no informan cuál es la verdad y el porqué de ese producto. Como lo menciona el cronista, antiguamente no se hacía uso de químicos para trabajar las tierras. Esta es una razón para valorar las tradiciones antiguas que no necesitaban dañar la tierra.

El aporte más notorio en La Merienda fue el arroz: anteriormente se utilizaba la quinua. Si bien ya se consumía desde el siglo XVI, La Torre (1992) menciona que, con la migración China, a pesar del maltrato que sufrieron, se agregaron algunos alimentos como el³ arroz, el cual se popularizó y se convirtió en la guarnición peruana por excelencia. Otra inmigración en la segunda mitad del siglo XIX, no menos influyente, es la italiana, que popularizó el uso de las pastas y fideos.

La quinua es un pseudocereal que se identifica como un grano debido a que sus semillas comestibles, luego de ser procesadas, se cocinan como el arroz. Los Incas denominaron a la quinua como la “madre de todos los granos”, probablemente reconociendo el valor nutricional que posee. Adicionalmente, no contiene gluten y aporta vitaminas, minerales y nueve aminoácidos esenciales. . (pág. 51)

Al respecto, el informe de la FAO (2003) -Granos y leguminosas andinas- señala que el cambio a través de los años de los productos industrializados fue generado un gran impacto a la gastronomía peruana. A ello se suma la globalización que generó grandes cambios, lo que trajo consigo el agregado de los carbohidratos como el fideo y el arroz a La Merienda.

El consumo de los fideos y el arroz en La Merienda son una fuente de carbohidratos fundamental, que se recomienda para tener una dieta equilibrada. Un plato debe estar compuesto por proteína, carbohidratos y vegetales. La Merienda tiene como fuente de carbohidratos los fideos y el arroz, pero es de una manera proporcional ya que el plato lleva 20 gr. de arroz cocido y 35 gr de fideos.

5.1.3. Con respecto a La Merienda como plato histórico.

Esta comida ya se conocía en la época del Imperio Incaico, y se realizaba como una especie de ritual de agradecimiento a la madre tierra, que les proveía de alimento en la época de la siembra. A juicio del alcalde del distrito de Yucay, es un plato típico y representativo para la agricultura. Así, La Merienda se puede concebir como un plato típico regional, lo cual coincide con las palabras de Calabuig (2020), quien menciona que “gracias a su ubicación geográfica, la cocina peruana implementa en sus recetas tanto productos del mar como del monte, logrando en cada plato la fusión de los mejores conocimientos y técnicas de sus pueblos originarios, con aspectos culinarios de la comida africana, ibérica y hasta asiática, generando así resultados con sabores, aromas y texturas inigualables de gran riqueza alimenticia”.(pág. 73).

La Merienda es un plato considerado agrícola, sencillamente, porque para la época de siembra del maíz se preparaba. Como también existían diversas preparaciones en cada mes del año o festividad, como por ejemplo para la cosecha se preparaba el *sanku* (masa de maíz dulce) que contenía el maíz molido o cualquier maíz, era el *maíz chullpi*, mezclado con un fermento de hierbas como la hierba buena, apio, manzanilla, hinojo, entre otras. Esta preparación se deja hervir con chancaca y se fermenta toda la noche para que, al siguiente día, se pueda mezclar y amasar. Esta masa se consideraba un manjar para los pobladores. Como esta preparación existen muchas otras que se preparan para las distintas ocasiones, tales como *lawas*, guisos, etc.

En todos estos años, el Valle Sagrado ha sabido mantener su historia gastronómica, su tradición ancestral, representada con los abuelos. Ellos han transmitido mucho de su sabiduría, tanto en lo histórico como en lo gastronómico, desde sus aderezos, guisos, tipos de preparaciones y La Merienda. “El patrimonio culinario es un elemento de comunicación cultural, y en ello se manifiestan tanto las tradiciones propiamente culturales como las

idiosincrasias naturales de un lugar. La cocina y la gastronomía implican una indisoluble relación entre la vida rural y el sector de los servicios. Así, gastronomía es desarrollo local y también desarrollo turístico”.

Para que un plato se considere histórico, primero se debe conocer su origen, la preparación, la forma, el contenido de insumos, la historia. Es de esta manera que la información de La Merienda se puede rescatar hoy en día, al haber información que hace ello posible.

Quizá con el paso de los años se olvide esta tradición que caracteriza a un pueblo lleno de cultura y que cuenta con un clima tropical que no se encuentra fuera del Cusco. La Merienda tiene mucha historia por contar. Se ha enseñado de generación en generación, y el volver a revivir la historia de La Merienda, contada por las personas adultas del distrito de Yucay, trae consigo muchos recuerdos para los que la cuentan; para ellos no solo es un plato, sino es toda una tradición y vivencia detrás de la preparación.

La Merienda se consume en el mes de agosto, en la época de siembra del maíz, tal como nos mencionan nuestros entrevistados. Este plato no se consume en otra época del año debido a que es exclusivo de la época de siembra del maíz.

Poma de Ayala (1565) indica: “Chacrayapuy Quilla (agosto) Luna de la Siembra, mes de sembrar las tierras en medio de cantos de triunfo. Período de la purificación humana, se sacrificaban llamas, cuyes, chicha y *sanku*, se convidaban comidas y bebidas a las familias”. . (pág. 79).

Gracias a los accidentes geográficos que posee la sierra del Cusco (Maras, Moray, Yucay, Urubamba Yanahuara), a gastronomía andina se caracteriza por llevar a la mesa gran variedad de alimentos nutritivos como son la papa, las habas, el maíz, entre otros. Asimismo, utiliza distintos tipos de carne que complementan la exquisita sazón de los típicos platillos andinos. La Merienda se viene consumiendo desde hace muchos años, así es como lo menciona La

entrevistada Epifanía Paucar, quien tiene la edad de 78 años. Ella indica que sus abuelos preparaban este plato, al igual que todos los pobladores, quienes fueron recabando información de sus ancestros. La cocina y la comida, en el tiempo de los incas, estaban íntimamente ligadas a la cultura, no en balde existe una frase que afirma que somos lo que comemos, ello nos define como seres sociales. *“En el incanato era la mujer quien se dedicaba a los asuntos culinarios, a la elaboración de la chicha. Asimismo, ayudaban a los hombres en las labores del campo”* (Cobo Bernabe, 1964). (pág. 72)

Los pobladores de la zona aún conservan preparaciones con insumos naturales. Existen productos que tienen estaciones para su producción, a partir de ello nacen las diferentes preparaciones como, por ejemplo: la *colla lawa* (crema de maíz), que se prepara durante la cosecha del maíz. Se consume una vez al año porque en esa temporada abunda el maíz. Así como esta preparación, existen muchas otras. La Merienda toma un protagonismo en el mes de agosto, temporada de siembra del maíz, que también es el mes de la *pacha mama*. Al preparar La Merienda se agradece a la pacha mama: al ser un plato íntegramente con productos locales, el primero de ellos se va para la tierra.

Los hechos históricos, a lo largo de los años, han generado una tradición gastronómica con relatos de los ancestros y sus memorias y recuerdos, desde supersticiones hasta creencias ancestral que tenían los incas. Hoy en día Los mitos están vigentes. Muchas veces profundizar en las historias significa encontrar relatos, cuentos, anécdotas o historias que denotan todo un acervo cultural. De esta manera, se sabe que, en el Cusco, el maíz era un alimento codiciado, festivo, en contraste, por ejemplo, con la papa y el chuño. Tal es así que el cronista Murrua (1987) indica que:

Durante la siembra, el maíz se trabajaba con grandes festejos, los hombres y las mujeres cantaban, le rezaban para que durara mucho tiempo. Se bebía, se comía, se cantaba

durante tres noches velando a mama sara. Se envolvían las mejores mazorcas en las mantas más finas que tenía la familia... Y el estado incaico dedicaba un considerable esfuerzo tecnológico y mágico para asegurar la propagación de la siembra y cosecha de esta planta. . (pág. 92)

Los hechos históricos muchas veces son parte principal para poder recopilar datos de investigaciones. La Merienda cuenta con muchos hechos históricos. Los consumidores, al contar sus historias, recuerdan toda una serie de anécdotas, tradiciones, relatos, desde cómo hacían sus cantos, cómo trabajaban la tierra, cómo se juntaban los mayores a tomar la chicha y muchas veces lloraban. Los hechos históricos han sido fundamentales para esta investigación, a través de los cuales se ha podido recabar información relevante.

5.1.4. Con respecto a La Merienda como un plato típico en las costumbres de Yucay.

La enseñanza de nuestros abuelos y personas mayores en el distrito de Yucay, a través de los años, ha sido de mucha importancia, debido a que gracias a ellos hoy en día tenemos viva la tradición gastronómica. Mucho de los productos que se utilizan en este plato son trabajados y cultivados en la zona.

En la cultura Inca se tenía acceso a otros alimentos que no eran de la zona, como el chuño, la carne seca, el frejol, etc., los cuales, mediante la redistribución, se aseguraba otros productos para el inca y la población. De esta forma se tenía acceso a productos provenientes de otros pueblos, lo que permitía una alimentación más variada, tanto para el inca como para la población.

La comida principal se daba en abundancia a los señores entre las ocho y las nueve de la mañana con gran boato y respeto, su contenido debía sustentar todo el trabajo a realizar en el día. Por lo tanto, debía tener los suficientes nutrientes, la cantidad

adecuada con abundancia de frutas; la segunda, más liviana, entre las cuatro y las cinco de la tarde. (Garcilaso de la Vega, 1969, pág. 24)

Ante la pregunta: ¿en qué época se consume el plato?, los entrevistados coincidieron en que La Merienda es exclusivamente consumida en época de siembra del maíz.

En el mes de agosto empieza la temporada de siembra del maíz, por lo que es la fecha adecuada para la preparación de este plato, idónea, además, para agradecer a la pacha mama por la buena tierra que ofrece para poder sembrar.

