

El arte de hacer pan en el Ecuador:

tradición, patrimonio e identidad
la revalorización de la chola de Guano
y otros iconos panaderos

Juan Salazar - María Belén Bastidas
María José Andrade - María de los Ángeles Rodríguez
Carolina Herrera - Carlos Cevallos

ISBN: 978-9907-802-00-9




GRUPO BLR

2026

**EL ARTE DE HACER PAN EN EL
ECUADOR: TRADICIÓN,
PATRIMONIO E IDENTIDAD
LA REVOLUCIÓN DE LA
CHOLA DE GUANO Y OTROS
ICONOS PANADEROS**

AUTORES:

JUAN CARLOS SALAZAR YACELGA

MARÍA BELÉN BASTIDAS ARÁUZ

MARÍA JOSÉ ANDRADE ALBÁN

MARÍA DE LOS ÁNGELES RODRÍGUEZ CEVALLOS

CAROLINA GISELLE HERRERA EGÜEZ

CARLOS EDUARDO CEVALLOS HERMIDA

Este libro ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad científica.

©Grupo Editorial BLR
Riobamba – Ecuador
Correo: publicaciones@grupobl.com
<https://grupobl.com/libros-investig>
REPOSITORIO



Herrera, C., Bastidas, M., Andrade, M., Rodríguez, M., Salazar, J., Cevallos. (2026) El arte de hacer pan en el Ecuador tradición, patrimonio e identidad la revolución de la chola de Guano y otros iconos panaderos. Grupo Editorial BLR.

© Juan Carlos Salazar Yacelga
María Belén Bastidas Aráuz
María José Andrade Albán
María de los Ángeles Rodríguez Cevallos
Carolina Giselle Herrera Egüez
Carlos Eduardo Cevallos Hermida

ISBN: 978-9907-802-00-9

El copyright promueve la libertad de expresión, protege la diversidad de ideas y conocimiento, además apoya la libre expresión. Se prohíbe de manera rigurosa la producción o el almacenamiento de esta publicación, ya sea en su totalidad o en parte, está estrictamente prohibido por ley, incluyendo el diseño de la portada, así como su difusión a través de cualquiera de sus medios, ya sean electrónicos, mecánicos, ópticos, de grabación o incluso de fotocopia, sin permiso de los propietarios de los derechos de autor.

FILIACIONES DE LOS AUTORES

Juan Carlos Salazar Yacelga

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Correo Electrónico: j_salazar@esepoch.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4218-486x>

María Belén Bastidas Aráuz

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Correo Electrónico: m_bastidas@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-1746-7307>

Maria José Andrade Albán

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Correo Electrónico: maria.andrade@esepoch.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5874-4390>

María de los Ángeles Rodríguez Cevallos

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Correo Electrónico: maria.rodriguez@esepoch.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3688-0065>

Carolina Giselle Herrera Egüez

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Correo Electrónico: giselle.herrera@esepoch.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2632-7426>

Carlos Eduardo Cevallos Hermida

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Correo Electrónico: ccevallos@esepoch.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8745-2506>

PRÓLOGO

El pan ha acompañado la historia de la humanidad como un alimento universal y, en Ecuador, se ha convertido en un espejo de las múltiples identidades que conviven en el territorio. Desde las tortas de maíz prehispánicas hasta las actuales declaratorias patrimoniales de panes icónicos como la Chola de Guano o los bizcochos de Cayambe, cada pieza panadera es una ventana al pasado y, al mismo tiempo, un puente hacia el futuro.

En el contexto ecuatoriano, el pan se ha manifestado históricamente como algo más que un alimento de consumo cotidiano. Su presencia se inscribe en prácticas sociales, rituales y memorias compartidas que lo convierten en un símbolo de transmisión intergeneracional y de cohesión comunitaria. Este valor cultural, sin embargo, no se expresa de manera homogénea en todo el territorio, sino que adopta formas diversas según los contextos locales y las dinámicas históricas que lo atraviesan.

La necesidad de analizar el pan más allá de su función alimentaria da origen a este libro, que lo sitúa como un marcador territorial y como un bien cultural vivo. A lo largo de sus páginas se aborda la diversidad panadera de la Costa, la Sierra, la Amazonía y las islas Galápagos, atendiendo a la manera en que los entornos geográficos, las herencias coloniales y las innovaciones comunitarias han configurado un repertorio amplio y heterogéneo de preparaciones. El pan de Cadeate en la Costa, las guaguas de pan y la colada morada en la Sierra, el pan de yuca amazónico y su resignificación en el espacio insular ilustran una riqueza cotidiana atravesada por procesos de mestizaje, resistencia y creatividad social.

El abordaje propuesto integra perspectivas históricas, antropológicas y sociales que permiten comprender al pan como patrimonio cultural inmaterial y, al mismo tiempo, como un recurso vinculado a dinámicas económicas y turísticas. La panadería ecuatoriana se analiza como un espacio en el que convergen prácticas artesanales e industriales, escalas comunitarias y circuitos globales, así como usos festivos y cotidianos. En esa convergencia emergen tensiones y desafíos que resultan centrales para pensar el futuro de estas prácticas en un contexto de transformación social y productiva.

Desde una mirada crítica, el texto examina las asimetrías existentes en los procesos de reconocimiento patrimonial. Mientras ciertos panes han alcanzado visibilidad nacional e incluso internacional, otros permanecen relegados a ámbitos locales pese a su profundo arraigo comunitario. Estas desigualdades no responden únicamente a criterios culturales, sino también a limitaciones técnicas, institucionales y políticas que inciden en la forma en que se construyen y legitiman los patrimonios gastronómicos.

Desde esta perspectiva, el pan se presenta como una vía de lectura del Ecuador contemporáneo, en el que se superponen memorias, prácticas vivas y disputas simbólicas aún abiertas. Más que un objeto cerrado, aparece como un campo dinámico que articula historia, identidad y proyección social, y que permite comprender cómo lo cotidiano puede convertirse en un espacio de sentido y de construcción de futuro. Que estas páginas sirvan no solo como memoria escrita, sino como estímulo para que el pan ecuatoriano sea valorado, preservado y celebrado en toda su magnitud.

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	i
ÍNDICE.....	iii
INTRODUCCIÓN.....	x
OBJETIVO DEL LIBRO	x
CAPÍTULO I	13
1 IMPORTANCIA DEL PAN EN LA CULTURA ECUATORIANA	13
1.1 El pan como símbolo de identidad cultural.....	14
1.2 Rol del pan en la cohesión social y la vida cotidiana.....	15
1.3 Relación entre el pan y la estrategia de patrimonio gastronómico (ETG).....	16
1.4 Contexto de la ETG en Ecuador.....	17
1.5 El pan como eje en la promoción del turismo gastronómico	18
1.6 Orígenes del pan en Ecuador.....	19
1.7 Pan prehispánico: tortas de maíz y otros preparados	20
1.8 Influencia de la colonización española	26
1.8.1 Introducción del trigo y su adaptación a los Andes	26
1.8.2 La llegada de técnicas de panificación europeas	27
1.9 Evolución de las técnicas de panificación.....	29
1.9.1 Proceso artesanal en los primeros siglos	30
1.9.2 Innovaciones en la producción durante el siglo XX.....	31
1.9.3 Impacto de la industrialización en la panadería ecuatoriana	32

CAPÍTULO II.....	35
2 TIPOS DE PAN TRADICIONALES EN ECUADOR	35
2.1 Panorama general de la diversidad panadera	35
2.2 Panes icónicos de la Sierra.....	37
2.2.1 La Chola de Guano (Chimborazo): identidad, memoria colectiva y declaratoria patrimonial.....	38
2.2.2 El Pan de Pinllo (Tungurahua): diversidad de recetas, cocción en horno de leña y papel en la Fiesta de la Fruta y de las Flores	39
2.2.3 Bizcochos de Cayambe (Pichincha): circulación masiva, símbolo identitario y certificación ETG	41
2.2.4 Allullas de Latacunga (Cotopaxi): vínculo con la Mama Negra y pan festivo	42
2.2.5 Pan de Yema de Guaranda (Bolívar): herencia intergeneracional.....	44
2.2.6 Pan Tukyana o Rodillas de Cristo (Cuenca, Azuay): connotaciones religiosas y turísticas.....	46
2.2.7 Pan Llorón de Tulcán (Carchi): tradición fronteriza y pan de carretera	48
2.2.8 Pan de Maíz de Cañar: tradición serrana y herencia cañari	50
2.2.9 Pan Lojano de Quesillo (Loja): fusión entre lo cotidiano y lo ritual.....	51
2.3 Panes de la Costa.....	53
2.3.1 Pan de Cadeate (Santa Elena): formas zoomorfas, Pan Fest como evento turístico.....	53

2.3.2	Pan de Coco (Esmeraldas): herencia afrodescendiente y creatividad tropical	55
2.3.3	Pan de Banano y Arroz (El Oro): innovación costeña con base ancestral	55
2.3.4	Pan Manabita de Horno (Manabí): tradición y permanencia comunitaria	56
2.4	Panes de la Amazonía e Insular	56
2.4.1	Pan de yuca (Napo, Pastaza, Sucumbíos): herencia ancestral y cotidianidad amazónica	57
2.4.2	Pan de chontaduro (Morona Santiago) y pan de plátano (Orellana): diversidad frutal amazónica	58
2.4.3	Pan de yuca adaptado en Galápagos: identidad insular y resignificación patrimonial	59
2.5	Panes festivos y rituales	60
2.5.1	Guaguas de Pan y Colada Morada: Día de los Difuntos como práctica nacional	60
2.5.2	La Colada Morada: bebida ritual y emblema nacional	63
2.5.3	Función simbólica del pan en ofrendas y celebraciones religiosas	65
2.5.4	El pan festivo como patrimonio cultural vivo	66
	CAPÍTULO III	67
3	LA PANADERÍA EN LAS REGIONES DE ECUADOR	67
3.1	Región Costa	68

3.2	Región Sierra Centro y Norte.....	72
3.3	Sierra Sur y Austro.....	77
3.4	Amazonía	81
3.5	Galápagos.....	83
3.6	Interpretación transversal	86
3.6.1	El pan como marcador territorial	86
3.6.2	Asimetrías en reconocimiento patrimonial formal	88
3.6.3	Potencial del pan para rutas turísticas, ferias y festivales...92	
3.6.4	Síntesis crítica y propuestas.....	94
	CAPÍTULO IV.....	97
4	RECETAS DE PANES TRADICIONALES DEL ECUADOR	97
4.1	Aspectos generales para la presentación de recetas.....	98
4.2	Consideraciones técnicas comunes: uso de hornos de leña, fermentaciones largas, ingredientes locales	100
4.2.1	El horno de leña en la tradición panadera ecuatoriana	100
4.2.2	La fermentación larga en la panadería tradicional.....	107
4.2.3	Ingredientes en la panadería tradicional: materia prima y patrimonio cultural.....	111
4.2.4	Interpretación social y cultural	115
4.3	Recetario de panes tradicionales del Ecuador.....	122
4.3.1	Chola de Guano	125
1)	Nombre del pan.....	125

4.3.2	Pan de Pinllo	128
4.3.3	Bizcochos de Cayambe.....	131
4.3.4	Allullas de Latacunga	135
4.3.4	Pan Llorón de Tulcán.....	138
4.3.5	Pan de Yema de Guaranda.....	142
4.3.6	Pan Tukyana o Rodillas de Cristo (Cuenca, Azuay)	145
4.3.7	Pan de Quesillo de Loja.....	149
4.3.9	Pan de Maíz de Loja	152
4.3.10	Pan de Cadeate (Santa Elena).....	155
4.3.11	Pan de Coco de Esmeraldas	159
4.3.12	Pan de Banano y Arroz de El Oro	162
4.3.13	Pan Manabita de Horno (Manabí)	166
4.3.14	Pan de Yuca (Amazonía ecuatoriana).....	169
4.3.15	Pan de Chontaduro (Morona Santiago)	173
4.3.16	Pan de Plátano (Orellana).....	177
4.3.17	Pan de Yuca adaptado en Galápagos	179
4.3.18	Guaguas de Pan (acompañadas de Colada Morada).....	183
4.4	Función simbólica del pan en ofrendas y celebraciones religiosas	186
4.4.1	El pan como artefacto ritual y memoria encarnada	187
4.4.2	Ofrenda católica: pan, bendición y reciprocidad	188
4.4.3	Rituales sincréticos: relecturas indígenas del pan	189
4.4.4	Simbolismos locales: de la herida al abrazo	190

4.4.5	Comunión social: duelo, fiesta y el pan que reúne	191
4.4.6	Derivas contemporáneas: riesgos de vaciamiento y oportunidades.....	191
4.4.7	Criterios para una salvaguarda con sentido (antes que “recetas”)	192
4.4.8	Propuestas con horizonte práctico	193
CAPÍTULO V		195
5	IMPACTO SOCIAL Y ECONÓMICO DEL PAN.....	195
5.1	La panadería como fuente de empleo.....	196
5.1.1	Características del sector artesanal y su relevancia económica	197
5.1.2	Condiciones laborales en la industria panadera.....	198
5.2	El pan en la dieta ecuatoriana.....	200
5.2.1	Consumo per cápita y preferencias regionales	200
5.2.2	Relación entre el pan y la seguridad alimentaria	201
5.3	Turismo gastronómico relacionado con el pan	203
5.3.1	Rutas panaderas: atractivos y potencial económico	203
5.3.2	Experiencias culinarias: talleres y demostraciones.....	205
CAPÍTULO VI.....		207
6	DESAFÍOS, OPORTUNIDADES Y PROYECCIONES DEL PAN EN EL ECUADOR	207
6.1	La modernización de la panadería frente a las tradiciones .	208
6.2	Estrategias para la conservación del patrimonio gastronómico	209

6.3 Innovaciones en la producción del pan	210
CONCLUSIONES Y PROYECCIONES	212
BIBLIOGRAFÍA	213

INTRODUCCIÓN

OBJETIVO DEL LIBRO

Este libro tiene como propósito ofrecer una mirada integral a la historia y significados culturales del pan en Ecuador, desde sus raíces prehispánicas hasta los desafíos contemporáneos de patrimonialización y modernización. A continuación, se sugiere el texto académico que contemple la exigencia de un rigor investigativo con una accesibilidad lingüística que permita ser usado como texto de referencia también en ámbitos universitarios, pero al mismo tiempo serlo para una audiencia mayor, interesada en la gastronomía, el patrimonio cultural o el turismo.

Para la orientación de este trabajo hay un objetivo que se estructura en dos sub-ejes, complementarios entre sí. Por un lado, el trabajo propone reconstruir la trayectoria histórica del pan en el territorio ecuatoriano, contemplando los vínculos que ha tenido con procesos sociales, económicos o políticos que han condicionado su producción y consumo. Por otra, se plantea una reflexión crítica sobre el papel del pan en la configuración de identidades locales y nacionales, así como sobre su lugar en las políticas de patrimonio gastronómico orientadas a la preservación y revalorización de estas prácticas.

El análisis desarrollado trasciende una aproximación centrada exclusivamente en recetas o técnicas de elaboración, al incorporar dimensiones antropológicas, sociológicas y económicas. Con este contexto, por un lado, la llegada del trigo a los Andes se contempla en relación expresa con el proceso de colonización; de igual manera, otra de sus instancias, la expansión de la panificación industrial ha sido vinculada a las transformaciones del consumo urbano que han tenido lugar a lo largo del siglo XX. Al mismo tiempo, se hace uso de un tipo

de aproximación de carácter comparativo con experiencias internacionales donde el caso ecuatoriano se sitúa dentro de un listón más amplio de dinámicas que tienen que ver con el pan y sus procesos de resignificación cultural.