Las fuentes históricas dicen que merced a la buena alimentación que la inca tenía, no solía padecer de enfermedades; tenía una buena salud y vivía más tiempo. Al respecto, existen cronistas que indican lo siguiente:

No procuraban lo que la saciedad y codicia y apetito buscan por todos los elementos, mas solamente lo que la tierra producía sin ser maltratada con el hierro, y así cargaban sus mesas de manjares y de aquí viene que entre ellos no había males ni diversidad de enfermedades más aún tenían perpetuamente salud y morían muy viejos. (Fray Martín de Murúa, 1987, pág. 28)

Con respecto a la pregunta, ¿Qué tradición envuelva la preparación de La Merienda?, existen tradiciones que envuelven la preparación de La Merienda, lo cual está datado desde tiempos antiguos, ya que los incas enseñaron la conservación de los alimentos y cómo prepararlos. Algunos cronistas relatan cómo es que se conservaban estos alimentos y qué tipo de tradiciones habían detrás de cada plato.

Esto se corrobora en los escritos de cronistas que mencionan que el maíz era una de las mayores producciones, se utilizaba principalmente en la chicha y servía de alimento para el tiempo de hambruna, para las colcas, etc. Este alimento era secado y, finalmente, almacenado en *markas* (almacenes). Mediante la chicha, el inca podía comprometer y establecer alianzas

con los curacas: “en la casa del inca la comida era abundante porque se guisaba para todos los parientes que deseaban comer con el señor y para los numerosos criados. El maíz se destinaba principalmente a la alimentación de los criados ” (Garcilaso de la Vega, 1969, pág. 35)

Hoy en día se tiene referencias de las diferentes formas de conservación para los alimentos. Los cronistas indican y cuentan en sus escritos cómo es que manejaban sus productos. Si bien es cierto, hoy en día se puede apreciar cómo los pobladores del distrito de Yucay aún conservan sus alimentos, tal es La Merienda que, para poder preparar el haba uchú, existe un tipo de conservación y cocción para este insumo que es el siguiente: las habas se secan y guardan durante un año más o menos. Para cocinarlo se remojan en abundante agua y, seguidamente, se pela con un cuchillo especial. Luego, las habas peladas se dejan remojar por un día entero. Finalmente, cocidas como habas uchú, que es un guiso o puré de habas. Así como esta preparación, existen muchas más que envuelven la tradición y la preparación de La Merienda.

Existen versiones acerca de la preparación de La Merienda, acerca de cómo lo hacían las personas antiguas de Yucay y cómo lo hacen hoy en día. El cronista Villanueva (1689) expresa lo siguiente:

Antiguamente Yucay era un solo lugar que abarcaba Yucay, maras, Huayllabamba, Yanahuara y Urquillos, y por ello se considera como la capital del Valle Sagrado de los Incas, a la vez por el clima que este lugar tiene, y la tierra fértil que conserva. . (pág. 46)

Para poder recrear una receta más cercana a la original, se destacan las palabras del señor apolinar, quien es un cocinero neto del distrito de Yucay, con conocimiento acerca de La Merienda.

De acuerdo a lo indicado anteriormente, la preparación de La Merienda varía de acuerdo al lugar donde se prepare, pero esto solo a lo largo del valle sagrado. Para la preparación de La

Merienda, se pudo recabar información clave de nuestros entrevistados, de sus historias, leyendas, vivencias, que nos cuentan y relatan la verdad de La Merienda, y qué insumos eran originales de este plato. Como se ha mencionado, a lo largo de los años se fueron introduciendo nuevos insumos.

Ante la pregunta ¿por qué La Merienda era preparada de esa manera?, para los antiguos pobladores de Yucay no solo la papa fue el sustento de vida, también lo fueron otras semillas, carnes, entre otros insumos que ayudaron a los incas a vivir en promedio más de 90 años. Sus preparaciones tenían un gusto y sabor único. Y el porqué de esa forma de preparación responde a la necesidad de mantener una tradición. Por otro lado, los incas tenían una dieta alta en fibra, por la cantidad de vegetales que consumían. El historiador Pease (1974) añade:

Comen muchas yerbas, que ellos llaman yuyos cocidas y crudas y así mismo comen las ovas de los ríos [algas] cocidas con ají... pocas veces comían carne; solo lo hacían en sus banquetes o fiestas y más consumían carne seca que fresca, aunque fueran criadores de aves, les sobrara ganado de toda especie o estuvieran muy débiles. (pág. 48)

Este autor, muestra que los pobladores Incas conocían a la perfección los beneficios nutritivos de las plantas herbáceas, ya que a base de ellas mantenían su alimentación; es por ello que La Merienda, en su receta original, lleva jauchas.

Como se sabe, a través de las entrevistas, la información de la parte gastronómica en el distrito de Yucay se ha contado y enseñado de generación en generación, es por ello que se tiene una base histórica de donde que nace y resurge La Merienda. Para ello los entrevistados fueron la principal fuente para averiguar más sobre este plato.

La Merienda, como se conoce, es un plato bastante trabajoso si lo quiere preparar una sola persona. Debido a esto es que las personas van facilitándose la vida preparando distintos platos. Es de tradición que se prepare un plato de comida para las personas que trabajan cuando se

siembra el maíz en el mes de agosto. El tiempo y el cambio de vida influyen mucho en las personas, pero por qué olvidar legados tan importantes como los que vivieron nuestros antepasados, por qué olvidar y borrar de la historia este tipo de cosas. En Valle Sagrado aún se conserva las tierras fértiles, el aire puro, etc. Según Mujica (2002):

Efectuar el análisis desde la perspectiva antropológica y sociológica para interpretar los nuevos cambios a lo largo de los años y comportamiento cultural en espacios sociales para que de esta manera se pueda entender las transformaciones que han sufrido tan rápidas como inesperadas, y los progresos en el conocer a la otra persona.

Indica que la identidad cultural es parte de uno y no se debe perder, porque a través de ellos que aún sabemos cuáles son nuestras raíces, el cambio de la sociedad y los cambios que nos vienen afectando.

El paso tiempo es la causa principal de que este plato tan emblemático se esté olvidando y reemplazando por otros platos más sencillos. El punto principal de este trabajo es que se revalore el hecho de preparar La Merienda, no simplemente para consumirlo, sino por la historia que hay detrás, por todo el trabajo que nuestros abuelos y ancestros hicieron.

5.1.5. Con respecto a La Merienda como un plato nutritivo.

La Merienda es considerado un plato altamente nutritivo. Los antiguos pobladores del Valle Sagrado de los Incas dejaron evidencia de lo que consumían y cómo lo consumían. Por ello, existen muchos cronistas que hablan acerca de la alimentación en la cultura inca, dentro de ellos también hay doctores que hablan sobre la importancia de la dieta que ellos mantenían, como es el caso de el Dr. Jorge Flores Ochoa, quien indica lo siguiente: “La alimentación en la época inca, fue abundante y de gran valor nutritivo, una alimentación balanceada, rica en

sustancias nutritivas energéticas, constructoras y reguladoras de origen animal, vegetal y mineral”.

Por otro lado, se considera que la dieta alimentaria en el Tahuantinsuyo estuvo integrada por alimentos de gran valor nutritivo como la papa, el maíz, la calabaza, los garbanzos, el camote, la quinua, tarwi, oca, ollucos, etc., con una base energética como es el ají. Todos los cronistas hablan acerca del ají o uchú, que lo usaban en todas las comidas, ya que era un alimento que no podía faltar en la mesa.

Los Incas tenían una dieta que contenía la papa y el maíz como alimento principal del Cusco incaico. Según investigaciones:

La papa es un alimento popular por excelencia, fue la más grande de las fuentes alimenticias y la única capaz de sostener a enormes multitudes. Su valor nutritivo es excelente. No solo por su contenido proteínico, que es de alta calidad, sino también proporcionado de carbohidratos, hierro, magnesio, potasio y vitaminas especialmente como la “C”. Gracias a la papa no fue posible la deficiencia nutricional en la población andina. (Millones, 1994,pág 75)

En la Cultura Inca, las personas no carecían de proteínas, debido a que mantenían una dieta que obtenían de mariscos, algas y peces de mar, ríos y lagos, los cuales eran traídos por los chasquis al Cusco, quienes lo consumían fresco o deshidratado. El inca se daba el lujo de comer todo de manera inmediata cuando él lo quería.

Como se conoce, con el paso de los años, se fue agregando más preparaciones a La Merienda, como son el fideo y el arroz. Para ello, la entrevistada Rina Figueroa, quien es doctora del distrito de Yucay, indica que, tanto el arroz como los fideos, son fuente de carbohidratos que compensarían energía. Además, la OMS (2019) refiere que:

La pasta es un alimento que forma parte de la familia de los cereales y que nos ayuda a bajar el índice glucémico de nuestros platos. Esta última propiedad es realmente importante, pues todos los platos que contengan un bajo índice glucémico serán especialmente beneficioso para los diabéticos. En la mayoría de los países que consumen mucho arroz están bastante extendidas las carencias de ciertos micronutrientes que pueden llegar a ser de importancia para la salud pública. Así pues, el enriquecimiento del arroz puede ayudar a las poblaciones vulnerables, a las que actualmente no llegan los programas de enriquecimiento de las harinas de trigo y de maíz. . (pág. 93)

Para considerar que este plato sea nutritivo y lograr conseguir el equilibrio correcto en una dieta, debe contener alimentos de cada grupo con la finalidad de conseguir la energía y los nutrientes que el cuerpo necesita, ya que es un plato para hombres que trabajan en la tierra, así como hoy en día se viene trabajando los diferentes andenes del distrito de Yucay.

De esta manera, se considera que los ingredientes que componen La Merienda hacen el plato saludable.

Cereales y tubérculos: se puede encontrar el arroz, los fideos y las papas. En este grupo, también se pueden encontrar diferentes cereales, ya que aportan la energía diaria necesaria.