La estructura propuesta permite que el lector avance desde un recorrido histórico hasta una discusión actualizada sobre políticas de patrimonio, turismo gastronómico y desafíos para el futuro. En este sentido, el libro es tanto una herramienta de memoria como un instrumento de debate académico.

CAPÍTULO I

1 IMPORTANCIA DEL PAN EN LA CULTURA ECUATORIANA

En Ecuador, el pan es mucho más que un alimento básico: es un símbolo profundamente arraigado en la vida cotidiana, la historia colectiva y la identidad cultural. Su presencia se extiende desde la mesa familiar hasta rituales religiosos, festividades y momentos de duelo. Este carácter transversal convierte al pan en una pieza clave del tejido social ecuatoriano, donde no solo se consume, sino que también se recuerda y se celebra.

Estudios etnográficos han demostrado que las festividades relacionadas con muertas no se abocan sólo a la expresión del duelo sino que funcionan como prácticas de memoria colectiva y reafirmación comunitaria; la elaboración de guaguas de pan y colada morada y la disposición de la mesa para difuntos delatan un diálogo simbólico entre vivos y ancestros que se encuentra mediado por alimento; estas prácticas, presentes en las distintas regiones, activan una dimensión sensorial que remite a la presencia de los ausentes a la vez que fortalecen vínculos de identidad y continuidad cultural a escala comunitaria y nacional (Gómez et al., 2020).

A partir de esta mirada, el pan obtiene una función social que está por encima de su valor nutricional y expresa un lugar de encuentro. Su circulación cotidiana posibilita unir a generaciones, territorios, tradiciones de forma que cada una de estas variedades de pan, desde el

pan de sal de la sierra a los panes dulces de la Costa, vuelve a la tradición que lo produce, al conocimiento de quienes lo elaboran. En el marco explicado, el mercado panificador ecuatoriano adquirió un carácter tradicional y local, mantenido a partir de recetas e insumos a lo largo de los años, que ponen de manifiesto no solo técnicas de cocción, sino modos de organización y modos vitales sobre la comunidad (Cedeño et al., 2024).

1.1 El pan como símbolo de identidad cultural

El pan en Ecuador adopta múltiples formas, cada una ligada a un contexto regional específico. Las guaguas de pan, por ejemplo, no solo son representaciones festivas: son vehículos de memoria intergeneracional que conectan a los vivos con sus ancestros. En comunidades como las de la Sierra, estas figuras comestibles son elaboradas y compartidas como parte de rituales colectivos en el Día de Difuntos, y reflejan una concepción andina del ciclo de la vida y la muerte (Gómez et al., 2020).

El momento de hacer pan es, sí mismo, una forma de transmisión cultural. La panificación de la cocina familiar es, por tanto, un proceso de conocimiento no manualizado, sino que se va constituyendo a partir de la práctica habitual del pan, en la interacción directa y pragmática con el amasado y el horneado de la masa de pan. Este saber hacer, que se va transmitiendo de madre a hija, de padre a hijo, a lo largo de las generaciones, no sólo impulsa identidades locales, sino que se extiende al ámbito del patrimonio cultural inmaterial. Desde el ámbito de la gestión cultural varios autores han insistido en la necesidad de reconocer y proteger estas formas del saber frente a las políticas culturales

centralizadas que tienden a olvidar las prácticas culturales de las realidades intermedias (Velástegui, 2021).

La diversidad panadera también se refleja en las preparaciones emblemáticas vinculadas con cada una de las regiones. El Pan de Pinillo se ha consolidado como el símbolo identitario de Ambato, el Pan de Cadeate, que exhibe una forma zoomorfa muy particular, es emblemático de la costa y de las festividades religiosas de la región, las allullas de Latacunga, los bizcochos de Cayambe han logrado una difusión que trasciende el ámbito local, como la Chola de Guano cuya inscripción como Patrimonio Cultural Inmaterial ha reafirmado su papel en la comunidad y el turismo.

Más al sur, en Cuenca, el Pan Tukyana o Rodillas de Cristo refleja una fusión entre religiosidad popular y tradición panadera, mientras que el pan de maíz de Cañar y el pan lojeño de quesillo muestran la persistencia de saberes campesinos y familiares.

Esta diversidad, lejos de fragmentar, fortalece el sentido de pertenencia en una sociedad profundamente multicultural, donde cada pan cuenta una historia y a la vez refuerza la identidad común.

1.2 Rol del pan en la cohesión social y la vida cotidiana

El pan tiene un valor simbólico como catalizador de la cohesión social. Compartirlo es compartir humanidad: en reuniones familiares, eventos religiosos o comunitarios, el gesto de repartir pan simboliza apertura y vínculo. Esta función de integración social también se ve en el papel de las panaderías de barrio, que no solo venden productos, sino que funcionan como espacios de socialización, diálogo y construcción comunitaria

La elaboración en casa de pan, en el marco de la pandemia y de la crisis económica, alcanzó nuevos significados. No sólo se trató de un forma de alimentación, sino también de una estrategia doméstica para recuperar poder y equilibrio simbólico en contextos de incertidumbre. En ese sentido, el pan también funcionó como un espacio intermedio que cohesiona diferentes estratos sociales, manifestándose en sus formas más elementales, el bollo de consumo cotidiano, así como en las elaboraciones más técnicas, presentes en panaderías más especializadas, lo que pone de manifiesto su capacidad para mantener una tradición compartida frente a las desigualdades sociales.

Esta capacidad del pan de adaptarse sin perder su carga simbólica lo convierte en un testigo de los cambios sociales, y a la vez en un elemento de continuidad. En cada mordisco hay historia, comunidad y futuro.

1.3 Relación entre el pan y la estrategia de patrimonio gastronómico (ETG)

La relación entre el pan y la Estrategia de Patrimonio Gastronómico (ETG) puede entenderse como un proceso mediante el cual una práctica alimentaria cotidiana adquiere reconocimiento cultural, territorial y social. El pan, más allá de su función alimentaria, también enreda saberes que son transmitidos de forma intergeneracional, formas de organización comunitaria y significados simbólicos que lo unen al patrimonio cultural inmaterial. En el caso de la Ecuador, la ETG puede facilitar el reconocimiento y la valoración de estas dimensiones, asociando tradición, identidad local y proyección contemporánea, principalmente en aquellos panes que han conseguido convertirse en referentes locales. Analizar esta relación resulta clave para comprender cómo las políticas patrimoniales pueden contribuir a la salvaguardia de los saberes

panaderos y a su integración en dinámicas de desarrollo cultural y económico, siempre que se respete el carácter vivo, diverso y comunitario de estas prácticas.

1.4 Contexto de la ETG en Ecuador

La Estrategia de Patrimonio Gastronómico (ETG) en Ecuador se concibe como un mecanismo destinado a proteger y valorizar preparaciones tradicionales, garantizando la transmisión intergeneracional de saberes y fortaleciendo la identidad territorial. Este argumento se apoya en la necesidad de que los alimentos con alto valor simbólico (en este caso, los panes artesanales) sean vistos y valorizados no desde el punto de vista solamente alimentario sino también como expresiones de un patrimonio cultural vivo que une memoria, práctica y territorio (Erazo & Cobo, 2021).

En este contexto, los bizcochos de Cayambe son un referente importante al haber sido declarados en el año 2021 como Especialidad Tradicional Garantizada (ETG), hecho que les confiere el estatus de primera panificación ecuatoriana con esta distinción.

Su éxito marcó un precedente para otros productos al demostrar que la panadería artesanal puede consolidarse como patrimonio protegido y, al mismo tiempo, como recurso económico ligado al turismo gastronómico (Gálvez & Carrión, 2021)

El panorama nacional muestra un mosaico de avances: las allullas de Latacunga cuentan con un sólido respaldo municipal pero aún sin declaratoria oficial; el Pan de Pinllo conserva prestigio comunitario sin institucionalización formal; y la Chola de Guano, reconocida en 2022 como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador, se ha convertido en el

mejor ejemplo de articulación entre memoria, producción artesanal y proyección turística (González E. , 2019; Pilco , 2023).

Uno de los principales retos se sitúa en la articulación entre la diversidad panadera existente en el país y los criterios técnicos exigidos por los sistemas de certificación. Mientras las comunidades legitiman la autenticidad a partir de la práctica cotidiana y del reconocimiento social, los marcos patrimoniales formales demandan expedientes documentados, controles de calidad estandarizados y respaldo institucional. Esta diferencia de lógicas evidencia una tensión persistente entre lo comunitario y lo normativo, que obliga a pensar en procesos participativos donde los productores intervengan como actores centrales en la construcción y gestión del patrimonio, y no únicamente como beneficiarios de decisiones externas (González et al., 2023)..

1.5 El pan como eje en la promoción del turismo gastronómico

Más allá de la alimentación diaria, el pan se ha convertido en un recurso turístico capaz de generar experiencias auténticas. Las rutas gastronómicas que se desarrollan en varias localidades incluyen la visita a las panaderías, los talleres de elaboración y las degustaciones, que permiten al visitante relacionarse con la cultura de la propia localidad. La Organización Mundial del Turismo (OMT, 2022) afirma que cuando la gastronomía se convierte en experiencia se transforma en un motor de desarrollo territorial sostenible.

El cantón Guano es un caso significativo: la Chola de Guano es el centro de la estrategia “Pueblo Mágico”, donde se interrelacionan el consumo del pan, los talleres, los festivales o las narraciones orales satisfaciendo una ruta turística cultural y económica a partir de una tradición local

(Moreno et al., 2024). El Pan Tukyana en Cuenca, por su parte, forma parte del conjunto patrimonial de Todos Santos, subrayando la relación que existe entre la panadería de su comunidad y la riqueza arquitectónica-histórica de Cuenca; el Pan de Yema en Guaranda, por su parte, deviene parte de las fiestas locales; el Pan de Maíz del cantón Cañar también es parte de las ferias que actualizan el comercio campesino (Gálvez & Carrión, 2021).

Ciertamente, cuando un producto recibe la certificación ETG, es posible implementarlo en estrategias de promoción turística internacional. La certificación actúa como garantía de autenticidad, diferenciando al producto en un mercado globalizado y protegiéndolo de imitaciones. De este modo, el pan no solo se salvaguarda como patrimonio cultural, sino que se proyecta como atractivo turístico de primer orden, capaz de fortalecer la economía local y posicionar al Ecuador en el mapa gastronómico global (Aybek & Alphan, 2021)

La consolidación del pan como eje del turismo gastronómico requiere acciones conjuntas: investigación académica para sustentar expedientes de certificación, políticas públicas que respalden a los productores, y estrategias de marketing cultural que den visibilidad a la autenticidad. En este escenario, el pan se proyecta como un puente entre tradición y modernidad, entre comunidad y visitante, entre memoria e innovación.

1.6 Orígenes del pan en Ecuador

Los orígenes del pan en el Ecuador remiten a un proceso histórico complejo en el que confluyen prácticas alimentarias prehispánicas, transformaciones coloniales y adaptaciones locales que dieron lugar a un repertorio panadero propio. Antes de la introducción del trigo, las

comunidades indígenas elaboraban preparaciones a base de maíz, yuca y otros tubérculos, que cumplían funciones tanto alimentarias como rituales. Con el proceso de la colonización española, el pan de trigo pasó a formar parte de la dieta de los grupos indígenas y de los mestizos, sin embargo, esto no significó que su asentamiento se realizara de una manera indiferenciada, sino que fue, por el contrario, resignificado a partir del saber local, los recursos disponibles y las relaciones sociales que se daban en cada uno de los lugares.

La búsqueda de estos orígenes del pan ecuatoriano permite explicar hasta qué punto constituía en sus múltiples formas el resultado de un mestizaje que no sólo tuvo que ver con la llegada de nuevos ingredientes de larga tradición en la cultura global y en la local, sino que fue el resultado de la coexistencia de unas tradiciones panaderas y alimentarias ancestrales en las que se perpetuaron hasta nuestros días determinados valores de continuidad y adaptación a nuevos ingredientes que constituyen el origen de ese principio de diversidad panadera del pan ecuatoriano.

1.7 Pan prehispánico: tortas de maíz y otros preparados

En el periodo prehispánico, el maíz (*Zea mays*) no era simplemente un alimento básico: era el eje estructurante de la vida agrícola, espiritual y social de los pueblos andinos y amazónicos. A partir de este grano sagrado se elaboraban masas que, cocidas directamente sobre piedras calientes, en cenizas o envueltas en hojas vegetales, adquirían formas rudimentarias que evocan lo que hoy podríamos considerar pan. Estas tortas, ya fueran planas o ligeramente gruesas, eran consumidas solas o combinadas con hierbas y semillas locales, conformando la base de la dieta diaria.

Estudios interdisciplinarios han documentado cómo el maíz, además de su función alimentaria, tenía un carácter ritual fundamental en las culturas andinas, donde se usaba tanto en preparaciones sólidas como en bebidas fermentadas como la chicha, fundamentales en la vida ceremonial (Staller, 2020).

La relación entre alimento y espiritualidad se hace posible conocer cómo estas tortas de maíz solían desplazar los umbrales de un alimentario básico cotidiano que dio lugar a soportes muy potentes de la expresión simbólica y de cohesión comunitaria. La preparación y el consumo de las tortas permitieron el desarrollo de prácticas sociales colectivas coherentes con los sentidos compartidos y diversos modos de articulación de la comunidad.

En este sentido, el maíz fue el nexo entre los recursos de los que disponía cada territorio. De esta forma, se produce una importante diversidad de preparaciones. Las comunidades prehispánicas aderezaron las masas incorporando ingredientes locales, de acuerdo con las condiciones ecológicas y el bagaje de saberes acumulados. En la sierra, la combinación con la quinua y el amaranto brindó un valor nutricional que hizo posible la adaptación a los climas fríos de las grandes alturas; en la Amazonía, la yuca y el plátano verde dieron lugar a preparaciones como el casabe; en la costa, el uso de zapallo y el maní permitió la elaboración de masas más densas y energéticas. Esta versatilidad culinaria, registrada en estudios etnoalimentarios recientes, no puede explicarse únicamente por factores ambientales, sino que expresa identidades construidas en estrecha relación con el entorno (Lombardo et al., 2025).

La multiplicidad de ingredientes y técnicas de elaboración superó el ámbito estrictamente gastronómico y operó como un modo de narrar el

territorio, la historia y las costumbres locales. Las recetas de tortas de maíz, transmitidas principalmente por vía oral y adaptadas a los ecosistemas circundantes, funcionaron como marcadores de diferenciación entre comunidades vecinas, fortaleciendo así los sentidos de pertenencia cultural (Freitas & Bustamante, 2013).

En el tiempo del precolombino, las tortas de maíz fueron tenidas como uno de los ingredientes predominantes de la vida ritual y colectiva de los pueblos andinos y amazónicos. Su preparación y consumo en las ceremonias agrícolas, que alcanzaban el comienzo y el final de los ciclos de producción, eran principalmente las ceremonias productivas que hacían alusión al cultivo del maíz, entendido como el regalo sagrado que traducía la relación de la gente con las divinidades de la fertilidad y de la abundancia.

En contextos ceremoniales, estas tortas eran preparadas en grandes cantidades como ofrendas a la tierra, a los antepasados y a los espíritus protectores de la fertilidad y la lluvia. Este acto de alimentar simbólicamente a la Pachamama o a otras entidades espirituales reforzaba los vínculos de reciprocidad entre la comunidad y la naturaleza, además de renovar los compromisos colectivos de cuidado mutuo. Investigaciones arqueobotánicas en el altiplano boliviano han mostrado que el maíz era consumido principalmente en forma de chicha durante ceremonias comunales, lo que sugiere que los alimentos a base de maíz, incluidas las tortas, tenían un rol protagónico en los espacios rituales y de intercambio social (Logan et al, 2012).

En el contexto cotidiano, la elaboración de las tortas de maíz era una práctica socialmente significativa y se desarrollaba de forma colectiva. Los procesos de molienda, amasado y cocción congregaban con

frecuencia a mujeres de diferentes generaciones, ancianas, adultas y niñas, en espacios de formación y transmisión de conocimientos. Estas prácticas no se limitaban a lo doméstico y se convertían en instancias de formación intergeneracional, en las que se reafirmaban roles y se reproducían conocimientos compartidos. Estudios etnográficos realizados en contextos mesoamericanos han mostrado que la preparación ritual de los alimentos tenía una utilitaria pero también una carga simbólica, en la medida en que transmitía valores, contaba la historia del linaje y colocaba a los vivos espiritualmente en contacto con los muertos (Christenson, 2010). En los Andes, prácticas semejantes insertaban la memoria colectiva al aprendizaje cotidiano mediante la repetición gestual de conocimientos heredados.

La continuidad de la tradición de las tortas de maíz, en muchos casos, asumía formas simbólicas que remitían a los elementos centrales de la cosmogonía andina. En este sentido, los círculos, las cruces o los discos segmentados eran ciclos agrícolas, los puntos cardinales y o principios de orden del mundo; se convertirían en lenguajes visuales que relacionaban lo alimenticio con lo sagrado. Estas configuraciones no tenían criterios decorativos aleatorios, sino que se ajustaban a sistemas simbólicos comunes. Los estudios sobre iconografía alimentaria en Mesoamérica han demostrado cómo la representación de los alimentos y el alimento en sí expresan la naturaleza de los vínculos entre fertilidad, género y espiritualidad, constituyendo el aspecto ritual del consumo (Collins & Foias, 2020).

Desde este enfoque, el uso ritual de las tortas de maíz también servía de cohesión. El consumo de la torta en ceremonias no solo satisface necesidades materiales, sino que además ayudaba a establecer redes

sociales o relaciones recíprocas. Esta función relacional de la comida ha sido reiteradamente explicada por la antropología de la alimentación, en tanto forma de gestionar y mantener relaciones humanas en contextos rituales y cotidianos (Staller, 2020).

A través del tiempo, las comunidades fueron logrando crear técnicas cuya finalidad era la mejora del maíz en relación a su consumo y se entendía que la malla reposada, medio controlado por el tiempo, que permitía una ligera fermentación, podía ablandar el gusto o sabor del maíz, además de mejorar el valor nutritivo de la preparación alimentaria... esta práctica sería documentada en pueblos andinos, la cual puede encuadrarse dentro de un proceso de fermentación espontánea o inducida, ya que, no sólo mejoran las propiedades sensoriales de la preparación alimentaria, sino que, al mismo tiempo, disminuyen la almidón utilizando los nutrientes esenciales que constituyen las tripeínas del maíz, se reduce la presencia de anti nutrientes como fitato, aún favorece la biodisponibilidad de minerales como hierro y zinc (Nsabimana et al., 2024; Anaemene & Fadupin, 2020).

En otros contextos, se optó por la germinación del grano antes de la molienda, técnica que activa enzimas naturales y aumenta el contenido de antioxidantes y compuestos fenólicos. Estudios realizados en variedades de maíz morado andino han mostrado los beneficios nutricionales de este procedimiento, evidenciando un conocimiento empírico avanzado sobre los procesos bioquímicos y sobre la capacidad de los alimentos para adaptarse a necesidades locales específicas (Vilcacundo et al., 2020).

Las condiciones geográficas también influyeron de manera decisiva en las formas de preparación. En los páramos fríos, las tortas tendieron a ser

más gruesas y densas, con el fin de aportar mayor energía y calor. En los valles interandinos se privilegiaron discos delgados, de cocción rápida y menor demanda de combustible, mientras que en la Amazonía predominaron panes planos elaborados a partir de yuca o plátano, cocidos en hojas vegetales. La adaptación culinaria a los ecosistemas locales ilustra un conocimiento ecológico tradicional que ha ido siguiendo las variaciones de lo climático y lo ambiental a lo largo del tiempo (Beltrán et al., 2020).

La incorporación de la gramínea del trigo, durante el periodo colonial, supuso una de las transformaciones más significativas, pero no la única; ya que las elaboraciones previas de tipo prehispánico no fueron erradicadas, permaneciendo gran parte de ellas, sobre todo en las comunidades rurales que aún hacen tortas de maíz cocidas en piedra o en ollas de barro. En la Amazonía, las variantes de casabe, pan plano a base de yuca, continúan formando parte de la dieta cotidiana, lo que da cuenta de la vigencia de estas tradiciones alimentarias (Costa et al., 2020).

Estas continuidades expresan procesos de resistencia cultural frente a la imposición colonial. Las comunidades mantuvieron prácticas propias y, en determinados casos, generaron formas híbridas que combinaron elementos prehispánicos con técnicas introducidas posteriormente, como tortas de maíz mezcladas con pequeñas proporciones de harina de trigo o panes de yuca que incorporaron procedimientos de fermentación europeos (Staller, 2020).

Estos formatos culinarios tienen valor por ser formas de expresar la identidad, no por la antigüedad de su uso. Lejos de ser residuos inertes de un pasado, las gastronomías actuales continúan tejiendo memoria, conocimiento y adaptación en los entornos sociales actuales.

La elaboración de tortas en las fiestas de las comunidades es una forma de hacer presente a los ancestros, de transmitir conocimientos a las nuevas generaciones, de evidenciar el sentido de pertenencia cultural. Estas formas de alimentación, con un profundo simbolismo, son también formas de resistencia silenciosa que han permitido a muchos pueblos y comunidades preservar sus memorias históricas mediante la cocina.

1.8 Influencia de la colonización española

1.8.1 Introducción del trigo y su adaptación a los Andes

La irrupción del orden colonial español en el territorio que hoy conforma el Ecuador, a partir del siglo XVI, produjo transformaciones profundas en las prácticas alimentarias de las poblaciones indígenas. Entre los cultivos introducidos, el trigo adquirió un papel central debido a su importancia en la dieta europea y, de manera particular, en la producción de pan. Para los colonizadores, el pan de trigo poseía un valor no solo alimentario, sino también religioso y cultural, lo que impulsó su promoción sistemática en los nuevos territorios. Con el fin de garantizar su abastecimiento, se fomentó su cultivo en zonas de la Sierra andina cuyas condiciones de altitud y clima templado resultaban comparables a las del espacio mediterráneo (Lindo et al., 2018).

El proceso de adaptación del trigo en los Andes fue gradual y desigual. Su cultivo se afianzó principalmente en centros urbanos como Quito, Cuenca, Riobamba y Loja, donde las condiciones agroecológicas permitieron su aclimatación y su difusión. En estos espacios fueron surgiendo haciendas agrícolas que abusaron intensivamente de la mano de obra indígena, sometida por vejez mediante regímenes de encomienda o de trabajo forzado, a efectos de sostener una producción volcada al

consumo urbano o eclesiástico. La reorganización productiva estuvo acompañada por la profunda transformación del paisaje agrícola, pero también por la consolidación de la subordinación económica y social de las poblaciones originarias en el contexto del sistema colonial (Kennedy & Norman, 2019).

El cultivo del trigo, en cambio, encontró una expansión menos contundente en espacios de clima más húmedo, en el caso de la Costa y la Amazonía, donde el maíz, la yuca o los cultivos tradicionales (Camacho y Vargas 2010) mantuvieron el centro de la dieta alimentaria de las poblaciones. Una distribución desigual en la explotación del trigo dio lugar a una cartografía alimentaria jerarquizada en tanto que los núcleos urbanos vinculados al poder colonial (Asquith, 2020; Loayza y Alvarez, 2021) fueron espacios de consumo del pan de trigo manteniendo la presencia de prácticas alimentarias de origen prehispánico en vastos sectores rurales.

Así, la geografía y la política colonial determinaron en gran medida qué alimentos se consumían y dónde, configurando una estratificación alimentaria que en parte persiste hasta hoy (Heider & López, 2018)

1.8.2 La llegada de técnicas de panificación europeas

La llegada de los colonizadores españoles transformó radicalmente la alimentación de los pueblos originarios. Entre los cultivos introducidos, el trigo tuvo un papel central, pues desplazó en parte al maíz como base de las preparaciones panificadas.

La introducción del pan de trigo como un alimento de los colonizadores españoles les sirvió, entre varios motivos, para propulsar su Siembra de un modo sistemático en los valles interandinos, donde las condiciones de

la altura y del clima y las características del suelo permitieron su aclimatación y obtención de las primeras cosechas de trigo en los espacios de mayor clima temperado de la Sierra como era el caso de Quito, Cuenca y Loja. En este sentido, contribuyó a crear un nuevo eje agrícola que reorientó parcialmente las pautas alimentarias del período colonial (Burkette, 2020).

Su siembra, sin embargo, fue desigual en el territorio, ya que mientras en las regiones elevadas y templadas se fue consolidando, su introducción fue muy acotada en la Costa húmeda y en la Amazonía, donde las condiciones ecológicas siguieron favoreciendo la producción de cultivos precolombinos como la yuca, el plátano y el maíz.

Esta inequidad territorial produjo una nueva cartografía alimentaria colonial: las ciudades serranas fueron constituyéndose en los consumos de pan de trigo, mientras que las áreas rurales y selváticas se mantuvieron con prácticas alimentarias prehispánicas (Hughes, 2020).

El trigo, como expresión alimentaria, llegó a la vez que las prácticas de panificación europeas. Los españoles trajeron levadura, hornos de piedra o barro y formas de amasar, las cuales fueron instruidas entre los indígenas en las panaderías de las ciudades, bajo la mirada del poder colonial. Se inició así, por tanto, la producción de los primeros panes mestizos de la época colonial y mestiza. Las panaderías no eran solamente lugares de elaboración, sino también de aprendizaje, donde se jerarquizaban saberes que se ponían en relación con el poder colonial. En algunas ciudades como Quito o Cuenca los gremios de panaderos llegaron a tener un papel destacado en la economía citadina, aún cuando el acceso a estos productos continuaba a la vez conformando no solo deseos de clase, sino que era también una práctica alimentaria marcada

por el apanachado y por jerarquías sociales y étnicas (Sharpless, 2022; Petrova, 2018).

Con el tiempo, conviene señalar que todas estas técnicas europeas fueron modificándose hasta adaptarse a los recursos y condiciones locales. Así pues, los hornos fueron construidos con piedra volcánica y barro andino y, mientras tanto, se incorporaron ingredientes autóctonos como la panela, el maíz y las frutas tropicales a una panificación normalizada. Así nacieron formas híbridas como el pan de trigo con maíz o panes endulzados con productos locales, que aún persisten en la panadería tradicional ecuatoriana, expresando una fusión cultural que testimonia tanto la imposición como la resistencia (Petrova, 2018; Kaplan, 2020).

1.9 Evolución de las técnicas de panificación

La evolución de las técnicas de panificación en el Ecuador refleja un proceso continuo de adaptación y transformación, condicionado por los cambios históricos, tecnológicos y sociales del país. Desde las prácticas manuales y los métodos tradicionales pertenecientes a la época colonial, caracterizados por el amasado manual, la fermentación natural del pan y el uso de hornos de leña, hasta la progresiva incorporación de innovaciones técnicas derivadas de la industrialización, los tipos de pan han sufrido modificaciones estructurales que han conseguido alterar tiempos, volúmenes y formas de producción. Desde un recorrido como el que se intenta realizar aquí se puede ver que las técnicas no solo responden a criterios de eficiencia, sino que también ofrecen un espacio en el que se cruzan tensiones entre tradición y modernidad, tensiones que en cada época permiten que el saber hacer artesanal y las nuevas tecnologías vayan coexistiendo y reconfigurándose a partir de las necesidades económicas, culturales y territoriales.

1.9.1 Proceso artesanal en los primeros siglos

Durante los siglos XVI al XIX, la panificación en el Ecuador se mantuvo principalmente artesanal y profundamente arraigada en la vida urbana cotidiana. Las panaderías eran espacios pequeños, en su mayoría de gestión familiar, donde el amasado se realizaba a mano y los hornos eran contruidos con barro o piedra volcánica, utilizando leña como fuente principal de calor.

Estos establecimientos desempeñaban funciones que trascendían la producción de pan y se configuraban como espacios de interacción vecinal, especialmente en ciudades como Quito, Cuenca y Riobamba. El pan recién horneado adquiría un significado que iba más allá de su valor alimentario, al asociarse con nociones de frescura, tradición y confianza construidas entre el panadero y la comunidad. Este modelo de panificación, de marcado carácter artesanal, logró mantenerse incluso frente a los procesos de modernización introducidos durante el siglo XX, y continúa siendo observable en numerosas panaderías tradicionales del Ecuador, donde técnicas heredadas conviven con innovaciones contemporáneas (Briceño et al., 2021).

Las prácticas productivas requerían un alto grado de destreza y conocimiento técnico. El amasado manual, el uso de fermentaciones naturales mediante masa madre y la cocción lenta bajo supervisión constante constituían saberes transmitidos de generación en generación. La formulación del pan se apoyaba en ingredientes básicos, harina de trigo, agua y sal, a los que en algunos casos se incorporaban panela o miel para conferir matices de sabor. Esta aparente simplicidad permitía una producción limitada, aunque altamente valorada por su calidad y por la cercanía establecida con los consumidores (Guerra et al., 2022).

Más allá del componente técnico, la panadería artesanal cumplía una función social y cultural relevante. Estos espacios operaban como núcleos de encuentro barrial, donde junto con los productos circulaban noticias, experiencias y conocimientos cotidianos. Incluso en el contexto colonial, marcado por jerarquías que restringían el acceso al trigo, el pan elaborado de forma artesanal adquirió un valor simbólico particular, vinculado a la construcción de una identidad urbana mestiza en proceso de consolidación (Hughes, 2020). Esta doble dimensión, alimentaria y simbólica, convirtió al pan en una expresión viva de los cambios culturales que atravesaban las ciudades andinas coloniales.

1.9.2 Innovaciones en la producción durante el siglo XX

El siglo XX marcó un punto de inflexión en la panificación ecuatoriana. La introducción de la harina industrial, la levadura prensada y los hornos metálicos con control de temperatura transformó profundamente los procesos de producción de pan.

Estas transformaciones dieron paso a cambios importantes en los procedimientos de producción, al mismo tiempo que permitieron una mayor uniformidad de los productos elaborados, acortaron los tiempos de fermentación y aumentaron la capacidad productiva. En las ciudades se consolidaron panaderías medianas de integración de maquinaria semiautomática y líneas de producción más eficaces, adaptadas a nuevas dinámicas de consumo y distribución.

En contraposición, muchas panaderías de las zonas rurales y de los municipios de pequeño tamaño continuaban manteniendo unas formas de producción artesanal, apoyadas en el uso de hornos de leña y en técnicas documentadas de generación en generación, lo que generaba un

paisaje panadero híbrido. La coexistencia de estos enfoques acababa por articular un paisaje panadero mixto, con una combinación de panes fuertemente arraigados desde un punto de vista local y de productos estandarizados orientados a circuitos de distribución más amplios (Briceño et al., 2021).