Lácteos, pescado, huevos y carne: en este grupo de alimentos se pueden encontrar los huevos, aves y, ocasionalmente, carne roja (ternera, cuy, ternero, etc.). La Merienda contiene la cantidad de ingesta para que un plato llegue ser saludable.

Verduras: cuánta más verdura consumamos, mejor vida saludable tendremos. La Merienda cuenta con la cantidad necesaria de nutrientes que un plato debe aportar: la ensalada de perejil con yuyo, los jauchas, que vendrían a ser verduras cocidas. Se puede escoger entre crudas o cocidas. Los colores y texturas propiciarán el aumento de las defensas del cuerpo.

De la misma manera, en la comparación que se da entre La Merienda actual y la antigua, se tiene que ambas preparaciones llevan guisos similares, pero es La Merienda antigua la que tiene mayor aporte nutricional, debido que tienen mayor porcentaje de verduras, a comparación de la actual, que tiene mayor porcentaje de carbohidratos.

Estas preparaciones tienen un importante aporte proteico, el cual no ha variado, como se detallará a continuación: los cuys fueron parte esencial de la alimentación en el Tahuantinsuyo. Estos desempeñaron un papel importante en cuanto a su dieta alimenticia, la cual era muy conocida en todo el Cusco Incaico. Muchos de estos se hallaban tanto en condición silvestre como domesticada. La OMS (2020) manifiesta que:

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (párr. 2)

El Valle Sagrado cuenta con innumerables andenes que son trabajados año tras año, lo cual vuelve necesaria suficiente energía para resistir el día entero. Es por ello que La Merienda cuenta con todos los componentes que se necesitan en una dieta diaria.

Conclusiones

1. Con respecto a los insumos originales de La Merienda, se concluye que este plato tuvo dos etapas, una ancestral y otra mestiza. ***La Merienda ancestral***, con insumos oriundos del Perú y ***La Merienda mestiza***, se dio con los insumos traídos por los españoles.

La valorización del plato agrícola Inca, La Merienda, de la época de siembra del maíz en el distrito de Yucay- Cusco, convirtiéndolo en un plato representativo de la región, es prioritario, ya que representa la esencia de los insumos, tradición e historia culinaria de nuestra región.

Tras la investigación, se puede concluir que valorar el plato agrícola Inca, La Merienda, de la época de siembra del maíz en el distrito de Yucay- Cusco, prioriza la gastronomía y comercialización de los productos nativos de la región, logrando convertirse en un plato representativo de la región.

2. Antiguamente Yucay comprendía Yucay, Huayabamba, Urubamba, Yanahuara, Maras y Moray. Por esta razón, la Merienda Ancestral, tenía todos los insumos oriundos de todas las zonas. Hoy políticamente Yucay, es la capital del Valle Sagrado de los Incas y cada una de estas ciudades son distritos del Valle Sagrado. De esta forma el plato La Merienda, tiene particularidades de ingredientes en cada zona, por ejemplo, se ha encontrado que, en Urubamba se utilizan las lizas y en Huayabamba, se utiliza el tarwi.
3. La merienda tiene particularidades de ingredientes que son ancestrales o nativos: quinua, papa, maíz, el tarwi, las lizas, etc. Además, La Merienda es un plato que tiene una crema de habas, jaucha de papas, chulco, acompañado de cuy *kanca* o a la brasa, tortilla de maíz maduro y seco, con un revuelto de garbanzos y sazonado con la t'acapa que le da el sabor típico al plato.

La receta original, resguardada de generación en generación y privilegiando los insumos locales, la convierten en un plato original, oriundo y tradicional que merece ser valorado.

4. La Merienda ancestral, tenía insumos nativos como la quinua, el olluco, la papa, el tarwi, el frijol y el maíz son de origen peruano. Estos insumos eran obtenidos tanto de las colcas en las que se almacenaban o de los propios huertos y eran un homenaje a la tierra por la faena realizada.

La Merienda mestiza, se dio con la llegada de los españoles y los alimentos que ellos trajeron desde el Viejo Mundo, pero se incorporaron en las tierras Incas, y que se naturalizaron de tal forma, que en la actualidad casi son parte insustituible en nuestra gastronomía como lo son las habas, el garbanzo, el ajo, la cebolla y las carnes como la vacuna.

Más adelante se agregó un insumo considerado básico en la culinaria actual de nuestro país lo es el arroz, este cereal llegado con lo orientales se convirtió en ingrediente indispensable de La Merienda y otros platos típicos peruanos.

Con el tiempo y el desarrollo de la industria alimentaria, se incorporaron las pastas y fideos a la preparación junto con el arroz.

No obstante, aunque estos dos ingredientes, son energéticos su presencia, le dio relevancia, al plato al tratarse de insumos traídos de Lima, y le daba más categoría a las personas que ofrecían este plato.

Hoy en día el arroz y los fideos, siguen siendo parte de la preparación, sin embargo, iniciativas como *super food Perú*, promueven el consumo y sustitución de este tipo de ingredientes por insumos locales como la quinua y la papa nativa, para fomentar su siembra y comercialización y así mejorar la economía local.

5. La Merienda es un plato actualmente considerado agrícola para los pobladores de Yucay, debido a que la preparación es exclusivamente para la época de siembra del maíz que es en el mes de agosto. Este plato se considera histórico y tradicional, debido a que se prepara desde hace centurias, como se pudo comprobar con los diferentes relatos recogidos en las entrevistas y las fuentes bibliográficas. Los hechos históricos para llegar a conocer el origen de este plato fueron la pieza principal, debido a que los entrevistados recordaron sus orígenes mediante historias, anécdotas, etc. Ha sido recopilada al pasar de los años, conservando la sazón, con algunos ingredientes adicionados a causa del tiempo y los

cambios de la globalización, siendo una receta que se ha heredado de generación en generación.

6. La elaboración de este plato tan sofisticado, inicia con las diferentes formas de conservación de sus alimentos, todos ellos utilizando los recursos medio ambientales como son el frío y el calor. Por ello la preparación de La Merienda es típica durante la siembra del maíz. La Merienda lleva productos locales, tales como: la papa, el maíz, la calabaza, la quinua, etc. Esta investigación, quiere detener el tiempo y evitar que este plato típico y original del Distrito de Yucay, se mantenga como un plato emblemático. Que no se olvide o sea reemplazado. La valorización de La Merienda, es rendir homenaje a las personas que aún preservan la receta y pueden contribuir con el resguardo de la preparación original además de la valorización de los insumos locales cuya producción, preparación y consumo contribuye a la economía local.

Siendo Yucay la capital del Valle Sagrado, lugar altamente turístico, considerar a La Merienda como un plato típico, le daría una oportunidad a los restaurantes y picanterías locales de ofrecer este plato como representativo de la localidad.

7. Hoy en día un plato nutritivo y balanceado debe estar conformado por alimentos energéticos, alimentos formadores y alimentos reguladores. La merienda está conformada por alimentos energéticos como la papa, el maíz, los garbanzos; alimentos formadores como la quinua, las carnes tanto el cuy como la res y alimentos reguladores como el repollo, las jauchas, entre otros.

Por lo tanto, se puede apreciar que se trata de un plato nutritivo y energético, tanto para turistas como nativos, que realizan fuertes actividades físicas como las caminatas y recorridos.

Recomendaciones

1. Los utensilios de cocina básicos del Distrito de Yucay pueden ser promovidos como artesanías y como equipos de cocina en otros lugares del Perú.
Están hecho a base de piedra, como los batanes y morteros. Sirven para poder moler granos como trigos, maíz, etc. A la vez se pueden moles los *uchús* o cremas a base de rocoto. Por las imágenes recopiladas se puede decir que los pobladores manejaron y manejan aun, una amplia menajería doméstica, que no tiene nada que envidiar a la cocina actual ya que goza de todas las comodidades que actualmente disponemos, con la ventaja que los materiales predominantes de sus utensilios no son dañinos para la salud y conservan la fibra natural de su composición.
2. Con la valorización de La Merienda, a través de esta investigación se puede iniciar la promoción de La Merienda como un plato típico y originario del Distrito de Yucay, capital del Valle Sagrado de los Incas - Cusco.
3. Así como La Merienda, existen muchos platos originarios en nuestro país y que, con la modernidad y estandarización de la gastronomía peruana, podrían irse perdiendo en el tiempo. Investigaciones de este tipo lograrían revalorar y potenciar la gastronomía local y promover los insumos de un lugar, así como sus técnicas y utensilios ancestrales que pueden mejorar el destino turístico y gastronómico.

Referencias

- Acosta, J. (1964). *Historia Natural y Moral de las Indias*. Madrid: Biblioteca de Autores Españoles, p. 391.
- Aranda, W. (28 de julio de 2015). El “Shámbar” Plato bandera de la gastronomía trujillana. *La República*. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/205851-el-shambar-plato-bandera-de-la-gastronomia-trujillana/>
- Aranda, W. (22 de setiembre de 2017). El shambar plato de la gastronomía trujillana. *Abrecht Noticias*. Recuperado de <https://abrechtblog.wordpress.com/2017/09/22/el-shambar-plato-bandera-de-la-gastronomia-trujillana/>
- Barrientos J. M. (2015). *Prácticas socio culturales que modifican la inocuidad de quesos artesanales en Arriaga, Tonalá y Ocozocoautla, Chiapas* (Tesis de doctorado). Universidad Autónoma de Chota, Perú. Recuperada de <http://www.repositorio.unach.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/2983/1/CAPRI-BC145453.pdf> »
- Betanzos, J. (1551). *Suma y narración de los incas*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, p.29.
- Bonavia, D. (2008). *El Maíz*. Lima: Editorial San Martín de Porres, p.218.
- Cieza de León, P. (1953). *El Señorío de los Incas*, Ed. Argentina Solar, Argentina, p.389.
- Cobo, B. (1964). *Historia del Nuevo Mundo*. Madrid: Biblioteca de Autores Españoles, T-II, p.22, 221, 243.
- Concha, S. (2005). *Urubamba, provincia arqueológica del Perú, historias, leyendas, biografías y artículos*. Recuperado de http://www.programapd.pe/pdi/pdi_yucay/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=15
- Concha, S. (2007) *Danzas sagradas de los apus*. Lima: JL Editores.