En este mismo periodo se dio una diversificación progresiva en recetas y tipos de pan. La inclusión de ingredientes como la margarina, el chocolate, las frutas confitadas o diferentes tipos de rellenos fue una respuesta a una demanda ciudadana de productos diversos y a una decisión asociada al consumo ocasional o festivo. No obstante, las panaderías que se nutrieron de esta modernización no desempeñaron solo un papel de comercios de barrio, sino que se sumaron a una mayor oferta de productos dulces. Este proceso se articula con el hecho de que la modernización de la panificación no implicara la muerte de la panificación artesanal, sino que la reposicionara frente a exigencias que ya presentaban otro tipo de tecnología y consumo; es decir, el pan continuó siendo un alimento cultural e históricamente adaptable.

1.9.3 Impacto de la industrialización en la panadería ecuatoriana

La panificación en el Ecuador desde la segunda mitad del siglo XX y durante los primeros años del siglo XXI experimentó un proceso de creación asociado a la elaboración industrial a gran escala. Grandes empresas panaderías llegaron a dominar el mercado a través de la producción en serie, apoyándose en maquinaria automatizada y en sistemas de distribución de las que se valían para su venta a supermercados, tiendas de conveniencia y redes urbanas de abastecimiento. Eso permitió aumentar ampliamente los volúmenes de producción y ofrecer pan industrial, empaçado, de larga vida útil y bajo

costo como un alimento cotidiano de consumo fácil y frecuente en los entornos urbanos, a expensas de un avance progresivo de la panificación artesanal en las grandes ciudades.

Ahora bien, aun cuando este proceso facilitó el acceso al pan, también trajo consigo efectos culturales y sociales de notable alcance; la producción masiva de los productos de panadería, orientada hacia la estandarización de sabores, formas e ingredientes redujo la diversidad regional que caracterizaba a las antiguas panaderías. En ciudades como Quito, donde existe una cifra de más de 1.500 panaderías registradas legalmente, la cantidad de establecimientos que poseen prácticas artesanales ha disminuido mantenidamente influenciada por la llegada de grandes cadenas y la falta de recursos para realizar inversión y modernización tecnológica (Carrera et al., 2018). Ello ha intensificado la problemática entre modelos de producción moderna y tradiciones locales especialmente en lugares donde el pan posee fuerte contenido identitario.

La estandarización propiciada por la lógica de la eficiencia del sistema agroindustrial dio lugar, también, a la pérdida de prácticas y saberes locales, como el uso de nuestra madre, de hornos de leña y de recetas típicas en base a ingredientes tradicionales como el azúcar de caña, la quinua o el maíz. Frente a este escenario, diversas comunidades y colectivos han impulsado procesos de revalorización de la panadería tradicional mediante ferias, iniciativas asociativas y marcas locales orientadas a preservar y resignificar la memoria gastronómica del país.

CAPÍTULO II

2 TIPOS DE PAN TRADICIONALES EN ECUADOR

La diversidad de panes tradicionales en el Ecuador es el reflejo de un país marcado por contrastes geográficos, culturales y sociales. Cada región ha desarrollado formas propias de panificación a partir de sus recursos naturales, sus historias locales y sus prácticas comunitarias, dando lugar a un repertorio que va más allá de lo culinario. Los panes no solo responden a necesidades alimentarias, sino que se integran a rituales, festividades, economías familiares y memorias colectivas, convirtiéndose en expresiones tangibles de identidad territorial. Desde esta premisa, hablar de tipos de pan tradicionales es reconocer la unión entre alimento, cultura y territorio.

Este capítulo pongámonos a estudiar a fondo los principales panes tradicionales que se elaboran en el país mismo, analizando sus características, los contextos de producción y los significados culturales. Más que una simple clasificación cerrada, se opta por una lectura que permita entender cómo cada gesto vinculado al pan concentra saberes cultural y socialmente comunicados de padres a hijos, se vuelven adaptaciones históricas y formas de resistencia frente a la homogeneización de este producto con carácter industrial. A través de este recorrido, se busca visibilizar la riqueza panadera ecuatoriana como un patrimonio vivo, dinámico y diverso, que continúa redefiniéndose en la vida cotidiana de las comunidades que lo elaboran y consumen

2.1 Panorama general de la diversidad panadera

La diversidad panadera en Ecuador configura un mosaico de prácticas que no solo responden a necesidades alimenticias, sino que expresan

formas de identidad y cohesión social. Ver el pan como un objeto de estudio etnogastronómico supone considerarlo como una manifestación de indagaciones vinculadas a las territorialidades afectivas, a herencias culinarias y a los modos de vivirlo como algo colectivo: el pan como vehículo de memoria y de pertenencia (Bessièrè, 1998). En esta concepción del pan como patrimonio vivo se presupone reconocer que cada preparación encierra historias locales, técnicas heredadas y significados simbólicos que lo trascienden respecto a lo material.

La clasificación de los panes ecuatorianos también puede ser realizada desde los ingredientes que forman las masas y sus rellenos. En la Sierra central y norte destacan aquellos elaborados a partir de trigo, chola de Guano o pan de Pinllo, en tanto que en Loja se hace perdurable el pan de maíz en su condición de evidencia de prácticas ancestrales. Desde la Amazonía, los panes derivados de la yuca o del chontaduro presentan formas propias del ecosistema tropical, mientras que en la Costa se encuentran variantes con coco, banano o arroz, que implican una mezcla de sabores y texturas, que también dan cuenta de una identidad sensorial regional marcada por insumos como la panela en Chimborazo o el arropo de mora en Imbabura (Erazo & Cobo, 2021).

Más allá del conjunto de ingredientes, las funciones del pan vislumbran su condición de marcador cultural. En los contextos de cotidianeidad, pan de yema de Guaranda o bizcochos de Cayambe agroalimentan la mesa familiar y local del comercio, y constituyen rutinas alimentarias que soportan la economía doméstica. No obstante, también hay preparaciones que tienen un importante valor simbólico en su elaboración, como son las guaguas de pan, que son preparadas para el Día de los Difuntos y que consumidas con la colada morada hacen

presencia a los ancestros en los espacios comunitarios y religiosos (Barreiro, 2023). En este sentido, el pan ejerce un papel de alimento cotidiano y de hecho de ritual y de festividad, concretando un lazo tanto entre lo sagrado y lo cotidiano.

La historia del pan en Ecuador muestra un proceso del mestizaje de la cocina. El trigo que fue introducido por los españoles, que sustituyó parte del maíz y otros cereales autóctonos, tuvo también que resignificarse al integrarse con las prácticas indígenas, dando lugar a una panadería mestiza que combina los utensilios europeos con los ingredientes americanos, que produjeron productos que no son europeos sin que se remitan exclusivamente a un pasado prehispánico. Esta hibridez explica por qué el pan ecuatoriano constituye hoy un patrimonio cultural vivo, dinámico y en permanente transformación.

2.2 Panes icónicos de la Sierra

Los panes icónicos de la Sierra ecuatoriana condensan una larga tradición panadera en la que se entrelazan herencias coloniales, saberes indígenas y prácticas comunitarias profundamente arraigadas. Elaborados en su mayoría a partir de trigo y cocidos en hornos de leña, estos panes han adquirido un fuerte valor simbólico al vincularse con celebraciones religiosas, mercados locales y dinámicas de movilidad regional. Aparte de sus características técnico-gastronómicas, son modos de identidad territorial y memoria colectiva, puesto que cada receta, forma, pipic, evoca historias locales e idiosincrasias propias del espacio andino. La exploración de estos panes nos permite descubrir cómo la panificación serrana ha construido referentes culturales que están presentes todavía en la vida cotidiana y festiva de las comunidades.

2.2.1 La Chola de Guano (Chimborazo): identidad, memoria colectiva y declaratoria patrimonial

La Chola de Guano constituye uno de los máximos representantes de la panadería ecuatoriana y, concretamente, del cantón Guano en Chimborazo. Su importancia es mucho más que la gastronómica, ya que también constituye un marcador de identidad cultural y de memoria colectiva.

Elaborada de manera tradicional a partir de harina de trigo, manteca de cerdo, mantequilla, huevos, levadura, anís y sal, la chola se caracteriza por un relleno de dulce de panela que combina harinas blanca e integral, y que ha sido considerada como una forma materializada del mestizaje cultural del país. Como aportes a esta forma de preparar pan, se le suma que la cocción se hace en el horno de leña, que le aporta su aroma ahumado característico y una textura que combina la corteza crocante y una miga suave (González et al., 2023).

La historia de la chola, en el contexto de la panadería familiar a inicios del siglo XX, está vinculada a familias fundadoras como los Jaramillo y los Guamán, quienes fueron parte de la transmisión intergeneracional de la receta familiar, que a través de un proceso de continuidad productiva la empleó la misma por las generaciones actuales y se transformó en un saber hacer local que, al día de hoy, forma parte constitutiva del patrimonio cultural inmaterial de la región.

Su permanencia no se explica simplemente por la conservación de técnicas sino por la habilidad que tienen las comunidades de sostener un vínculo entre el oficio panadero y las prácticas sociales cotidianas (Cedeño et al., 2024).

La declaración oficial llegó en el 2022 cuando el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC) y el Ministerio de Cultura y Patrimonio declaran a la Chola de Guano como *Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador*. Este acto legitimó un proceso que la comunidad ya consideraba propio, destacando su valor como símbolo de cohesión social y su integración en festividades, rituales familiares y celebraciones religiosas (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC) & Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador, 2022)). Con esta declaratoria, además, se consolidó su inclusión en circuitos turísticos como “Guano Pueblo Mágico”, donde visitantes pueden participar de experiencias vivenciales que van desde el amasado hasta el horneado, reforzando la articulación entre tradición y desarrollo local sostenible (Moreira, 2024).

La chola puede ser entendida como una forma de vida cultural que va más allá de un pan relleno de panela. Ella es memoria colectiva, identidad local y modos de hacer que han permitido a la comunidad sostener prácticas propias frente a la homogeneización cultural. Su continuidad y resignificación hasta nuestros días dan cuenta de su capacidad de volver a articular la tradición con un futuro ya que puede someterse a salvaguardias y formas de hacer turismo patrimonial.

2.2.2 El Pan de Pinllo (Tungurahua): diversidad de recetas, cocción en horno de leña y papel en la Fiesta de la Fruta y de las Flores

El Pan de Pinllo, elaborado en la parroquia del mismo nombre en Ambato, se ha consolidado como un referente patrimonial de la panadería tradicional de la provincia de Tungurahua. Su producción artesanal, documentada desde finales del siglo XIX, ha sido transmitida de generación en generación, integrándose de manera estable a la identidad gastronómica ambateña. La preparación se distingue por el

empleo de harinas combinadas, manteca de cerdo y especias, elementos que aportan un perfil sensorial particular en términos de sabor y textura. Uno de sus rasgos más valorados es la cocción en hornos de leña sobre ladrillo, que aporta densidad y un aroma particular difícil de replicar en procesos industriales

La riqueza del Pan de Pinllo también se refleja en la diversidad de sus variantes. Entre las más reconocidas se encuentran el pan de dulce, el de sal, el mestizo y la empanada de queso, cada uno con un carácter sensorial propio. Estas distinciones evidencian cómo la propia tradición panadera local ha sido capaz de dinamizar los gustos de la comunidad, mientras vela por la esencia del proceso manual.

La elaboración del Pan de Pinllo tiene lugar normalmente en horarios nocturnos, con la intención de asegurar el abastecimiento de este producto para el fresco matutino. Ello está ligando el alimento cotidiano, el que se consigue generalmente en los mercados y panaderías de Ambato, y conforma parte de una organización productiva vinculada a los ritmos de las ciudades y a los del comercio (Velástegui, 2021).

La relación existente entre el Pan de Pinllo y las fiestas ambateñas es una de las dimensiones primordiales de su sentido cultural. En el terreno de la Fiesta de la Fruta y de las Flores, esta preparación va más allá del simple alimento cotidiano para llegar a un sentido simbólico determinante de la identidad local. Su participación en ferias gastronómicas, actividades comunitarias o desfiles se convierte en un referente territorial que permite reactivar la memoria colectiva y atraer gente interesada en vivir experiencias gastronómicas con anclaje patrimonial; para así facilitar la entrada del Pan de Pinllo en circuitos

culturales que inciden en el turismo gastronómico y la economía comunitaria.

De este modo, el Pan de Pinllo establece relaciones entre diversas dimensiones que explican su actualidad, como la gran diversidad de recetas que amplían la oferta, la perpetuación de recetas que mantienen la tradición (cocción en horno de leña), o su continuo presente en celebraciones que han llegado a ser emblemáticas, como la Fiesta de la Fruta y de las Flores. Todos estos elementos lo convierten en un bien patrimonial vivo, expresión de la memoria histórica y de la vitalidad cultural de Tungurahua.

2.2.3 Bizcochos de Cayambe (Pichincha): circulación masiva, símbolo identitario y certificación ETG

Los bizcochos de Cayambe representan uno de los productos de panadería más reconocidos del Ecuador, al punto de convertirse en un símbolo identitario de la Sierra norte. Elaborados a partir de un proceso de amasado cuidadoso y horneados a altas temperaturas, se caracterizan por su textura hojaldrada, crocante y ligera, cualidades que los diferencian de otros panes tradicionales (Cataña, 2015).

Esta misma idiosincrasia del Pan de Pinllo ha sido la misma que ha experimentado un refuerzo del prestigio del bizcocho, para consumo cotidiano o para el turismo gastronómico, al fijarlo como un referente reconocible en el patrimonio alimentario de la región.

La extensa circulación de esta práctica se relaciona con la situación geográfica de Cayambe, que se encuentra en el eje de la Panamericana. El paso incesante de viajeros ha convertido la compra de bizcochos en una costumbre alimentaria y janatario, con frecuencia acompañado de

queso de hoja o chocolate caliente. Este comportamiento alimentario ha reforzado las connotaciones culturales entre la hospitalidad y la tradición serrana sobre el viaje, sellando en el bizcocho el elemento articulador del encuentro sensorial y lo cierto del viaje y del momento de la pausa (Guachamín & Pérez, 2022).

El reconocimiento patrimonial de este alimento alcanzó una de sus cimas en 2021, cuando los bizcochos de Cayambe obtuvieron la condición de Especialidad Tradicional Garantizada (ETG). Este distintivo avala la autenticidad de la receta y de los métodos de producción empleados, al tiempo que ofrece mecanismos de protección frente a imitaciones y refuerza su posicionamiento en mercados nacionales e internacionales. Más allá de su dimensión normativa, la ETG contribuye a legitimar al bizcocho como un bien cultural diferenciado, con capacidad de articulación entre tradición local y proyección comercial (Di Clemente et al., 2014).

Desde entonces, el bizcocho no es únicamente un alimento de consumo local, sino un producto cultural protegido que conjuga memoria, identidad y proyección económica. Su articulación entre autenticidad, turismo y patrimonialización lo convierte en un emblema gastronómico que representa tanto a Cayambe como a la diversidad cultural del Ecuador.

2.2.4 Allullas de Latacunga (Cotopaxi): vínculo con la Mama Negra y pan festivo

Las allullas de Latacunga forman parte esencial de la identidad gastronómica del centro andino.