- Escamilo, S. (2013). El shámbar: antigua comida para peones de hacienda (departamento de La libertad). *Investigaciones Sociales*, 17(31), 237-246. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/sociales/article/view/7911/6886>
- Garcilaso de la Vega. (1969). *Los Comentarios Reales*. Ed. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, p.220.
- Gastronomía en Cusco. (s.f.). *Cusco Perú*. Recuperado de <https://www.cusco Peru.com/es/eventos-y-noticias/gastronomia-en-cusco>
- Girard, M. (2015). Economía social y comercialización de productos orgánicos en Cusco, Perú. ¿Pasos iniciales en el desarrollo de una estrategia alternativa? *Eutopía. Revista De Desarrollo Económico Territorial*, (7), 91-108. <https://doi.org/10.17141/eutopia.7.2015.1648>
- Herrera, C. (2005). *Historia de Manuel de Masías, el hombre que creó el rocoto relleno y cocinó para el diablo*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Hurtado, C. (1982). *Tecnología alimentaria del Perú prehispánica*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, p.124.
- La etnografía como herramienta en la investigación Cualitativa. (7 de mayo de 2015). *Psyma*. Recuperado de <https://www.psyma.com/company/news/message/la-etnografia-como-herramienta-en-la-investigacion-cualitativa>
- La Torre, R. (1992). La inmigración China en el Perú (1850-1890). *Boletín de la Sociedad Peruana de Medicina Interna*, 5(3). Recuperado de [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/spmi/v05n3/inmigraci%C3%B3n.htm#:~:text=Mediante%20ley%20de%201849,75%20cul%C3%ADes%20chinos%20al%20Per%C3%BA.&text=De%201849%20a%201854%20llegaron,de%20Castro%20Mendoza%20\(1\).](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/spmi/v05n3/inmigraci%C3%B3n.htm#:~:text=Mediante%20ley%20de%201849,75%20cul%C3%ADes%20chinos%20al%20Per%C3%BA.&text=De%201849%20a%201854%20llegaron,de%20Castro%20Mendoza%20(1).)
- Lozano, O. y Villegas, A. (2016). Valorización simbólica del Queso Crema de Chiapas, un queso mexicano tradicional con calidad de origen. *Revista de turismo y patrimonio cultural*, 14(2), 459-473.

- Márquez, L. (2015). *La gastronomía del distrito de Saposoa, provincia del Huallaga-Región San Martín para su desarrollo turístico*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Trujillo, Perú. Recuperado de <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/2160/MARQUEZ%20CAMUS%20LUZ%20YESENIA%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, M. (2006). La investigación Cualitativa (Síntesis Conceptual). *Revista de Investigación en Psicología*, 9 (1), 123-146. Recuperado de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v09_n1/pdf/a09v9n1.pdf
- Millones, L. (2001). *Dioses y demonios del Cuzco*. Lima: Congreso de la República del Perú, p.165.
- Municipalidad Distrital de Yucay. (s.f.). Ubicación geográfica y extensión del distrito de Yucay. Recuperado de https://www.peru.gob.pe/Nuevo_Portal_Municipal/portales/Municipalidades/803/entidad/pm_municipalidad.asp
- Murúa, M. (1987). *Historia General del Perú*, Ed. Manuel Ballesteros, España, p.100.
- Nolla, N. (1997). Etnografía: una alternativa más en la investigación pedagógica. *Educación Médica Superior*, 11(2), 107-115. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21411997000200005#:~:text=La%20etnograf%C3%ADa%20es%20un%20t%C3%A9rmino,lo%20que%20la%20gente%20hace%2C
- Olivas, R. (2001). *La cocina de los Incas: Costumbres Gastronómicas y Técnicas Culinarias*, Ed. Universidad San Martín de Porres, Perú, p.68.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. (2013). (FAO). *La agricultura Andina. Granos y leguminosas andinas*.
- Pardo, L. A. (1957). *Historia y Arqueología del Cuzco*, Ed. Cuzco imperial, Perú, p.501.

- Pease, F. (Ed.) (2005). *Crónica del Perú El Señorío de los Incas*. Caracas: Biblioteca Ayacucho. Recuperado de <https://www.biblioteca.org.ar/libros/211665.pdf>
- Pease, F. (Ed.) (s.f.) *Nueva crónica y buen gobierno*. Caracas: Biblioteca Ayacucho.
- Pease, F. (2014). *Del Tahuantinsuyo a la historia del Perú*. Lima: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Perú Travel. (26 de octubre de 2015) *la pachamanca un exquisito plato lleno de tradición peruana*. [Perú.travel.pe]. Recuperado de. <https://www.peru.travel/pe/noticias/la-pachamanca-un-exquisito-plato-lleno-de-tradicion-peruana> »
- Pizarro, P. (1987). *Relación del Descubrimiento y Conquista de los Reinos del Perú*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, p.321.
- Portal de Turismo. (2 de abril de 2019). Gastronomía peruana debe ser exportada como una “cultura viva, afirma Rogers Valencia. [Portaldeturismo.pe]. Recuperado de <https://portaldeturismo.pe/noticia/gastronomia-peruana-debe-ser-exportada-como-una-%C2%93cultura-viva%C2%94-afirma-rogers-valencia/>
- Portal de Turismo. (10 de junio de 2019). Gastón Acurio resalta impacto del auge de la gastronomía en el turismo. [Portaldeturismo.pe]. Recuperado de <https://portaldeturismo.pe/noticia/gaston-acurio-resalta-impacto-del-auge-de-la-gastronomia-en-el-turismo/>
- PromPerú. (15 de diciembre de 2017). Conoce la historia del exquisito rocoto relleno peruano. [Perú.info]. Recuperado de <https://peru.info/es-pe/gastronomia/noticias/2/13/conoce-la-historia-del-rocoto-relleno-peruano>
- PromPerú, (2017). *Origen del emblemático plato del Misti*. [Perú.info]. Recuperado de <https://peru.info/es-pe/gastronomia/noticias/2/13/conoce-la-historia-del-rocoto-relleno-peruano>»
- PromPerú. (31 de mayo de 2018). La ancestral y milenaria Pachamanca peruana. [Perú.info]. Recuperado de <https://peru.info/es-pe/gastronomia/noticias/2/13/la-ancestral-y-milenaria-pachamanca-peruana>

- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009
- Santo Tomás, D. (1951). *Lexicón o Vocabulario de la Lengua General del Perú*. Lima: Instituto de Historia, p.69, 148.
- Silva, F. y Ravines, R. (1994). *Los Incas.: Historia y arqueología del Tahuantinsuyo en Historia General del Perú*. Lima. Editorial Brasa, p. 221.
- Villanueva, H. (1970). *Documentos sobre Yucay en el siglo XVI*. Revista del Archivo Histórico del Cuzco, n° 13.
- Valverde, V. (1969). *La Conquista del Perú*. Lima: Universidad Nacional de Educación La Cantuta, p.197, 204, 225.
- Zarate, A. (1968). *Historia del Descubrimiento y Conquista del Perú*, Ed. Biblioteca Peruana, Lima, p.131, 147.

ANEXOS

PARTE 1: Evidencias del consentimiento informado de los entrevistados

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Paulino Ubalde

Fecha: 20 de Abril 2020

Firma del participante:



Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Epifania Pauca

Fecha: 28 de Marzo 2020

Firma del participante: Epifania Pauca

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

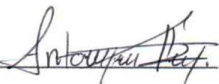
Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Antonia Hanco

Fecha: 14 de Mayo 2020

Firma del participante: 

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Julio Aguilar

Fecha: 18 de Abril 2020

Firma del participante: Julio Aguilar

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir **no** colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

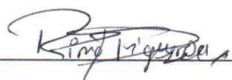
Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no^a revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Rina Figueroa

Fecha: 26 de Mayo 2020

Firma del participante: 

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Leocadio Madera Guardanavla

Fecha: 04 de Mayo 2020

Firma del participante: _____



Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: María Tito

Fecha: 27 de Junio del 2020

Firma del participante: 

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Josefina Diaz

Fecha: 08 de Julio 2020

Firma del participante: Josefina Diaz

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Angelica Flores

Fecha: 21 de Marzo 2020

Firma del participante: Angelica Flores

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Hilario Laurel

Fecha: 04 de Junio 2020

Firma del participante:



Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Apolinar Huallpacana

Fecha: 25 de Abril 2020

Firma del participante:

Apolinar Huallpacana

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir ~~no~~ colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Leonor Atagchi

Fecha: 17-abril-2020

Firma del participante: Leonor Atagchi

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle que yo, Luz de Fátima Laurel Fernández, me encuentro elaborando el proyecto de investigación "VALORIZACION DEL PLATO AGRICOLA INCA, LA MERIENDA EN EPOCA DE SIEMBRA DEL MAIZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO: A TRAVES DE COSTUMBRES Y VALORES DE LOS ANTEPASADOS"; y solicitar su consentimiento.

De aceptar, conservaré con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

Este proyecto de investigación es para optar por el Título de Arte Culinario en la Universidad San Ignacio de Loyola. El propósito de la investigación es dar a conocer la merienda como un plato típico del distrito Yucay, y no perder las costumbres de esta. Para ello, se le solicita participar en un cuestionario que le tomará aproximadamente 45 minutos.

Su participación es completamente voluntaria y usted puede decidir no colaborar, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, no revelaré la identidad de cada entrevistado. Su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de sus excompañeros de trabajo, quienes han sido seleccionados como actores clave para este estudio y sus aportes servirán para la elaboración de un reporte.

Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable. Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si desea, podrá escribir al correo LUZ.LAUREL @USIL.PE para extenderle la tesis completa, cuando esté terminada.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: Egloria Huaman

Fecha: 17 - marzo - 2020

Firma del participante: _____



PARTE 2: Transcripción de las entrevistas

ANEXO: 01

ENTREVISTA A LA SRA MARCIA TTITO- HUAYLLABAMBA

Estimada Sra. Marcia Ttito. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, LA MERIENDA EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?