Las allullas se caracterizan por tener un grado de dureza que es semiduro, forma ovalada y por ser un poco saladas, características que responden al consumo frecuente con queso de hoja. El procedimiento tradicional al que se les da un mayor peso se caracteriza por la incorporación de mucha más manteca de cerdo y una menor proporción de levadura que para otro tipo de panes. Este hecho ofrece una crocancia peculiar que es intensificada por el hecho de hornearlas en los hornos de leña, así como por la forma tradicional de preparar antes los ingredientes que ya era bien conocida en el método que se pasaba de padres a hijos, vinculada a la tradición de los monjes capuchinos de origen italiano que trajeron hasta la región y la adaptaron con sus correspondientes recetas a manera de galletas (saladas) siendo el primer panadero Andrea Galarza del barrio el Santo Domingo (Perugachi, 2023).

El sentido de las allullas va más allá del plano gastronómico al inscribirse en planos culturales y sociales mucho más amplios, pues su consumo tiene vinculación con celebraciones comunitarias y religiosas -como en el caso del Día de los Difuntos donde se ofrecen como agradecimiento y abundancia- entrelazados desde las experiencias sobre la reciprocidad y la memoria colectiva. Sin embargo, es en la Fiesta de la Mama Negra, la cual también representa una de las prácticas culturales más características de la nación, que este pan obtenga una relevancia especial al formar parte activa de los rituales festivos y del intercambio social que desarrolla la festividad.

A nivel turístico, se han utilizado las allullas en las estrategias corporales y gastronómicas del Municipio de Latacunga, logrando que aquellas sean ofrecidas en ferias populares y en la carretera Panamericana, vinculándolas con el viaje al convertirse en uno de los productos

consumidos por los visitantes con queso de hoja. Adicionalmente, su circulación como souvenir gastronómico se ha incrementado entre los turistas nacionales e internacionales que llegan a la ciudad por la Fiesta de la Mama Negra. Este proceso de resignificación ha incrementado el aspecto festivo del pan y la proyección como recurso económico local, aun sin existir una declaración patrimonial a nivel nacional.

Desde esta óptica, las allullas de Latacunga no constituyen una técnica de panadería, sino que condensan procesos de transformación cultural, memorias familiares y prácticas festivas que han permanecido vigentes a lo largo del tiempo, lo cual pone al descubierto la capacidad de estos productos de amalgamar tradición, identidad o dinamización económica en contextos locales contemporáneos.

Constituyen un ejemplo claro de cómo un producto puede mantener vigencia en la vida cotidiana y, al mismo tiempo, proyectarse como símbolo festivo y turístico que fortalece la cohesión social y la identidad local.

2.2.5 Pan de Yema de Guaranda (Bolívar): herencia intergeneracional

El Pan de Yema de Guaranda es una de las preparaciones más representativas de la Sierra central, elaborado tradicionalmente con harina de trigo molida en piedra, manteca, leche, anís y glaseado con yema de huevo.

La cocción en hornos de leña forma parte de una técnica transmitida a lo largo del tiempo, y al mismo tiempo contribuye a dar lugar a un perfil sensorial específico, caracterizado por dulzor y especias que enmarcan este pan dentro del recetario panadero de la Sierra.

Más allá de la conservación de una receta en concreto, este pan reproduce un entramado cultural vinculado a la transmisión intergeneracional de saberes. En Guaranda, las familias panaderas han dado continuidad a la producción en hornos comunitarios, lugares donde se aprende haciendo; en esos lugares se produce el aprendizaje de manera práctica mediante la interacción cotidiana entre abuelos, padres e hijos.

Este proceso de enseñanza refuerza la memoria colectiva y mantiene viva una tradición que, sin grandes variaciones, ha llegado hasta el presente como signo de continuidad cultural (Bedoya, 2018)

En el plano simbólico y turístico, el pan de yema se reconoce como un patrimonio cultural viviente de hecho, ampliamente presente en las ferias de Guaranda y en circuitos gastronómicos locales. Aunque aún no cuenta con una declaratoria oficial, la comunidad lo considera un símbolo de identidad y hospitalidad.

Su consumo se produce tanto en la vida cotidiana como en las celebraciones comunitarias, circunstancia que fortifica su carácter ritualizado de alimento sin desligarlo de su función económica en los circuitos locales de la producción y del consumo.

Recientemente, esta preparación ha empezado a formar parte de experiencias turísticas donde se incluyen recorridos por los hornos tradicionales y relatos relacionados con antiguos molinos de piedra. Estas experiencias enfatizan no sólo el producto, sino que resaltan la red de saberes, de saberes hacer y de prácticas sociales que soportan su proyección y que le otorgan sentido cultural.

De este modo, el pan de yema se configura como un ejemplo de resiliencia patrimonial, donde lo artesanal dialoga con el turismo sostenible y con las demandas de valorización cultural contemporánea

Aunque profundamente identificado con la ciudad de Guaranda, el pan de yema ha trascendido las fronteras provinciales y es reconocido en la mayoría de los territorios de la Sierra. Su difusión obedece a que se trata de una receta antigua, probablemente introducida por los españoles durante la colonia, que con el tiempo se adaptó a las condiciones locales y se convirtió en un referente de la panadería serrana. Esta circulación amplia refuerza su valor como producto patrimonial compartido y como símbolo de continuidad histórica entre lo europeo y lo andino.

2.2.6 Pan Tukyana o Rodillas de Cristo (Cuenca, Azuay): connotaciones religiosas y turísticas

El Pan Tukyana, conocido también como Rodillas de Cristo, es uno de los emblemas panaderos más singulares de la ciudad de Cuenca. Su denominación se asocia a la marca en forma de hendidura que se abre en la superficie del pan durante la cocción.

La presencia de la grieta en este pan ha sido vinculada, desde un imaginario popular, con una referencia simbólica a las heridas que sufrió Cristo durante la crucifixión. Esta lectura va más allá de una explicación meramente técnica y sitúa el alimento en un contexto de significados espirituales vinculados al martirio. De este modo, la carga simbólica del pan no hace referencia a una imagen devota de recogimiento, sino a una imagen del sufrimiento, otorgando al mismo una dimensión religiosa especialmente intensa.

Este simbolismo se inserta en prácticas religiosas propias de la ciudad de Cuenca, donde los alimentos asumen valores que van más allá de la función nutricional. El pan opera como el soporte material del sacrificio cristiano, relacionando lo culinario con lo ritual. Desde esta lógica, la denominación «Rodillas de Cristo» no hace referencia a una simple analogía visual, sino a la construcción de un imaginario colectivo que entrelaza el dolor, la fe y la tradición andina en un objeto de consumo cotidiano.

La confección de este pan se lleva a cabo mediante una mezcla de harina de trigo, manteca de cerdo, huevos y anís, capa que se le aplica con una mezcla de queso fresco, huevo, achiote, el cual le da el color característico. Los hornos de leña aportan la forma de cocción que ayuda a conservar una técnica artesanal conocida desde el siglo XIX, estableciendo la continuidad de este. Estos rasgos técnicos contribuyen a conformar su identidad como pan tradicional cuencano y precisan, en parte, su pervivencia bajo una denominación con significado y sentido simbólico.

El barrio Todos Santos se configura como el núcleo principal de su producción, con el denominado “horno madre” como referente histórico y comunitario. En este espacio, el Pan Tukyana ha sido conservado como parte de la memoria local y, en la actualidad, como un recurso turístico-cultural. Su incorporación al Complejo Patrimonial Todos Santos ha permitido integrar el proceso de elaboración a recorridos gastronómicos en los que los visitantes observan el horneado, degustan el producto y acceden a los relatos que sostienen su valor simbólico (Díaz et al., 2023).

A partir de aquí, el Pan Tukyana expresa la doble dimensión que explica su actualidad, ya que, por un lado, activa un relato religioso vinculado al

sacrificio de Cristo, y por el otro lado, inserta la tradición panadera cuencana en dinámicas patrimoniales y turísticas, desde la inclusión en mercados económicos y culturales más amplios. Tampoco se encuentra su mayor fuerza únicamente en lo gustativo, sino en la potencia que tiene un simple pan para poder sostener, en su marcada apariencia y apariencia, la memoria de un relato espiritual de carácter colectivo.

2.2.7 Pan Llorón de Tulcán (Carchi): tradición fronteriza y pan de carretera

El Pan Llorón de Tulcán es uno de los productos más representativos de la provincia del Carchi y constituye un referente gastronómico de la frontera norte del Ecuador. Su nombre proviene de la cubierta glaseada que, al hornearse, se resquebraja y escurre ligeramente, generando la apariencia de lágrimas sobre la superficie del pan. Esta peculiaridad no solo le da identidad estética, sino que lo diferencia sensorialmente de otros panes serranos, ya que combina la suavidad de la miga con la dulzura brillante del glaseado.

Su elaboración resulta mayoritariamente artesanal. Tiene lugar con harina de trigo, huevos, manteca y panela, más el glaseado de azúcar que le otorga el sello característico. Pase lo que pase, la receta ha ido pasando de generación en generación, lo que ha podido mantener una técnica estable en su ser, que forma parte de la memoria culinaria de la ciudad de Tulcán.

El Pan Llorón puede ser entendido como la expresión de un tipo de continuidad cultural que se sigue teniendo, a través de pequeños talleres familiares y panaderías locales, por la cotidianidad con la que lo producen. Su producción sostenida no solo responde al consumo interno

sino también a la demanda generada por el continuo vaivén de viajantes que atraviesan la región, permitiendo la aplicación de prácticas tradicionales cuando las condiciones circundan con la continuidad del tránsito.

En el entramado social, este pan tiene un papel relevante en celebraciones comunitarias, ferias y encuentros familiares. Pero el significado de él lo que, no obstante, al considerar ubicarse de donde el Carchi se perfila como un territorio de paso de la carretera Panamericana, esta obra va más lejos y el Pan Llorón, además, ha sustentado incluso el consumo habitual que quienes viajan entre Ecuador y Colombia lo tienen, incorporándose a la experiencia del viaje junto al consumo de café o chocolate potable. Este hábito se suma a su encuadre en el ejercicio de prácticas de turismo gastronómico provenientes de la frontera.

Aunque hasta el desgaste actual no se ha tenido una reglamentación oficial de patrimonio del Pan Llorón, la comunidad lo ha convertido en un referente identitario de la localidad. Su receta refleja la herencia de las primeras técnicas de panificación introducidas durante el periodo colonial, al tiempo que evidencia procesos locales de adaptación mediante el uso de ingredientes como la panela, que define su perfil sensorial. En esta convergencia de influencias se encuentra una de las claves de su permanencia, al condensar la historia de una frontera donde la mezcla cultural ha dado lugar a productos con identidad propia.

En los últimos años diferentes iniciativas de municipios y colectivos han incluido al Pan Llorón en recorridos turísticos o gastronómicos orientados a darlo a conocer más allá del ámbito provincial, animando a visitar panaderías y probarlo como parte de la visita a la ciudad de

Tulcán, proyectándolo como recurso económico y cultural de importe para futuros procesos de patrimonialización.

2.2.8 Pan de Maíz de Cañar: tradición serrana y herencia cañari

El Pan de Maíz constituye una de las expresiones más antiguas de la panadería ecuatoriana y tiene presencia en diversas provincias de la Sierra. Sin embargo, en Cañar se ha mantenido con especial relevancia, al punto de ser considerado un emblema de la identidad cañari. Su origen se remonta a la época prehispánica, cuando el maíz era el grano fundamental de la dieta y símbolo de fertilidad en las culturas andinas.

La llegada de la panificación a través de la colonialidad supuso un proceso evolutivo e hibridatorio en el cual la molienda de maíz y la panificación, propias del universo español, se unieron en un sistema de prácticas. Esta convergencia desembocó en una preparación que articula saberes indígenas y mestizos, y que está representado de forma clara en las transformaciones históricas de los modos de elaboración y de consumo del pan.

En su elaboración se trabaja con maíz molido, manteca, panela y especias, lo que caracterizará su perfil sensorial dulce y su densidad, distinto de los panes elaborados mediante haba de trigo. La cocción en horno de leña reforzará su carácter rústico y le proporcionará un aroma ahumado distintivo. Estos rasgos de su elaboración han permitido mantener en el tiempo al Pan de Maíz de Cañar como un referente cultural, sostenido mediante un sinnúmero de conocimientos que se transmiten intergeneracionalmente tanto en el ámbito familiar como en los espacios comunitarios.

Aunque este tipo de pan puede ser encontrado en diferentes provincias de la Sierra, la versión cañari ha llegado a ser conocida en términos patrimoniales de forma más acentuada. El consumo de este producto se inserta tanto en la cotidianidad como en las festividades de la provincia de Cañar, ocupando un lugar relevante en la memoria colectiva y consolidándose como un signo de pertenencia cultural al mismo tiempo. La vinculación entre la producción artesanal de este pan y el turismo ha dado pie a diferentes actividades, especialmente en ferias gastronómicas y rutas patrimoniales en las que se promociona como una expresión de resistencia y de creatividad frente a procesos de homogeneización alimentaria.

La presencia del pan de maíz en diferentes territorios, así como el significado que adquiere entre los habitantes de Cañar, ponen también de manifiesto que la identidad alimentaria no se da en formas fijas, no homogéneas, sino que por el contrario se construye de forma dinámica y se manifiesta con intensidades diferentes en función de los contextos históricos, sociales y territoriales en los que se desarrolla.

En este sentido, el Pan de Maíz de Cañar se convierte entonces en el punto de referencia de un patrimonio que, aunque compartido en la Sierra, en esta provincia se convierte en un patrimonio más íntimo y consolidado.

2.2.9 Pan Lojano de Quesillo (Loja): fusión entre lo cotidiano y lo ritual

El Pan Lojano de Quesillo se ha consolidado como una de las expresiones más representativas del patrimonio alimentario de Loja. Su elaboración combina ingredientes tradicionales, harina de trigo, manteca

de cerdo, miel de panela y especias aromáticas como clavo, canela y anís estrellado, con un relleno central de quesillo fresco que le otorga una textura cremosa y un contraste de sabores dulzones y salados. La técnica es manual y se conserva en familias panaderas que han transmitido este conocimiento por generaciones, lo que lo convierte en un producto cargado de memoria e identidad

Más allá de su composición, este pan funciona como un símbolo cultural de doble dimensión. En lo cotidiano, forma parte de desayunos y meriendas lojanos, consumido habitualmente en ferias y panaderías locales. En lo ritual, adquiere un matiz especial al ser ofrecido en celebraciones religiosas y familiares, donde se lo comparte como un signo de unión y hospitalidad. La coexistencia de usos domésticos y ceremoniales evidencia la forma en que las comunidades lojanas integran el pan a prácticas simbólicas orientadas a la cohesión social.

En este entramado, el alimento adquiere significados que se construyen tanto en el ámbito cotidiano como en contextos rituales, reforzando vínculos comunitarios y sentidos de pertenencia.

La circulación comercial de este pan ha superado el ámbito estrictamente local. Espacios tradicionales de venta como es el caso de *El Bollo Lojano* tienen el segmento de venta destinado a domicilios y a la población visitante lo que favorece a su mejor posicionamiento como argumento de referencia para la gastronomía. El Pan Lojano de Quesillo más presente en medios digitales u en riegos cafeteros, ha colaborado a su renombramiento como producto con significación identitaria en la región, que se ha reforzado en las dinámicas del turismo cultural y gastronómico.

Aún no cuenta con la designación de patrimonio, su constante presencia en la vida social y su valoración comunitaria lo ubican como un bien cultural inmaterial viviente. Su permanencia en el tiempo demuestra cómo las recetas tradicionales pueden resistir los procesos de homogenización alimentaria y, a la vez, proyectarse hacia nuevas dinámicas económicas a través del turismo.