Respuesta: bueno La Merienda aquí en huayllabamba, nosotros preparamos con tallarín, tarwi, lisas, guiso de carne, cuy, y tortilla o torreja, y la ensalada de cohayuyo y perejil

2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?

Respuesta: Todos los productos lo tenemos en casa, y si no tenemos algún producto se hacia un trueque con otra familia que si lo tuviera.

3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?

Sin Respuesta

4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?

Sin Respuesta

5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?

Respuesta: el maíz es de Yucay, la papa, el cuy, pero las lisas por ejemplo lo traían de chinchero, antes para vender o intercambiar los productos tenían que ir muy temprano a chinchero a pie en burritos, allí se compraba las lisas y otros productos, y como no existía el dinero, se cambiaba por maíz o papa.

6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?

Respuesta: algunos productos se traían de chinchoro o maras y el resto era de la zona.

7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?

Respuesta: por que las personas ya empezaban a tener dinero y podían comprar esos productos y también porque es más rico.

8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?

Sin Respuesta

9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?

Sin Respuesta

10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?

Respuesta: antes La Merienda solo se preparaba para la siembra, hoy en día lo preparan para las fiestas de la virgen u otras festividades, pero antes se cocinaba únicamente cuando iban a sembrar, como es un plato bien trabajoso, se untaban 5 a 6 personas y cocinaban.

11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?

Respuesta: desde hace mucho tiempo atrás, mi abuelita me decía que siempre se debía preparar La Merienda porque eso le gusta mucho a la tierra.

12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?

Respuesta: antes existía la mita, lo cual consistía en ayudar un día para la señora que siembra y a la siguiente me ayudas cuando yo siembre, las señoras nunca te decían que no, porque es un plato muy trabajoso y sabían que no podían cocinar.

13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?

Respuesta: porque nuestros abuelos y papas lo hacían

14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?

Respuesta: siempre se cocinaba cuando se tenía que hacer sembrar el maíz

15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?

Respuesta: Antiguamente antes de servir La Merienda se llevaba la cabeza del cuy ya cocinado a la chacra y eso con mote y ají, se le daba a la persona que agarraba el ganado, era para que le dé más fuerzas al momento de trabajar la tierra.

16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?

Respuesta: primero el aycha uchú que lo hacíamos a base de carne, papitas, y zanahoria, después el tarwi uchú, que estaba hecho a base tarwi, con papitas cuadradas y quesito, es medio coloradito por que lleva achiote, como antes no existía colorante, mi mama también le ponía achiote, el tallarín que también estaba con achiote, el tallarín siempre lo usamos en mi casa y mi mama también, pero antes lo reemplazaba por calabaza, porque no había mucho tallarín, después el lisa uchú, que llevaba papitas con lisa un poco de huacatay y quesito, luego el cuy que se ponía encima, que se hacía al palo porque o habían hornos ni existía nada de lo que hay ahora, después la tortilla que lo hacíamos a base de maíz molido, papa sancochada, y cebolla china.

17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?

Respuesta: porque nuestros papas nos enseñaron a preparar de esa manera, y se convirtió en una tradición hacerlo de esa manera

18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?

Respuesta: yo pienso que dejaron de cocinar porque es un plato muy trabajo de preparar, y las personas hoy en día andan más ocupados, y ya no lo consideran una tradición preparar La Merienda, ahora lo que preparan es pollo al horno o chuleta, que es más fácil de preparar.

19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Sin Respuesta

20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Sin Respuesta

21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?

Sin Respuesta

ANEXO N° 02

ENTREVISTA A LA SRA. ANTONIA HANCCO- URUBAMBA

Estimada Sra. Antonia Hancco. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, *LA MERIENDA* EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?

Respuesta: , bueno recuerdo que mi mama a La Merienda le ponía calabaza uchú, lisas uchú, aycha uchú, habas uchú, y encima le ponía quinua o trigo p'hata, cuy y ensaladita de perejil con cebolla y rocoto.

2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?

Respuesta: por que antes no había mucho dinero y esos productos los conseguías en el campo, los podías recoger o cambiar con algunos productos que tenías, para poder preparar.

3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?

Sin Respuesta

4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?

Sin Respuesta

5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?

Respuesta: de Yucay, es el maíz, la papa, el cuy, el perejil, la calabaza, el pollo.

6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?

Respuesta: antes no había mucho dinero y esos productos los conseguías en el campo, los podías recoger o cambiar con algunos productos que tenías, para poder preparar.

7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?

Respuesta: porque había dinero y se podía comprar y ya para ese entonces esos productos no costaban tanto y se podían conseguir y también porque era más rico comer con tallarín ya arroz.

8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?

Sin Respuesta

9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?

Sin Respuesta

10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?

Respuesta: mi mama preparaba solamente cuando se hacía sembrar la chacra.

11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?

Respuesta: desde que yo recuerdo, mi abuelita y mi mama, siempre lo preparaban ya imagino que por tradición, y si os i se tenía que preparar La Merienda.

12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?

Respuesta: después de comer el gañan o la persona encargada del trabajo de las tierras empezaba hacer una oración para que haya una buena producción, seguido de eso se empezaba hacer cantos y terminado eso las personas llenas de felicidad, lanzaban hacia el cielo todo lo que tenían a la mano

13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?

Respuesta: mis papas y abuelos siempre lo hicieron, e imagino que por eso a mí también me transmitieron el hecho de preparar La Merienda

14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?

Respuesta: solo se hacía preparar cuando se iba a sembrar maíz.

15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?

Respuesta: En la mañana antes de ir a trabajar, se le daba un picante que consista en una sopa bien concentrada, ya sea de chaquepa o trigo, ese picante se les daba para que estuvieran todo el día con fuerzas para trabajar, después a media mañana se les llevaba mote con chicha, para que puedan descansar un poco y finalmente La Merienda ya cuando se terminaba la jornada de trabajo.

16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?

Respuesta: bueno mi mama preparaba el uchú de calabaza a base de un aderezo de cebolla y le agregaba la calabaza con un poco de agua y huacatay, ya al último se le ponía queso, eso se cocina a fuego bajo y despacio, luego el trigo que lo sancochaba hasta hacerlo reventar y con sal, después el cuy que se llevaba al con un palo y se cocinaba despacio, el aycha uchú también que se hacía como un estofado con papitas y carne y al último se le ponía la ensalada de cebolla y perejil.

17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?

Respuesta: por que existían esos productos, y fue una manera de hacer un plato bien agradable.

18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?

Respuesta: yo creo que dejan de preparar porque es un plato bien trabajoso, y las personas ya no disponen de su tiempo para ir a una casa a preparar La Merienda.

19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Sin Respuesta

20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Sin Respuesta

21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?

Sin Respues

ANEXO N° 03

ENTREVISTA A LA SRA. GLORIA HUAMAN– YUCAY

Estimada Sra. Gloria Huamán. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, *LA MERIENDA* EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?

Respuesta: entraba calabaza, habas lisas, pero algunos ponen jaucha de repollo, eso es antiguo, en carnes entra guiso de carne y se le llama como aycha uchú, y se pica la carne en cuadrados pequeños, también se le pone papa pero poco para que pueda espesas, al costado se le pone corbatitas, arroz y torreja cuy y su t'acapa, (cebolla perejil y rocoto.)

2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?

Respuesta: nosotros antes recogíamos de la chacra, para poder cocinar porque no había mucho dinero, y en otras ocasiones, las personas que venían a apoyar en la cocina nos traían productos, de las cosas que tenían en sus casas. Siempre las personas que apoyaban eran esposas de los que trabajaban la chacra, de esa manera poder llevar un plato de comida a su casa.

3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?

Sin Respuesta

4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?

Sin Respuesta

5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?

Respuesta: en Yucay cuando vas a la huerta puedes encontrar creciendo en el camino la calabaza, el repollo, la papa que se siembra, el maíz para la tortilla, el cuy que hay en cualquier casa

6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?
Respuesta: nosotros antes recogíamos de la chacra, para poder cocinar porque no había mucho dinero, y en otras ocasiones, las personas que venían a apoyar en la cocina nos traían productos, de las cosas que tenían en sus casas. Siempre las personas que apoyaban eran esposas de los que trabajaban la chacra, de esa manera poder llevar un plato de comida a su casa.
7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?
Respuesta: porque los años pasan y las personas podían comprar esos productos y sabía más rico La Merienda con los fideos y el arroz
8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?
Sin Respuesta
9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?
Sin Respuesta
10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?
Respuesta: principalmente para el sembrío del maíz.
11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?
Respuesta: mi abuela siempre lo preparaba y mi mama también, eso ya viene de tradición y se nos hizo costumbre seguir preparando.
12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?
Respuesta: si, por que siempre se preparó para la época de siembra, e imagino que tenían nuestros abuelos un por que prepararlo.
13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?
Respuesta: porque nuestros papas y abuelos nos enseñaron preparar cada vez que empiece a época de siembra del maíz.
14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?
Respuesta: : para la fecha en la que se hacía sembrar, solamente se preparaba La Merienda para esa ocasión, pero hoy en día se prepara para cargos o festividades de los santos.

15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?

Respuesta: siempre cada primer plato se tenía que servir primero para la pacha tierra, y eso era para agradecer por todos los productos que nos da.

16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?

Respuesta: primero el aycha uchú se hacía un aderezo con cebolla y achiote para que pueda tomar color, después se le agregaba la papa y la carne con zanahoria, y finalmente se dejaba cocinar como un guiso, después los fideos que se tostaban en una sartén y con aderezo de huevo y tomate se dejaba secar, luego el habas uchú que se hacía igual un aderezo con un poco de palillo para que tome color amarillo, luego la calabaza uchú que se hace de igual manera, en un aderezo y se agrega la calabaza con un poco de agua por que la calabaza bota bastante aguay finalmente se le agrega el queso, y ya en la parte ultima del plato se le agrega un poco de arroz la tortilla, el cuy y la ensalada de tacapa.

17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?

Respuesta: porque así me lo enseñaron mis papas y mis abuelos.

18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?

Respuesta: si, por que las personas ya no quieren cocinar La Merienda, y también porque se necesita muchos productos, y a la vez la falta de tiempo.

19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Sin Respuesta

20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Sin Respuesta

21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?

Sin Respuesta

ANEXO: 04
ENTREVISTA A LA SR. PAULINO UBALDE
PROFESOR YUCAY.

Estimado Sr. Paulino Ubalde. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, *LA MERIENDA* EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?

Respuesta: bueno La Merienda llevaba ajíacos del repollo, lisas, calabaza, el aycha uchú o estofado de carne, también de habas que se le llamaba como habas uchú, cuy, arroz, también el maíz que se hacía la torreja y el tallarín y encima de todo el plato entraba la ensalada que era la cebolla con cohayuyo y perejil, La Merienda es similar al chiriuchu pero con la diferencia que el chiriuchu es todo el plato seco, en cambio La Merienda lleva guisos.

2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?

Respuesta: todo se traía de la chacra y algunas cosas se compraban o se iba a otra casa a pedir que te den a cambio de maíz.

3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?

Sin Respuesta

4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?

Sin Respuesta:

5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?

Sin Respuesta:

6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?

Respuesta: algunos productos se compraban y los otros se sacaban de la casa, porque siempre se guardaba el maíz o la papa.

7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?

Respuesta: siempre mis papás le ponían el tallarín y arroz, pero creo que antes se usaba la quinua y el trigo, pero ya como el tiempo fue cambiando, imagino que para que el plato se pudiera ver más concentrado y llamativo se le agrego el tallarín y arroz, pero también a medida que fueron pasando los años las personas empezaban a trabajar y podían comprarse esos productos y fueron agregando a La Merienda.

8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?
Sin Respuesta.

9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?
Sin Respuesta.

10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?

Respuesta: antes solo lo preparaban para la época de siembra, cuando alguna chacra tenía que sembrar siempre se preparaba La Merienda, imagino que por tradición se hizo eso, y ya las personas sabían. Pero a medida que fue pasando los años, las personas empezaron a preparar para las fiestas de cargos o cumpleaños.

11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?

Respuesta: bueno este plato, siempre se ha preparado, desde que tengo uso de razón mis papas cuando hacían trabajar la tierra, hacían preparar La Merienda.

12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?

Respuesta: si claro, La Merienda al ser un plato bastante trabajoso, lleva muchos ingredientes de la zona, por eso que el primer plato siempre va para la tierra.

13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?

Respuesta: porque así me lo enseñaron mis papas, e imagino que sus papas de mis papas también se los enseñaron así, y esto se convierte en una tradición, que hoy en día ya no se prepara mucho, al contrario las personas, ya por falta de tiempo llegan a preparar otros platos como pollos, parrilladas, etc.

14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?

Respuesta: mayormente se consumía en época de siembra del maíz.

15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?

Respuesta: se juntaban las señoras para preparar La Merienda en una casa entre 4 a 5 señoras, porque al ser un plato bastante trabajoso, no podía preparar solo una.

16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?

Respuesta: bueno La Merienda antes se hacía con guisos como te explique, el aycha uchú, que era una guiso de carne que se le ponía papas, zanahoria, orégano, carne y abejitas, todo eso se ponía en una olla, por otro lado estaba el habas uchú, que era una preparación a base de un aderezo amarillo con palillo y se le agregaba las habas y finalmente se le pone queso picado en cubos, también el tallarín que se prepara normal en agua y con tomate para aderezar, el cuy que se le cocina al palo, y el arroz se pone encima y también la ensalada o tacapa que se saca las hojas del perejil y el rocoto picado

17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?

Respuesta: porque era así como nuestros abuelos les enseñaban a nuestros papas a preparar y todo se vuelve una tradición.

18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?

Respuesta: si claro, porque ya las personas ya no hacen preparar La Merienda, uno por falta de tiempo, porque es muy trabajoso.

19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Sin Respuesta

20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Sin Respuesta

21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?

Sin Respuesta

ANEXO: 05

ENTREVISTA A LA SRA. ANGÉLICA FLORES

Estimada Sra. Angelica Flores. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, *LA MERIENDA* EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?

Respuesta: eran de la zona por el ejemplo el maíz la papa la calabaza las lisas el repollo.

2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?

Respuesta: La Merienda era un plato bastante nutritivo por que las personas que trabajaban la tierra necesitaban fuerza, pero hoy en día La Merienda ah cambiado bastante, ahora La Merienda se ha convertido un plato más colorido y le agregaron alimentos que no son nutritivos y ahora solo lo consumen por que se ha vuelto costumbre, La Merienda ha vuelto un plato muy trabajoso de preparar por eso imagino las personas que no le toman mucho interés en preparar, hoy en día no todos lo preparan como antes porque ahora usan fideos, arroz. La Merienda ah cambiado mucho a lo que era antes.

3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?

Sin Respuesta.

4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?

Sin Respuesta.

5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?

Respuesta: el repollo y la calabaza que crecen en la huerta, que cualquiera puede recogerlo y crece como hierba mala, la papa que se cosecha y siempre hay en la casa y el maíz que todos los años se hacen secar y se guarda.

6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?
Respuesta: todo se traía de la chacra o se pedía que las personas que ayudarían a cocinar trajera productos.
7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?
Respuesta: quizá porque las personas de hoy en día les gusta los fideos y prefieren en vez de un guiso de quinua y también porque es barato preparar y sabe también rico.
8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?
Sin Respuesta.
9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?
Sin Respuesta.
10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?
Respuesta: para la siembra del maíz y para el patrón san isidro que era patrón de la agricultura.
11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?
Respuesta: mis abuelos a mí me enseñaron a preparar y también mis papas, esto viene siendo tradición para preparar.
12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?
Respuesta: Una vez cocinado el primer platillo que se servía iba para la tierra, lo mismo pasaba con la chicha el primer vaso iba también para ña tierra estos platillos se llevaban en pequeños platillos llamados Pukus y la chicha se servía en Kero, esta ofrenda era para dar agradecimiento a la tierra por ser una tierra buena y fértil, ya que todos los años les daban buena producción de maíz.
13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?
Respuesta: porque mis abuelos siempre lo preparaban y querían que yo también lo haga.
14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?

Respuesta: solo se prepara cuando hay siembra en el mes de agosto y para san isidro lavador que es en mayo.

15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?

Respuesta: En Yucay se sembraba diferentes variedades de maíz como son: Mistura, ubina, paracay, granada, chulpi, esos maíces eran originarios de Yucay, ya que con el maíz ubina la chicha salía más rica, con el maíz chulpi se preparaba el Janku y canchita, con el maíz mistura se preparaba el mote, con el maíz granada se preparaba la tortilla. De estos maíces salía una preparación distinta por que no se puede preparar con cualquiera de los maíces la tortilla.

16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?

Respuesta: Para la fiesta de san Isidro se juntaban entre 7 na 8 personas en la casa a cada una tenían que preparar uno d ellos guisos, para poder juntar a estas personas tenía que ir y mi mama casa por casa, los ingredientes algunos lo traían de puno o Juliaca y otros eran de la zona por el ejemplo el maíz la papa la calabaza las lisas el repollo, La Merienda siempre se preparaba de des un inicio se preparaba para la época de siembra de maíz ya que mis abuelos desde muy niños nos inculcaron ese plato, La Merienda constaba de 4 guisos principales dentro de ellos está el jaucha de chullcus o repollo, guiso de calabaza, guiso de lisas y aychauchu, lo principal del plato era la tortilla porque estaba hecho de maíz (porque era el maíz que se trabajaba en este distrito de Yucay), seguidamente se ponía el cuy al palo y no podía faltar la t'acapa.

17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?

Respuesta: Porque nuestros abuelos retomaron esta enseñanza desde sus abuelos y lo que nos contaban desde nuestros ancestros.

18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?

Respuesta: por que los jóvenes no saben cocinar y sus papas ya no les enseñan y muchos de ellos ya no toman ese interés de querer cocinar.

19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Sin Respuesta.

20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Sin Respuesta.

21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?

Sin Respuesta.

ANEXO: 06

ENTREVISTA A LA SRA. LEONOR ATAUCHI

Estimada Sra. Leonor Atauchi. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, LA MERIENDA EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?
Respuesta: garbanzo, aycha uchú, con carne papa y zanahoria después repollo jaucha después moraya, corbatitas segundo, encima se pone arroz con tortilla con conejo y cochayuyo con rocoto picado
2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?
Respuesta: nuestros papas lo traían de la chacra y los garbanzos por ejemplo lo traían de Cusco que ellos en sus burros se iban temprano o un día antes llevado maíz para poder hacer el truque, de igual manera con la moraya que se iba para chinchero por que allá se hace la moraya
3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?
Sin Respuesta.
4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?
Sin Respuesta.
5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?
Respuesta: está el repollo, la papa para el aycha uchú después el maíz para la tortilla y para el t'acapa está el perejil que se crecía en cualquier huerta.
6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?
Respuesta: algunos productos que estaban en la casa otros se traían de los andenes de Yucay y otros que se hacían cambios en cusco, maras y chinchero.

7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?
Respuesta: porque en la casa habían fideos, y en esos años empezó a bajar el precio del fideo y por eso que se le fue agregando.
8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?
Sin Respuesta.
9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?
Sin Respuesta.
10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?
Respuesta: se preparaba mayormente para la fecha de siembra que es en agosto.
11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?
Respuesta: mis papas y mis abuelos lo preparaban, y eso me enseñaron, mis ancestros todavía han debido preparar.
12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?
Respuesta: si claro, antes cuando se terminaba de sembrar y ya se iba a comer La Merienda, el gañan o jefe de la trabajar la tierra, hacía unos cantos y oraciones a la tierra para que pueda dar una buena producción, y después al finalizar el canto todos con la felicidad empezábamos a tirar los sombreros al cielo y también las tapas de las ollas y todo lo que había a la mano, era muy bonito porque era todo felicidad.
13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?
Respuesta: porque siempre se preparaba para esa fecha, y eso nos transmitieron mis abuelos al enseñarnos a preparar para el día de siembra del maíz.
14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?
Respuesta: se consumía para la siembra del maíz o para la cosecha de la frutilla.
15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?
Respuesta: nosotros preparábamos unas cuatro a cinco personas, tostaos maíz más para llevar para sayampa, cuycanca para el tullan.
16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?