2.3 Panes de la Costa

Los panes de la Costa ecuatoriana expresan una panadería marcada por el clima tropical, la diversidad agrícola y el mestizaje cultural propio del litoral. A diferencia de la Sierra, estas preparaciones incorporan con mayor frecuencia ingredientes locales como coco, banano, arroz y yuca, dando lugar a sabores, texturas y formas que responden a la abundancia del entorno y a las prácticas comunitarias costeras. Estos panes no únicamente desempeñan una función relacionada con la alimentación, sino que también son parte de celebraciones familiares, de experiencias de intercambio en la economía del lugar y de manifestaciones simbólicas que se vinculan con la identidad de todo un espacio. Hablar de panes de la Costa es hablar de una tradición panadera no tan estandarizada, pero bien creativa, donde el oficio del pan se adecúa a un espacio específico y restablece las relaciones entre la comida, la cultura y la comunidad.

2.3.1 Pan de Cadeate (Santa Elena): formas zoomorfas, Pan Fest como evento turístico

El Pan de Cadeate, de la parroquia del mismo nombre, reconocida en la provincia de Santa Elena, se erige como una de las manifestaciones más precisas de la panificación costera ecuatoriana. Su rasgo más característico es la confección manual de figuras zoomorfas y

antropomorfas, cuyas morfologías remiten a procesos de sincretismo entre referentes de la cosmovisión indígena y prácticas del cristianismo introducidas en el periodo colonial. Estas piezas de pan trascienden su función alimentaria al asumir valor simbólico, deviniendo así en pan de celebraciones religiosas y de la vida comunitaria local.

La cocción en hornos de leña, técnica que se mantiene vigente, confiere una textura y un aroma particulares, reforzando su carácter patrimonial

Más allá de su dimensión simbólica, el Pan de Cadeate ha trascendido como expresión estética dentro de la panadería artesanal costeña. La creación de formas animales, peces, aves o iguanas, y humanas no es fortuita, sino una manifestación de la creatividad popular que dota de vida y significado a cada pieza. Tales prácticas han posicionado a Cadeate como un primer plano del litoral, donde el pan se convierte en un soporte material de memoria y espiritualidad comunitaria.

En lo que a lo turístico se refiere, el Pan de Cadeate alcanzó gran revuelo gracias al Pan Fest, festival comunitario que congrega a visitantes y forasteros nacionales y europeos; evento, por cierto, dispuesto por instituciones locales, donde se intercala talleres, exposiciones de escultura en pan y degustaciones, convirtiendo así una tradición en una atracción turística de alta intensidad. El Pan Fest no solo promueve el consumo, sino que resignifica el oficio de los panaderos artesanales, integrando al producto en circuitos turísticos sostenibles y participativos.

Actualmente, el Pan de Cadeate es percibido como patrimonio cultural vivo de la Costa ecuatoriana, con un potencial de consolidarse en programas de salvaguarda patrimonial. Su permanencia refleja la capacidad de la tradición para reinventarse en contextos

contemporáneos, articulando lo ritual, lo estético y lo turístico en un producto que trasciende lo alimentario.

2.3.2 Pan de Coco (Esmeraldas): herencia afrodescendiente y creatividad tropical

En Esmeraldas, el Pan de Coco se ha consolidado como un producto identitario que refleja la fuerte influencia afrodescendiente en la gastronomía local. Elaborado con harina de trigo, leche de coco, azúcar y en algunas ocasiones, con trozos de coco rallado, este pan destaca por un sabor suavemente dulce y textura esponjosa; el origen del cual está relacionado a la idiosincrasia del coco por ser un fruto absolutamente abundante en la región, que permitió resignificar la panadería tradicional. Aparte de su habitual consumo cotidiano, este pan es parte de una serie de celebraciones comunitarias, así como un atractivo para los turistas que buscan un contacto directo con Esmeraldas.

2.3.3 Pan de Banano y Arroz (El Oro): innovación costeña con base ancestral

En la provincia de El Oro, particularmente en Machala, se elaboran panes a partir de banano maduro y arroz, dos ingredientes emblemáticos de la dieta local. Estos panes se caracterizan por una textura densa y un sabor semidulce, resultado de la mezcla entre el arroz molido y el banano aplastado que se incorpora a la masa. Más que un simple experimento culinario, este pan evidencia la creatividad popular frente a la abundancia agrícola de la zona, y ha sido transmitido de generación en generación como parte de la memoria familiar. Hoy en día, el Pan de Banano y Arroz se comercializa en ferias locales y se ha convertido en una expresión

innovadora de la panadería costeña, representando una alternativa al pan de trigo en contextos rurales.

2.3.4 Pan Manabita de Horno (Manabí): tradición y permanencia comunitaria

En la provincia de Manabí, el Pan de Horno Manabita se inscribe en la vida rural como una práctica cotidiana estrechamente vinculada a la organización comunitaria. La elaboración del pan mantiene procedimientos tradicionales donde destaca el amasado manual de la masa, el corto proceso de fermentación y el uso de hornos de leña que se construyen en casas o espacios comunales, dando como resultado un pan que tiene una corteza dorada y una miga consistente y que es parte de los desayunos familiares, así como también de las reuniones y las celebraciones colectivas. Aparte de sus características técnicas, el pan cumple una determinada función económica ya que su producción y su comercialización permiten sostener a las familias y articulan, simultáneamente, elementos culturales y prácticas productivas locales.

En las últimas décadas, el Pan de Horno ha empezado a ganar visibilidad en circuitos turísticos gastronómicos, donde se lo promociona como muestra de la hospitalidad y autenticidad manabita.

2.4 Panes de la Amazonía e Insular

Los panes de la Amazonía y del territorio insular representan formas de panificación surgidas de la adaptación, la resiliencia y el diálogo entre saberes ancestrales y contextos contemporáneos. En la Amazonía, donde el trigo no ha sido históricamente un cultivo dominante, las preparaciones panaderas se articulan en torno a productos como la yuca, el plátano y el chontaduro, insumos que forman parte central de la dieta

y de la cosmovisión indígena. Estas elaboraciones no solo constituyen un producto que responde a alguna necesidad alimentaria, sino que son expresión de una relación con el entorno natural, los ciclos de producción y la vida comunitaria. En el ámbito insular, sobre todo en Galápagos, la panificación es un aspecto más reciente y relacionado con la migración interna, la disponibilidad restringida de materias primas, y el turismo. En ambos contextos, el pan se convierte en una práctica viva que pone en asociación el territorio, la identidad y la sostenibilidad, en cuanto que pone de manifiesto de qué forma las comunidades revisitan el hecho de hacer pan para dejar constancia de una forma de expresión cultural, incluso en situaciones muy distantes de las tradiciones del continente.

2.4.1 Pan de yuca (Napo, Pastaza, Sucumbíos): herencia ancestral y cotidianidad amazónica

El Pan de Yuca es una de las expresiones más antiguas de la panadería amazónica, con raíces que se remontan a las culturas prehispánicas de la cuenca amazónica. El Pan de Yuca se elabora a partir de almidón de yuca, fermentado o fresco, queso fresco y huevos, combinación que define una textura elástica y suave, así como un sabor neutro que facilita su consumo en distintos momentos del día. En provincias amazónicas, tal como Napo, Pastaza y Sucumbíos, la yuca es un alimento y un símbolo de las culturas indígenas, donde representa la fertilidad y la extensión de la vida. El paso de la yuca a pan da cuenta de un proceso de adaptación culinaria que resignifica un producto tradicional para poner en juego el saber hacer de las culturas indígenas junto con los saberes incorporados en el periodo colonial.

En la perspectiva de la cotidianidad amazónica, el Pan de Yuca constituye una alternativa nutricional frente al acceso limitado del pan

de trigo a través de mercados, ferias y los hogares. Su elaboración en escuetos hornos de leña o en planchas de barro subraya la dimensión artesanal de la elaboración y la relación entre las prácticas alimentarias y la organización social. Hoy por hoy, el Pan de Yuca ha extendido su circulación desde la Amazonía a panaderías urbanas de ciudades como Quito y Guayaquil, reafirmando como un producto de raíz nacional que expresa su conexión con la Amazonía.

2.4.2 Pan de chontaduro (Morona Santiago) y pan de plátano (Orellana): diversidad frutal amazónica

En la provincia de Morona Santiago, el Pan de Chontaduro se inscribe como una manifestación culinaria vinculada a los saberes amazónicos locales. El chontaduro, fruto de alto valor energético en la alimentación indígena, se somete a procesos de cocción y molienda antes de incorporarse a masas que, tras el horneado, adquieren una tonalidad anaranjada intensa y un sabor suavemente dulce. Esta elaboración expresa la diversidad botánica de la Amazonía, y remite a la estrecha relación que establecen las comunidades shuar y achuar con el territorio, donde los recursos se encuentran asociados tanto con el carácter alimentario como con el simbólico.

En la provincia de Orellana se hace el Pan de Plátano, elaborado con plátano verde o maduro molido, maíz y otros insumos de temporada local. Esta variedad surge como respuesta a las necesidades de aprovechar el plátano verde o maduro, el cultivo básico para la Amazonía baja, que se transformó en un alimento más perdurable y práctico para transportar. Su consumo es común en zonas rurales y se integra a ferias locales como muestra de la inventiva alimentaria de la región. Ambos panes, de chontaduro y de plátano, expresan la diversidad de recursos

que la Amazonía ofrece y el ingenio de sus pobladores para adaptarlos a la panadería artesanal.

2.4.3 Pan de yuca adaptado en Galápagos: identidad insular y resignificación patrimonial

En el archipiélago de Galápagos, el Pan de Yuca ha sido adoptado y resignificado como un símbolo de identidad insular. A diferencia de ser producto insular, su incorporación responde a otras dinámicas migratorias y a la necesidad de adaptar la dieta con los ingredientes que hay

El pan de yuca selló su alternativa alimentaria pertinente y nutritiva, al dejar de lado el trigo importado, para habitantes de Puerto Ayora y de otros lugares de las islas del archipiélago coherente a la cobertura y recursos que existe en el territorio insular.

En turismo, el pan de yuca en las Galápagos ha ido ganando una presencia mayor en la oferta de la gastronomía local. La venta de este alimento en cafeterías, mercados y restaurantes ha contribuido a su resignificación como un icono del patrimonio alimenticio de las islas, que puede hacer visibles las especificidades de la experiencia galapagueña desde una preparación sencilla que condensa los valores identitarios y territoriales.

Este proceso ilustra de qué forma un alimento de origen amazónico puede ser resignificado con funciones simbólicas y culturales en un espacio geográfico diferente, contribuyendo a la construcción del imaginario gastronómico de las islas.

2.5 Panes festivos y rituales

Los panes festivos y rituales ocupan un lugar singular dentro de la tradición panadera ecuatoriana, ya que trascienden su condición de alimento para convertirse en portadores de significados simbólicos y espirituales. Estas preparaciones se elaboran en contextos específicos del calendario cultural y religioso, vinculadas a celebraciones, conmemoraciones y ritos colectivos que refuerzan la memoria y la cohesión comunitaria. Las formas, los ingredientes, y los modos de preparación responden a unos códigos culturales que se comparten, donde el pan tiene un sentido de ofrenda, de signo de reciprocidad, de manifestación de fe.

Entender los panes festivos y rituales implica darse cuenta de cómo el hecho de hacer pan se articula en prácticas sociales que interpelan lo sagrado, lo religioso, lo doméstico, lo cotidiano. Ya sean figuras antropomórficas o panes decorados con signos que simbolizan, estas elaboraciones son la condensación de saberes que se transmitieron de generación en generación. También son representativas de la forma como las comunidades hacen uso del pan para contar su historia, para afirmar sus identidades, para hacer vivos los lazos entre el ayer y el presente.

2.5.1 Guaguas de Pan y Colada Morada: Día de los Difuntos como práctica nacional

La celebración del Día de los Difuntos el 2 de noviembre constituye una de las manifestaciones más potentes del sincretismo cultural y gastronómico en Ecuador.

En esta fecha, las familias elaboran y comparten guaguas de pan, figuras antropomorfas preparadas con masa de trigo y, en determinados casos, de maíz, que representan a niños o a seres queridos fallecidos.

Las guaguas de pan, cuya morfología hace referencia al cuerpo humano, suelen rellenarse de dulce de guayaba, de manjar o de fruta cocida, y se decoran a través de cristales de color. Pero más allá de su dimensión culinaria festiva, las guaguas de pan se inscriben como expresiones identitarias asociadas a la memoria colectiva y a la historia local de la panadería, incorporando prácticas alimentarias, simbolismos y ritualidad.

El trigo fue introducido en los tiempos de la colonia, junto con las mudas técnicas decorativas que fueron heredadas y adaptadas, dando paso a un producto híbrido, mestizo, que une las técnicas de origen europeo con el simbolismo indígena. Las formas son variadísimas: algunas guaguas presentan rasgos indígenas, otras son estilizadas o infantiles, y otras tantas, incluso algunas que permiten el detalle o el nombre de quien homenajeamos y que recuerdan a los muertos.

Junto a la guagua, la bebida tradicional que servimos es la llamada Colada Morada, una bebida espesa de color oscuro con un tono púrpura, de maíz morado fermentado, de frutas tropicales como la mora, mortiño, babaco, piña, naranjilla, de especias como la canela, el clavo o la ishpingo (flor amazónica). Su preparación es compleja y requiere varias horas, lo cual refuerza su valor ceremonial y comunitario. Según varios estudios sobre la cocina tradicional ecuatoriana, esta bebida tiene orígenes prehispánicos como ofrenda alimenticia para los muertos, y con la llegada del cristianismo, se incorporó al calendario católico como parte del Día de Todos los Santos y los Difuntos (Cerón et al., 2022).

En el plano social, el compartir Guaguas de Pan y Colada Morada en familia o comunidad representa un acto de reafirmación de la memoria colectiva, donde la comida actúa como mediadora entre los vivos y los muertos. En muchas zonas rurales del país, particularmente en la Sierra, es costumbre llevar estas ofrendas al cementerio, compartirlas sobre las tumbas y celebrar con música, oración y conversación. Este gesto no es solamente una acción de duelo, sino también de alegría y continuidad de la vida. Como lo señala Patricia Cerón-Rengifo en su estudio sobre los rituales en la región andina: “el pan antropomorfo tiene una función de mediación simbólica entre los vivos y los muertos, entre lo humano y lo divino” (Cerón et al., 2022, p. 87).

En los espacios urbanos, sobre todo que hoy incluyen especialmente a las ciudades de Quito, Guayaquil y Cuenca, esta costumbre ha dado lugar a un proceso de adaptación a los cambios de la dinámica comercial todavía sin desprenderse de su carga simbólica. Las panaderías producen guaguas de diferentes tamaños, de diferentes colores y con diferentes rellenos que circulan en los mercados, supermercados y ferias culturales. Aunque buena parte de la producción se ha incorporado a mayores escalas, muchas panaderías familiares continúan utilizando recetas tradicionales y recurren a recursos tales como utilizar la masa madre, hornear en leña o materiales locales, permitiendo mantener una relación vigente con la tradición.

En las últimas décadas, esta práctica ha ido más allá del ámbito nacional. Las guaguas de pan y la colada morada han sido presentadas en ferias gastronómicas, festivales familiares del patrimonio alimentario y espacios de difusión internacional, auspiciadas por instituciones de la cultura o por actores del sector gastronómico. Este proceso contribuyó a

dar visibilidad a éstas como referentes de la cocina ecuatoriana y reafirmarlas como expresiones del patrimonio cultural inmaterial sin romper el vínculo con los contextos sociales que les dan origen.