Respuesta: antes se ponía cuatro guisos al plato que eso entraba en la base que eran, el guiso de garbanzo, aycha uchú, morayas uchú y la calabaza o repollo, primero el guiso de garbanzo se hacían con un aderezo de cebolla con tomate, luego se le agregaba un poco de carne picada, después se le ponía agua y al último el garbanzo y se dejaba cocinar despacio a con una papita amarilla. Después el aycha uchú, que igual se usaba un aderezo de cebolla y tomate con un poco de achiote para que le de color al plato, después le ponía a carne y una vez que la carne este suave se le ponía la papa cortada y la zanahoria y un poco de orégano para que le de sabor, y eso se dejaba cocinar. Después el morayas uchú que se le ponía un aderezo de cebolla con palillo en rama, la moraya tenías que hacerlo hervir por separado y con sal, después se corta con cuadrados y ya cuando este frio se ponía a la otra olla con aderezo, y ya al último le ponías huevo y queso rallado y se dejaba terminar de cocinar con su vapor, el ultimo guiso que es el calabaza uchú se hacía un aderezo con cebolla y palillo y con hueso del ganado para que le de sabor, después se picaba la calabaza en cuadrados y se ponía a la olla, pero eso con poco agua por que la calabaza bota bastante agua y al último se le ponía queso. Esos guisos iban en la base de La Merienda, luego al costado se le ponía corbatitas o segundo de corbatitas que eso se preparaba con un aderezo tomate y huevo pero as corbatitas se tenían que tostar para que tomen un color marrón y después se ponía al aderezo y se dejaba secar con el agua. Ya encima se le ponía el arroz, el cuy, la tortilla y la tacapa que era una ensalada de perejil cochayuyo y rocoto.

17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?

Respuesta: porque así nos enseñaron a preparar mis abuelos y así preparaban sus papas de mis abuelos, eso es una tradición que nos dejaron como enseñanza.

18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?

Respuesta: ahora ya no hacen porque, les da flojera, ahora hacen asado, o pollo al horno, y también porque ya o tienen las personas tiempo para ayudar.

19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Sin Respuesta.

20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Sin Respuesta.

21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?

Sin Respuesta.

ANEXO: 07

ENTREVISTA AL SR. JULIO AGUILAR.

Estimado Sr. Julio Aguilar. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, LA MERIENDA EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?

Respuesta: aycha uchú, arroz repollo jaucha, garbanzos, morayas uchú,

2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?

Respuesta: el garbanzo se traía del Cusco, se llevaba un día antes maíz en burro y se iba caminado todo un día y se hacía el truco en Cusco, el cuy que se sacaba de la casa, el repollo se traía de la huerta, porque se sembraba antes, y la papa que se almacenaba en la casa también, y el maíz para la tortilla también se sacaba del que se almacenaba del año anterior.

3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?

Sin Respuesta.

4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?

Sin Respuesta.

5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?

Respuesta: la papa, el repollo que se traía de la huerta, el cuy, el perejil y el maíz.

6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?

Respuesta: bueno algunos productos que recogían de la huerta como la papa y el repollo, el maíz que se sacaba de la cosecha del año anterior o del año que se hacía secar y otros productos como el garbanzo y cohayuyo que se traía de cusco.

7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?
Respuesta: mis papas me enseñaron a preparar con fideos corbatitas, mis abuelos también, pero imagino que antes era más natural por que no había fideos pero a media que pasaron los años se fue agregando y también para que se vea más colorido el palto, le ponían eso.
8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?
Sin Respuesta
9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?
Sin Respuesta
10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?
Respuesta: siempre se consumía para la siembra que es en el mes de agosto.
11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?
Respuesta: desde hace muchos años atrás, y solamente se preparaba para la época de siembra que es en el mes de agosto.
12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?
Respuesta: si claro, antes de servir La Merienda siempre se servía un plato pequeño para la tierra, porque se dice que era un agradecimiento de todos a los productos que nos daba la pacha mama.
13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?
Respuesta: porque es una enseñanza que nos dejaron nuestros ancestros desde hace muchos años atrás, y esos o vienen compartiendo nuestros abuelos y papas.
14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?
Respuesta: solamente en la época de siembra del maíz, que es en el mes de agosto.
15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?
Respuesta: La Merienda siempre se preparaba de 4 a 5 personas, y cada persona se encargaba de una preparación distinta, para poder salir más agradable.
16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?

Respuesta: bueno La Merienda antes, se hacía con su aycha uchú, que era como un estofado de carne, que llevaba sus papas su zanahoria y sus arvejas, eso le hacía un aderezo y se hacía hervir mucho tiempo los huesos del ganado para que tuviera un mejor sabor, luego le agregaban la carne picada y papas, después el garbanzo de igual manera que era con su aderecito y los garbanzos con queso, después el repollo uchú, que igual se hacía un aderezo y el repollo se picaba en tiras , a eso le ponía papita, y abejitas, para que tomara más cuerpo y color. Después los fideos que se hacían con huevo y aderezo de cebolla y tomatito, también los fideos se tenían que tostar, luego llevaba el arroz, el cuy canca y también la tortilla que estaba hecho a base maíz, y la tacapa que era como una ensalada de perejil con cochayuyo y rocoto.

17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?

Respuesta: porque así es como nos enseñaron nuestros padres y abuelos..

18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?

Respuesta: porque ya las personas no tienen ese tiempo de dedicarse exclusivamente a cocinar un plato para el día de trabajo, hoy en día solo hacen su pollo al horno o su churrasco.

19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Sin Respuesta.

20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Sin Respuesta.

21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?

Sin Respuesta.

ANEXO: 08

ENTREVISTA A LA SRA. EPIFANIA PAUCCAR

Estimada Sra. Epifanía Paucar. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, *LA MERIENDA* EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?
Respuesta: aycha uchú, arroz, morayas, habas seca, cuy, perejil, repollo, maíz para la tortilla.
2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?
Respuesta: casi todo se traía de la huerta o se compraba en la tienda.
3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?
Sin respuesta.
4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?
Sin respuesta.
5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?
Respuesta: las habas secas, perejil, repollo, maíz, papa.
6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?
Respuesta: se hacían cambios o trueques algunas cosas, pro que habían ferias aquí en la plaza y allí se aprovechaba para comprar o cambiar, después algunas cosas se traían de la huerta porque todo haba la huerta.

7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?
Respuesta: mis papas si usaban el tallarín el arroz, siempre han usado, y en la tienda siempre hacían.
8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?
Sin Respuesta.
9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?
Sin Respuesta.
10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?
Respuesta: casi siempre se hacía par la fiesta de San Isidro y para la siembra.
11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?
Respuesta: desde hace años, porque eso lo hacen todas las señoras, y eso nuestros abuelos hace años que les enseñaron a nuestros papas y todos nos enseñaron con los años a medida que pasaban.
12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?
Respuesta: si claro, el primer plato siempre se pone a la tierra, en las esquinas de la chacra, donde no pise nadie o donde no pueda llegar el nado, porque ese lugar es sitio exclusivo de la mama tierra.
13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?
Respuesta: porque para ese da todos deben dar lo que tienen por qué es en ese mes cuando se hace el pago a la tierra y por eso se hacia el mejor palto para dar un agradecimiento.
14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?
Respuesta: en la época de siembra.
15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?
Respuesta: cuando no está preparada bien la tortilla siempre se malogra y cuando una persona quiere freír la tortilla se le quema y no le sale por que más haga bien, por eso la tortilla siempre se prepara con mucho cuidado y amor.

16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?
Respuesta: antes se hacía el aycha uchú con aderezo de cebolla y tomate para que tenga sabor se le ponía orégano, después se le ponía las papas picadas en largo y una papa amarilla para que de cuerpo, después se le agregaba la carne
17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?
Respuesta: porque de esa manera nos enseñaron nuestro papas a preparar.
18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?
Respuesta: si, hoy en día, ya no prepara las señoras porque es muy trabajoso, y ya no tienen tiempo para preparar, por ejemplo a mí también me da flojera preparar.
19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?
Sin respuesta.
20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?
Sin respuesta.
21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?
Sin respuesta.

ANEXO: 09

ENTREVISTA AL SR. APOLINAR HUALLPACUNA

Estimado Sr. Apolinar Huallpacuna. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, *LA MERIENDA* EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?
Respuesta: el chullcus, el cullis, el perejil, el maíz, la papa.
2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?
Respuesta: mucho de estos productos crecen en las alturas de Yucay, como en san juan, donde las personas de este lugar siguen consumiendo, el maíz crece aquí en el valle y la papa que también crece aquí en el valle.
3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?
Sin Respuesta.
4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?
Sin Respuesta.
5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?
Respuesta: los nativos de aquí de Yucay son el chullcus el cullis, la calabaza, el repollo, la papa, el maíz.
6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?
Respuesta: muchos de ellos se traían de las huertas y lo demás se sacaba de los que se tenía almacenado de los años anteriores.