Así lo destaca el estudio de Proyecto Guagua (Abril-Ulloa et al., 2025), que relaciona los hábitos alimentarios tradicionales con la construcción de la identidad intergeneracional, especialmente en el ámbito escolar y comunitario.

2.5.2 La Colada Morada: bebida ritual y emblema nacional

La Colada Morada es, junto a las Guaguas de Pan, uno de los pilares del Día de los Difuntos en Ecuador. Su preparación responde a un proceso complejo y simbólico que combina ingredientes ancestrales con aportes coloniales, lo que convierte a esta bebida en un ejemplo paradigmático del mestizaje culinario.

La colada morada presenta el uso de harina de maíz morado o negro, ingrediente de origen prehispánico que determina su espesor y su color. Esta base se complementa con frutas andinas y tropicales: mora, mortiño, naranjilla, babaco, piña y maracuyá, a la que deben adicionarse hierbas aromáticas como el ishpingo, hierba luisa, arrayán, canela y clavo de olor; la combinación de estos elementos contribuye a acentuar el perfil aromático y afianzar la práctica ritual de la bebida.

En la línea directa de la perspectiva histórica, la colada morada se relaciona con ceremonias precolombinas relacionadas con el culto a los ancestros en el contexto de las cuales las bebidas a base de maíz fermentado habrían jugado un papel simbólico relacionado con la fertilidad y con la vinculación con los muertos. Después de la llegada de los españoles, estas prácticas no se extinguen, sino que son

reinterpretadas dentro del calendario católico, especialmente en las fiestas de Todos los Santos y el Día de los Difuntos. En este sentido, la colada morada se conformó como una ofrenda sincrética en donde se entrelazaban elementos rituales indígenas y cristianos.

La colada morada, en el contexto de la cultura actual, va más allá de una bebida de época para sostenerse como una manera de manifestar memoria colectiva y de identidad nacional. En el medio rural, su preparación se hace todavía en fogones de leña, y su consumo es asociado a las visitas a los cementerios, como un modo de dar homenaje a los fallecidos; en cambio, en ciudades como Quito, Cuenca y Guayaquil, la bebida ha alcanzado una circulación masiva durante el mes de noviembre, con una producción extendida en panaderías, restaurantes y supermercados. La coexistencia de prácticas comunitarias y circuitos comerciales da cuenta de su significativa vigencia y de su capacidad de adaptación a contextos urbanos contemporáneos.

Desde una mirada turística, la colada morada ha ganado mayor protagonismo cultural de forma internacional. Durante el mes de noviembre se desarrollan festivales y concursos gastronómicos que reconocen distintas preparaciones, fomentando el turismo interno y la difusión del producto. Así mismo, su inclusión en ferias internacionales de gastronomía ha contribuido a posicionarla como un referente de la cocina ecuatoriana, capaz de comunicar tanto la diversidad biológica del país como la profundidad histórica de las prácticas culturales que la sustentan.

La colada morada expresa a partir de una relación intensa entre alimentación y cosmovisión, donde las características sensoriales de la bebida (su densidad, su tonalidad oscura y su compleja aromaticidad)

remiten a nociones de fertilidad y de continuidad vital; y la preparación colectiva alimenta prácticas de reciprocidad y cooperación comunitaria, amalgamando en una misma acción dimensiones sociales y espirituales. En este sentido, el Día de los Difuntos aparece como un lugar de encuentro simbólico que articula memoria y presente, prácticas ancestrales y contextos actuales, así como múltiples expresiones de identidad cultural.

2.5.3 Función simbólica del pan en ofrendas y celebraciones religiosas

El pan, como alimento ritual, ha ocupado históricamente un lugar privilegiado en las ofrendas y celebraciones religiosas del Ecuador. Más allá de las Guaguas de Pan, distintas variedades han sido utilizadas en contextos festivos y devocionales, evidenciando el papel del pan como soporte material de la espiritualidad. En comunidades andinas, por ejemplo, se preparan panes zoomorfos que representan llamas, aves u otros animales, los cuales se ofrecen durante las festividades agrícolas o religiosas vinculadas al calendario agrícola indígena.

A partir de estas construcciones es posible comprender cómo las comunidades elaboran los vínculos simbólicos que construyen entre la experiencia humana, el entorno natural más crítico y las esferas del sagrado incluyendo esos significados en prácticas alimentarias situadas socialmente compartidas. En el mundo del catolicismo, el pan ha sido objeto de procesos de resignificación vinculados a celebraciones litúrgicas y festividades locales. Así, en las procesiones, novenas y fiestas patronales se elaboran panes que tienen un sentido específico, que son ofrecidos a los asistentes como señal de hospitalidad y de comunión espiritual.

El pan es un elemento importante en la Fiesta de la Mama Negra de Latacunga encarnado en las allullas; mientras que en Cuenca el Pan Tukyana, que también se conoce como Rodillas de Cristo, está relacionado simbólicamente a la memoria del sacrificio cristiano. Todo ello pone en evidencia que el pan es un mediador material de la faith que vincula dimensiones religiosas y dimensiones alimentarias.

El pan tiene además un rol determinante en la cohesión social en los rituales colectivos. Su reparto y consumo compartido fortalecen los lazos comunitarios y remiten al principio de reciprocidad, fundamental en las culturas andinas. La práctica de compartir pan en contextos funerarios o festivos trasciende el acto de alimentarse, al contribuir a la construcción de un espacio simbólico en el que la comunidad reafirma su pertenencia y la continuidad de su memoria histórica.

2.5.4 El pan festivo como patrimonio cultural vivo

El valor de los panes festivos y rituales no se limita a su rol en fechas específicas, sino que constituyen parte de un patrimonio cultural vivo que articula memoria, identidad y economía. Panes como las Guaguas, las Allullas o el Pan de Cadeate se muestran como el mismo pan y no un producto final y estático, sino una práctica en constante reinención, que tiene una dimensión propia y que subsiste a los cambios sociales conocidos. Su proyección hacia el mundo del turismo cultural y de la promoción gastronómica internacional nos hacen ver que la panadería ritual ecuatoriana no solo es capaz de mantener la memoria ancestral, sino que también constituye un recurso para el futuro, para el desarrollo cultural y económico.

CAPÍTULO III

3 LA PANADERÍA EN LAS REGIONES DE ECUADOR

La diversidad de la panadería ecuatoriana no puede comprenderse sin considerar el profundo vínculo que existe entre el territorio, la cultura y los sabores. Ecuador es un país marcado por contrastes geográficos, la Costa, la Sierra, la Amazonía y la región Insular, cuyas condiciones climáticas, ecológicas y culturales han dado lugar a prácticas alimentarias diferenciadas, pero complementarias.

Cada una de las regiones que conforman el Ecuador ha ido construyendo su propio repertorio de panes y de forma de hacerlos; ello es parte del resultado de historias particulares, de la disponibilidad de recursos naturales, de prácticas culturales localizadas. Esa pluralidad termina conformando una suerte de mapa sensorial muy complejo, pero que puede acercar al Ecuador a través de los sabores, de las texturas y de las técnicas de su elaboración.

La panadería ecuatoriana no representa la ecuatorianidad pura, sino que está estructurada como un sistema cultural en regiones claramente delimitadas. En la Sierra, la persistencia de los hornos de leña y de recetas transmitidas de forma oral ha dado lugar a preparaciones como el Pan de Pinllo o las guaguas de pan, estrechamente vinculadas a los ciclos rituales y festivos andinos.

En la Costa, las influencias afroecuatorianas y criollas se manifiestan en panes dulces y de miga suave, como el pan de yuca o el pan de coco, adaptados a climas húmedos y a perfiles sensoriales tropicales. En la Amazonía, donde el cultivo de trigo es limitado, la panadería adopta formas alternativas basadas en la yuca, el plátano y otros tubérculos,

generando preparaciones como el casabe, en las que convergen funcionalidad alimentaria, tradición y sentido identitario.

Abordar la panadería desde una perspectiva regional permite comprender que el pan excede su condición de alimento para convertirse en una expresión de pertenencia territorial. Los ingredientes elegidos, las técnicas de cocción, las denominaciones que se les otorgan de forma local y incluso las formas de los mismos panes suponen procesos por medio de los cuales cada comunidad se ha apropiado de hacer pan para contar su historia, su espiritualidad, sus relaciones sociales y su vínculo con la tierra. Desde esa perspectiva, este capítulo indica un recorrido geográfico y cultural por las regiones del Ecuador orientado a conocer las preparaciones emblemáticas que se producen y los imaginarios sociales que justifican su sentido.

3.1 Región Costa

La Costa ecuatoriana constituye un espacio panadero distinto, donde la geografía tropical, la diversidad étnica y la historia de intercambios culturales marcan un camino propio dentro de la tradición panadera nacional. Mientras que en la Sierra el pan se asocia principalmente al trigo y al calendario festivo andino, en la Costa se convierte en un lenguaje culinario profundamente ligado a la biodiversidad tropical y a la creatividad de las comunidades afrodescendientes, montubias y mestizas que habitan esta región.

Los panes costeros, en mayor medida que los de la Sierra, están menos afectados por procesos de estandarización y nos muestran por lo tanto una identidad construida sobre la base de la abundancia agrícola y de un mestizaje cultural propio de la región. Estos panes han estado

históricamente menos presentes que los de la Sierra en los procesos formales de patrimonialización, pero en la actualidad empiezan a ser reconocidos como elementos básicos del mapa gastronómico nacional.

Una de las diferencias más visibles respecto a la panadería serrana tiene que ver, por lo que se ha mencionado, con la utilización de ingredientes de origen tropical. El coco en Esmeraldas, el banano y el arroz en El Oro, el plátano en Guayas y Los Ríos, así como el cacao en distintas zonas costeras, configuran una paleta de sabores que distingue y reafirma lo propio de la región. En este contexto, el Pan de Coco esmeraldeño concentra una herencia afrodescendiente marcada por notas dulces y aromáticas, y se asocia a celebraciones familiares y prácticas de hospitalidad que fortalecen la cohesión comunitaria.

En el caso del Pan de Banano y Arroz de Machala, se muestra la destreza local para transformar productos agrícolas que tienen abundancia y son perecederos y convertirlos en alimentos que necesitan de menos tiempo de consumo y que son más fáciles de transportar. Esta adaptación responde a una lógica productiva relacionada con una economía agrícola de exportación, pero íntimamente conectada con el hambre cotidiana. El pan, tanto en la emergencia de su discurso como en la manifestación de su importancia, hace las veces de una tecnología cultural que hace posible lo artificial: la conservación, la circulación, la resignificación de los recursos.

El caso de Cadeate, en la provincia de Santa Elena, ofrece la posibilidad de comprobar la articulación de pan y territorio. En esta localidad donde se presenta en forma de piezas con configuraciones zoomorfas y antropomorfas peces, iguanas, aves, figuras humanas, el pan no es sólo una pieza ornamental. Las formas panificadas acaban por completar un

repertorio de significaciones simbólicas que se encuentran asociadas al entorno natural y la memoria cultural. Así, el pez evoca el mar y la abundancia, la iguana la biodiversidad del entorno y la figura humana se refiere a los saberes religiosos, comunitarios y, sin duda, cotidianas que permanecen en uso.

Esta tradición se ha potenciado en el Pan Fest, un festival que combina exhibiciones, talleres y turismo gastronómico, proyectando al pan como patrimonio vivo y recurso de desarrollo económico comunitario. Cadeate demuestra que el pan costeño no se limita a alimentar, sino que también enseña, comunica y atrae, convirtiéndose en un medio de visibilización cultural y turística.

La función comunitaria y estética del pan costeño es clave. Mientras que la panadería en la Sierra ha ido históricamente en una dirección de procesos de estandarización, como ocurre en el caso de los bizcochos de Cayambe o las cholas de Guano, en la Costa el valor del pan se relaciona con su carácter distintivo y con su capacidad de evidenciar identidades locales determinadas. Cada pieza figurativa se crea para una pieza en concreto en hornos de leña, dentro de cuotas familiares donde forman parte generaciones diferentes. En este sentido, la comunidad actúa como un espacio de producción ampliada (es decir, una producción en la cual se va incorporando, mezclando y configurando en términos de continuidad cultural), donde la transmisión de saberes se lleva a cabo a partir de la práctica cotidiana y de la oralidad, constituyendo un proceso que no requiere de la existencia de formas institucionalizadas de saber.

Aquí el pan cumple una función de cohesión social y memoria intergeneracional, siendo vehículo de saberes colectivos y de continuidad cultural.

Desde una perspectiva crítica, la panadería costeña enfrenta desafíos y tensiones. Por un lado, su invisibilidad relativa en comparación con la Sierra ha limitado el reconocimiento patrimonial y la proyección turística de sus panes. Muy pocos cuentan con certificaciones o procesos de salvaguarda formal.

El incremento del turismo gastronómico crea escenarios de oportunidad, pero también introduce tensiones, vinculadas al riesgo de folclorización. Producir panes que estén dirigidos únicamente hacia el exterior puede conllevar a la pérdida de los significados comunitarios, al priorizar la forma visual por encima de la forma simbólica. Por este motivo, la obligación de proteger estas prácticas implica reconocer su valor cultural y social desde una perspectiva local, evitando los procesos de estandarización del comportamiento que son coherentes con ciertos modelos turísticos ajenos al sentido natural del mismo.

Por otro lado, el contraste entre la Sierra y la Costa nos permite identificar coincidencias y diferencias. En efecto, es posible identificar ciertos elementos coincidentes en ambas áreas como el empleo del horno de leña, la producción artesanal, o el vínculo del pan con fiestas y circuitos comerciales locales. Ahora bien, el pan en la sierra es más un elemento asociado a dinámicas de movilidad y circulación como por ejemplo los bizcochos que circulan en la carretera o las allullas ligadas a procesiones o a fiestas locales, mientras que en la Costa adquiere un sentido más ligado a la creación y a la permanencia comunitaria. En este último caso, podemos decir que el pan se aproxima más a un lenguaje de expresión estética y simbólica que está más ligada a la singularidad que a la repetición, configurando un repertorio complementario dentro del panorama panadero nacional.

Desde este ángulo, la Costa ecuatoriana puede ser entendido como un territorio cultural activo, donde se interrelacionan geografía, recursos alimentarios y organización de las comunidades. Su pan tropical, que abarca desde las preparaciones a base de coco hasta las figuras zoomorfas de Cadeate, hace explícitas las narrativas locales que se vinculan con la abundancia, la resistencia y la creatividad. Aunque el pan tropical no ha tenido pasos significativos dentro de los procesos de patrimonialización formales, constituyen referentes identitarios y mecanismos de tejido social que necesitan más reconocimiento en el ámbito patrimonial gastronómico del país.

Asentarlos no solo reforzaría la memoria cultural, sino que también abriría caminos hacia un turismo sostenible y respetuoso, capaz de hacer justicia al pan costeño en toda su complejidad.

3.2 Región Sierra Centro y Norte

El corredor serrano que abarca desde Tulcán hasta Ambato y Latacunga, con nodos en Cayambe y Guano, sella lógicas ecológicas y tramas sociales que devolvieron al pan organizador de la vida tautológica. La elevación moderada, los valles interandinos y la fertilidad de sus suelos volcánicos originan las condiciones necesarias para que se produzca la aclimatación del trigo colonial. Pero el hecho determinante no es la mera disponibilidad del cereal, sino cómo las comunidades conformaron un ecosistema del pan: oficios familiares, hornos a leña que imprimen una firma sensorial, las mañanas de amasado y una economía de mercados, ferias y paradas de carretera que entrelazan abastecimiento, sociabilidad y memoria.