7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?
Respuesta: porque el plato se podía ver más colorido y más llamativo. El arroz por que como era con guisos se podía comer con un poco de arroz, La Merienda no lleva mucho arroz, a las justas y llevaba una cucharada de arroz.
8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?
Sin Respuesta.
9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?
Sin Respuesta.
10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?
Respuesta: antes solo lo consumían en la época de siembra, no en cosecha porque para cosecha se preparaba otro plato como los picantes.
11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?
Respuesta: desde hace muchos años atrás, porque eso todas las señoras preparaban, y después a medida que pasaron los años se empezó a preparar para las cruces para pentecostés.
12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?
Respuesta: si claro, antes se llevaba el novillo a la plaza para practicarlo o entrenarlo, y allí se llevaba La Merienda también para poderlo contratar porque esos ganados eran los que trabajaban la tierra.
13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?
Respuesta: porque nuestros papas y nuestros abuelos nos enseñaban les enseñaban a preparar La Merienda,
14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?
Respuesta: solo se podía comer en el mes de agosto que era la época de siembra del maíz.
15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?
Respuesta: para preparar La Merienda tenías que saber, no cualquiera se metía a cocinar, porque habían muchas preparaciones, para un solo plato.

16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?

Respuesta: primero el chullcus, que se hacía un aderezo con cebolla y papitas y arvejas después se echaba el chullos que era como un jaucha, después el cullis de igual manera, y quedaba muy rico porque era natural, después el aycha uchú que se hacía con papas, carne picada, zanahoria y arbejitas para que le de sabor, después la calabaza uchú, que estaba hecho con queso picado, después encima iba la quinua en vez del arroz porque había la quinua aquí, antes se sembraba, y el cuy y la tortilla que estaba hecho con maíz papa amarilla y rocoto picado y al final llevaba la t'acapa con perejil sus hojas, el rocoto.

17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?

Respuesta: porque así nuestros abuelos nos enseñaron a preparar, y de esa manera es la tradición de preparar no se puede cambiar.

18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?

Respuesta: sí, ahora las personas ya no cocinan La Merienda, ni piensan en preparar, por falta de tiempo y algunos porque no saben cómo preparar.

19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Sin Respuesta.

20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Sin Respuesta.

21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, ¿cuál considera que es nutritiva y por qué?

Sin Respuesta.

ANEXO: 10
ENTREVISTA A LA SRA. JOSEFINA DIAZ

Estimada Sra. Josefina Díaz. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, LA MERIENDA EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

servirán para contribuir en profundidad a mi tesis.

Muchas gracias por su colaboración

1. Pregunta: ¿Cuáles son los insumos originales?

Respuesta: para el aycha uchú esta la carne la papa la zanahoria, para los fideos está los fideos y su aderezo de cebolla y tomate, para la morayas uchú, lleva la moraya y las habas secas para las habas uchú, el perejil de la tacapa, el rocoto y cuy

2. Pregunta: ¿De dónde provienen los insumos originales?

Respuesta: de las chacras de aquí de Yucay que se podían recoger, muchas veces se recoja de los andenes por que antes se trabajaba todo, ahora casi todos trabajan solo maíz.

3. Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?

Sin Respuesta.

4. Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?

Sin Respuesta.

5. Pregunta: ¿De los insumos originales, cuáles son nativos de la región de Yucay?

Respuesta: de Yucay es la calabaza, el repollo, el cuy, el maíz, la papa.

6. Pregunta: ¿cómo obtenían los insumos para poder preparar La Merienda?

Respuesta: muchas veces venían a la casa a ayudar trayendo productos para que con eso te colaboren, porque se cocinaba bastante.

7. Pregunta: ¿Por qué los insumos originales cambiaron como por ejemplo incluir los fideos y el arroz?
Respuesta: porque el plato salía más colorido, a mi mama me enseñó a reparar con los fideos y el arroz, por que como es casi todo guiso para combinar un poco.
8. Pregunta: ¿Qué es La Merienda?
Sin Respuesta.
9. Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿por qué?
Sin Respuesta.
10. Pregunta: ¿En qué época del año se consumía este plato?
Respuesta: antes solo se podía ver que se comía en la época de siembra que es en el mes de agosto y una que otra vez para la fiesta de las cruces pero un plato exclusivo de la siembra del maíz
11. Pregunta: ¿Desde cuándo se consume este plato? Y ¿en qué ocasiones?
Respuesta: desde hace muchos años atrás, porque nuestros abuelos no los enseñaron y se hizo una tradición preparar.
12. Pregunta: ¿Está vinculado a algún hecho histórico?
Respuesta: si claro, porque el primer plato siempre va para la pacha mama o para la madre tierra. Era como una ofrenda de todo lo que nos da.
13. Pregunta: ¿Por qué es una tradición la elaboración y consumo de este plato?
Respuesta: porque así es como nos enseñaron nuestros abuelos y padres.
14. Pregunta: ¿En qué época se consume el plato?
Respuesta: en época de siembra del maíz.
15. Pregunta: ¿Qué tradición envuelve la preparación de La Merienda?
Respuesta: había que saber cocinar La Merienda, no cualquier persona lo podía preparar, porque si no o se le quemaba o no se salía tan agradable.
16. Pregunta: ¿Cómo se preparaba antiguamente La Merienda?

Respuesta: antes se hacía el aycha uchú que era un guiso de carne con su aderezo, sus papas, con su carne y sus zanahoria, después las morayas uchú que se ponía un aderezo con huevo y queso pero la moraya se cocinaba antes y se cortaba en cuadrados , de pues los fideos, que se hacían con cebollita y orégano para darle sabor, la tortilla se preparaba con maíz molido y papa amarilla sancochada para darle sabor, y también se le picaba rocoto finito para que tenga un ,mejor sabor, el cuy se cocinaba en un palo, por que antes no era tan conocido el horno, y después el arroz un poco en el plato y la tacapa que se sacaba solo las hojas del perejil, el rocoto en tiras y el cochayuyo.

17. Pregunta: ¿Por qué la preparaban de esa manera?

Respuesta: porque así nos enseñaron a preparar, es una costumbre preparar así o de esa manera La Merienda.

18. Pregunta: ¿Considera que se está perdiendo la tradición de preparar el plato típico La Merienda? ¿por qué?

Respuesta: si claro, porque ya las personas no tienen mucho tiempo ni disponen de su tiempo para poder preparar como antes.

19. Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Sin Respuesta.

20. Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Sin Respuesta.

21. Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?

Sin Respuesta.

ANEXO: 11

ENTREVISTA AL SR. ING. AGRONOMO HILARIO LAUREL

Estimado Sr. Ing. Agrónomo Hilario Laurel. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, *LA MERIENDA* EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

Pregunta: ¿Cuál es la época de siembra de cada insumo?

Respuesta:

- ❖ Maíz agosto
- ❖ Papa setiembre
- ❖ Calabaza junio
- ❖ Repollo mayo
- ❖ Lisas mayo
- ❖ Perejil mayo

Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora en crecer cada insumo?

Respuesta:

- ❖ Maíz 6 meses
- ❖ Papa 5 meses
- ❖ Calabaza 3 meses
- ❖ Repollo 3 meses
- ❖ Lisas 3 meses
- ❖ Perejil 3 meses

ANEXO: 12

ENTREVISTA AL ALCALDE DE YUCAY LEOCADIO MADERA

Estimado Sr. Leocadio Madera. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, *LA MERIENDA* EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

Pregunta: ¿Qué es La Merienda? LEOCADIO MADERA ALCALDE

Respuesta: La Merienda es una comida típica del distrito de Yucay, así como tiene su plato representativo el Perú al ceviche y el Cusco al chiriuchu, aquí en Yucay su plato típico es La Merienda, este plato viene de muchos años atrás, y solamente se consumía en tiempos muy especiales que es la siembra del maíz, y La Merienda en si es una comida típica que vive en el corazón de muchas personas, y esperamos que con el pasar de los años esto no se pierda, porque es una preparación muy especial que lo realizaban nuestras mamás, nuestras abuelas y como tal debemos mantenerlo para siempre.

Pregunta: ¿Considera que La Merienda es un plato histórico? ¿Por qué? LEOCADIO MADERA ALCALDE

Respuesta: es un plato histórico de Yucay porque aquí en la capital del Valle Sagrado de los Andes siempre se ha mantenido y se mantiene hasta el momento, porque es histórico, porque viene de más de 200 a 300 años atrás, y en algún momento el ministerio de cultura tiene que declararse como patrimonio la vianda típica del distrito de Yucay como es La Merienda.

ANEXO: 13

ENTREVISTA A LA DOCTORA LICENCIADA RINA FIGUEROA

Estimada Sra. Licenciada Rina Figueroa. Un gusto conversar con usted, mi nombre es Luz de Fátima Laurel Fernández y esta entrevista servirá para mi investigación titulada: VALORIZACIÓN DEL PLATO AGRÍCOLA INCA, *LA MERIENDA* EN ÉPOCA DE SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL DISTRITO DE YUCAY- CUSCO.

Toda la conversación será grabada y sus respuestas serán utilizadas, para contribuir en la investigación y poder llevar a profundidad la tesis sobre el plato La Merienda.

Muchas gracias por su colaboración.

Pregunta: ¿Considera que La Merienda era un plato nutritivo?

Respuesta: claro, porque en el plato hay proteína, hay verduras, todo lo que se necesita para para que un plato sea completamente nutritivo.

Pregunta: ¿Los insumos que ahora forman parte de La Merienda como el fideo y el arroz aportan nutricionalmente al plato?

Respuesta: en si el arroz si, como es un carbohidrato que compensa al plato y es una fuente de energía, por otro lado el fideo, también porque es carbohidrato, pero en mínima cantidad aportaría.

Pregunta: ¿Comparando la receta original de La Merienda con la actual, cuál considera que es nutritiva y por qué?

Respuesta: de hecho que La Merienda original o antigua, ya que en la antigua contiene lo que es el repollo, lo que es la haba. También la tortilla de maíz, también el cuy que es fuente de hierro, el cohayuyo que aporta bastante hierro, y ayudaría bastante a los niños. pienso que La Merienda, hoy en día debería seguir preparándose, porque se debe retomar las costumbres antiguas y no dejarlas en el olvido, es muy bueno que se siga consumiendo en todo lo que es la zona, por que antiguamente se utilizaba en lo que es el sembrío y sería bueno no se olvide esa costumbre y seguir con nuestra tradición.