En este sentido, la literatura ha destacado que la panadería artesanal sigue ocupando un lugar relevante en los sistemas alimentarios locales, no por ser un alimento/sustento, sino por el vínculo territorial y afectivo que la panadería artesanal sostiene con quien produce y consume el pan (Carrera et al., 2018).

Las condiciones de la geografía impactan directamente en lo panadero y en sus desplazamientos. En Ambato, los contornos del valle y su entorno hortofrutícola otorgan al Pan de Pinllo lineamientos de una lógica de la proximidad: producción nocturna destinada a su comercialización a primera hora de la mañana, hornos de leña ubicados en jardines o espacios anexos a la casa, y presencia ineludible en los mercados y el cronograma de la Fiesta de la Fruta y de las Flores, en donde el pan convoca a ideas de la novedad y la abundancia. En Guano, a los pies del Chimborazo, la chola, a través de su forma de hacer, articula la economía del trigo con la de la panela, combinando un relleno oscuro que va a aportar humedad y dulzura con una corteza que va a proveer firmeza, estructurando así, un pan, mientras la reputación barrial va a proyectarse como imagen de una identidad cantonal.

En Cayambe, la definición del bizcocho va a venir dada más por el espacio de consumo que por el de la producción. La Panamericana formula un tipo de movilidad atravesada por el bastón hojaldrado, seco, salino, el cual se articula con el queso de hoja y con la bebida caliente, de modo que produce una práctica reiterada de fácil parada de circulación de la panificación. La liturgia del camino, que permite una circulación panificadora del producto sin separarlo del lugar de origen (Briceño et al., 2021). Las allullas articulan la dimensión performativa de la Fiesta de la Mama Negra: pieza de panificados, con alto contenido

graso, de fermentación controlada y acentuada crocancia, que circulan en la fiesta como elementos de ofrenda y de memoria. El recorrido de Tulcán se va a cerrar con el Pan Llorón, que es brillante y está fisurado como si fueran lágrimas y que tiene una función netamente fronteriza: recibir al viajero, alimentar el camino y volver a dar sentido de hogar en el momento del paso de la frontera.

A pesar de las diferencias formales, también es posible identificar un sustrato común que articula éstas. La matriz triguera y el uso del horno de leña componen un suelo técnico-simbólico con el que se establece una relación y al que se le añade un manejo cuidadoso de contraste textural, cortezas firmes en contraposición a migas tiernas, sequedad hojaldrada en contraposición a rellenos untuosos, y una ubicación siempre en el borde entre lo doméstico y lo ritual. Cada una de las ciudades asocia su pan con escenas sociales específicas: la compra matutina en Pinllo como una acción cotidiana; la chola guaneña como un regalo identitario; el bizcocho como rito del trayecto; la allulla como signo de presencia festiva, y el Pan Llorón como una expresión de hospitalidad en el camino.

La divergencia no es sólo un ornato: explica cómo cada comunidad resuelve tensiones entre gusto, circulación y técnica. Cayambe promueve estandarización y acompañamiento: el bizcocho tiene significado con queso de hoja y chocolate o café, y su forma bastonizada favorece en paquetes, traslado y repetición.

En Latacunga prima lo crujiente y salado en una elaboración orientado a sostenerse en el dinamismo de la fiesta sin perder definición; su densidad hace que el pan aguante la manipulación continua, asumiendo así una

corporalidad propia que lo redondea como funcional en lo público, donde circula, se comparte y cumple con un papel activo en el ritual.

La chola de Guano acentúa el dulzor y la humedad ayudándose de panela, la cual conforma un bocado autosuficiente que tiene diálogo con la pastelería sin olvidar su estatus de pan. El relleno se mueve como una señal de identidad implícito. En Pinllo, el balance entre notas saladas y dulces hace que el producto esté abierto a un uso variado, consumo diario, merienda o agasajo, y en Tulcán el glaseado del Pan Llorón otorga una dimensión visual que consolida su función como símbolo dentro de un contexto transitorio, llamando la atención y consolar a quien ha de viajar, al menos en el sentido de que el producto ofrece una posibilidad de ser sorbido.

Desde una mirada etnográfica del trabajo, la panadería serrana abre y expresa una organización relacional del oficio, basada en el aprendizaje por observación (es su trabajo el que determina su funcionamiento), asignación de tareas de acuerdo a destrezas y un minucioso apunte del tiempo urbano. La dimensión de género resulta central: con frecuencia, las mujeres sostienen procesos como la fermentación, el formado y la venta, es decir, aquellos espacios donde el saber se hace visible y transmisible, mientras que los hombres suelen concentrarse en el manejo del fuego, la leña y la logística. Estas divisiones no son fijas y han comenzado a reconfigurarse a partir del turismo y de emprendimientos impulsados por generaciones jóvenes. El entramado humano, familias, ayudantes, proveedores de leña, vendedoras de mercado, constituye un componente estructural del pan, tan relevante como los insumos. Desvincular la receta de esta red social implicaría vaciar al producto de su dimensión colectiva.

Los procesos de patrimonialización y de valorización turística han generado beneficios concretos, como el incremento del empleo, la mejora de infraestructuras y la renovación de espacios productivos. Han entre los otros llamado a tensiones vinculadas a la estandarización sensorial orientada a públicos amplios, bizcochos más secos y regulares, allullas con menor contenido graso, cholas aderezadas de una dulcedumbre muy intensa y ciertos modos de folclorización. Con la condición del pan como recurso explicativo, los calendarios comerciales y sus ritmos podrían ser distintos de los del barrio. La carretera, tan informante en contextos como el de Cayambe o el de Tulcán, asegura el volumen y la circulación de pan; sin embargo, la regla del juego presiona hacia formatos homogéneos y relatos simplistas sobre lo “típico”. El problema no es la popularidad, sino la desaparición de aquello que hace distinto a cada pan: los tiempos de fermentación, la mano reconocible, el horno con historia y esas pequeñas variaciones que la comunidad reconoce como propias.

Un análisis comparativo de coincidencias y diferencias permite ver que la fortaleza de la Sierra no radica en una pieza única, sino en la posibilidad de una cantidad de soluciones culinarias a problemáticas compartidas: las de alimentar, celebrar, desplazarse y recordar. Guano prioriza una identidad arraigada en el dulzor y en la memoria de la caña; Cayambe prioriza la portabilidad y la compañía en clave carretera; Latacunga prioriza una performatividad ritual; Pinllo prioriza una flexibilidad de usos en un valle productivo; y Tulcán prioriza el límite entre territorios. De esta forma, las respuestas nos configuran un repertorio regional donde cada pan sugiere una forma mencionada de organización social y de convivencia.

Esta constatación sugiere líneas de cuidado. Las salvaguardas blandas, no recetas cerradas, sino umbrales técnicos: tipología de horno, tiempos mínimos de fermentación, gramáticas de forma, preservan la identidad sin congelar la creatividad. La economía del relato importa tanto como el insumo: formar a panaderos y vendedoras para contar la historia del horno, del barrio y del acompañamiento genera valor sin sobrecargar la producción. La trazabilidad local, la panela de la zona, los quesos de hoja cercanos, la leña certificada convierte cada bocado en mapa. Y el turismo con escala humana, los recorridos cortos, las demostraciones con los cupos limitados, la compra consciente evita que el oficio pase a ser una vitrina vacía.

En conjunto, la Sierra centro-norte nos recuerda que el pan es muy, pero muy poco para mirar el pan tan sólo como harina, agua y calor, es lenguaje del territorio. Dice “aquí”, cuando el horno huele a leña; dice “nosotros” cuando la pieza pasa de mano en mano en la plaza; dice “regreso” cuando el viajero, tras la pausa en la Panamericana, vuelve al camino con una funda de bizcochos o un pan llorón que todavía está tibio. Cualquier política o proyecto que pretenda acompañar esta riqueza debería entender que no se trata de proteger objetos, sino formas de vida: el pan como arquitectura de vínculos, una tecnología social que la Sierra lleva siglos perfeccionando.

3.3 Sierra Sur y Austro

La Sierra Sur y el Austro constituyen un espacio cultural singular dentro del mapa panadero ecuatoriano. Sus ciudades, Cuenca, Loja, Cañar y los valles adyacentes comparten la herencia triguera de la colonia, pero desarrollaron estilos propios que dialogan con identidades urbanas muy marcadas.

En la Sierra Sur, el pan se encuentra incorporado volver a la alimentación básica diaria, a la vez que puede llegar a concentrar nociones simbólicas asociadas a la hospitalidad, la religiosidad y la memoria intergeneracional. Las características geográficas de la región, por ejemplo: valles menos abiertos o muy diferente régimen lluvioso que el centro-norte) propiciaron el desarrollo de otras pastelerías con mayor énfasis de lo doméstico-corporal, en la vertiente ceremonial. Esta situación también contribuye a entender la marcada dimensión ritual y patrimonial que distingue las prácticas panaderas del Austro.

En Cuenca, la tradición panadera se da y se manifiesta de manera particular por medio de preparaciones como el pan Tukyana, el pan Rodillas de Cristo o el pan Huarmis; el primero se distingue por su forma semicircular y sus hendiduras contiguas que evocan las heridas de Cristo, estableciendo así una relación directa, con el catolicismo popular. Si bien su manejo no se limita a la liturgia de la comunidad y alterna en mercados y ferias, posee un marcado peso simbólico que remite a la devoción y a la vinculación con la religión. El Pan Huarmis, por su parte, menos transitado en espacios propios fuera de la zona, aporta una lectura de género a la panadería cuencana: presentando el nombre obtenido de la palabra kichwa *huarmi*, mujer, hace alusión a la enseñanza que de generación en generación imparten las madres a las hijas, presentando el pan como un vínculo de identidad a escala doméstica y comunitaria. En suma, estas elaboraciones muestran cómo el pan, en Cuenca, hace articula dimensiones espirituales y sociales que organizan la cotidianidad y lo festivo.

En Loja, la panadería autóctona se compone fundamentalmente del Pan de Quesillo y Pan de Maíz. El primero tiene una función doble, porque

circula tanto en el uso diario como en el uso ritual; y muestra que el propio local es capaz de conferir valor simbólico a una preparación de ingredientes sencillos como harina, panela y especias, unidas al quesillo, fresco; mientras que el Pan de Maíz, por su parte, tiene un vínculo más evidente con las memorias prehispánicas, con el vínculo central del maíz, alimento ritual, con su consistencia compacta y su perfil dulce, o un nivel de diferenciación con respecto al pan triguero, textualizando a la cultura del cereal en la Sierra Sur. De esta manera, la panadería lojana articula dos lenguajes, que pueden observarse como complementarios: uno mestizo ligado al trigo y la religiosidad católica; y el otro como ancestral, que reivindica el maíz como símbolo de continuidad cultural.

Las dinámicas identitarias y los circuitos patrimoniales son claves para la paciencia del Austro. Cuenca y Loja han desarrollado rutas de la gastronomía o espacios de promoción cultural que integran sus panes a ferias de tradición religiosa, festividades y celebraciones comunitarias; en Cuenca el horno tradicional actúa como punto de interés patrimonial y pleno como espacio de transmisión, ya que la panadería se realiza ante la mirada de residentes y forasteros. En Loja el Pan de Quesillo ha sido integrado en festivales de la gastronomía y en espacios de referencia como el *Bollo Lojano* por un refuerzo de su imagen como elemento emblema de la región. Estas prácticas muestran que el pan en la Sierra Sur circula como un bien cultural activo, capaz de fortalecer el sentido de pertenencia local y de proyectarse como atractivo turístico.

La comparación entre la Sierra Centro-Norte y la Sierra Sur permite identificar continuidades y contrastes relevantes. Ambas regiones comparten el trigo como base técnica, la centralidad del horno de leña y la asociación del pan con fiestas y mercados. Pero, si en el centro-norte

hay un mayor enfatismo en las dinámicas de movilidad o circulación como son los bizcochos en las comidas en la carretera o el llorón en tránsitos fronterizos, en el sur, se ofrece una lectura un tanto más devocional o patrimonial; platos como el Pan Tukyana, el Pan de Maíz o el Pan de Quesillo concentran en una mayor medida ideas de enraizamiento, memoria, permanencia.

Desde una perspectiva crítica, la panadería del Austro presenta una problemática parecida a la de otras áreas del país -en particular la tensión entre la salvaguarda y la estandarización-. La patrimonialización y el turismo cultural han servido para hacer visibles y revalorizar estas prácticas, pero a su vez pueden hacer que éstas se perpetúen fijándolas en formas estéticas que constriñen su flexibilidad. La vitalidad de la panadería de Cuenca y Loja radica en su persistencia como práctica viva: el pan es amasado en los barrios, se comparte en fiestas y se compra en los mercados de consumo local. Para preservar esta condición es preciso generar políticas que reconozcan la diversidad interna de las prácticas, preserven técnicas centrales como el amasado a mano, el uso de hornos de leña o las técnicas de receta familiar, y que permitan procesos de innovación sin romper el vínculo comunitario que les da sentido.

La Sierra Sur y el Austro evidencian que el pan no es únicamente un alimento, sino la metáfora del territorio.

Es memoria en Cuenca, devoción en el Tukyana, es herencia femenina en el Pan Huarmis, cotidianidad y ritualidad en el Pan de Quesillo, y es además ancestralidad en el Pan de Maíz. Cada una de las piezas, en tanto en cuanto es única, vuelve a ratificar que el pan en el Austro es un lenguaje de pertenencia, que articula lo doméstico, lo festivo y lo

patrimonial, en una región en la que la identidad cultural se ve reflejada en las calles empedradas y en la mesa del hogar.

3.4 Amazonía

La Amazonía ecuatoriana constituye un espacio panadero menos visible pero cargado de significados culturales. A diferencia de la Sierra, donde el trigo define la identidad panadera, en la Amazonía los panes surgen como adaptaciones creativas a los recursos locales: yuca, chontaduro y plátano. Estos ingredientes, pilares de la dieta amazónica desde tiempos prehispánicos, han sido resignificados mediante técnicas de panificación que combinan herencia indígena y aportes coloniales. El resultado es una panadería muy singular, hondamente enraizada en la biodiversidad del territorio y de la cosmovisión de sus pueblos.

El Pan de Yuca, el que está presente en Napo, en Pastaza y en Sucumbíos, es la representación de esta síntesis. Hecho a base de almidón de yuca, queso fresco y huevo, presenta una textura elástica con un sabor más bien neutro que le otorga versatilidad. Este tipo de pan se elabora en hornos de leña o planchas de barro y se consume en mercados y ferias del lugar, sin embargo, ha tenido un paso por la urbe: en la actualidad se encuentra a la venta en las panaderías de Quito y Guayaquil, donde su presencia encuentra una vinculación con lo "auténticamente amazónico". El pan da lugar a una conexión cultural: sirve de enlace para poder conectar a quienes viven fuera de la selva a partir de un sabor y a partir de unas memorias.

El pan de chontaduro que pertenece a Morona Santiago fomenta la diversidad panadera amazónica. Su extracción se lleva a cabo mediante la hidratación y trituración del fruto del chontaduro, el cual confiere al

pan un color anaranjado intenso, junto a un sabor dulce-terroso y a una pieza visualmente llamativa y simbólicamente bien cargada. Más que un alimento, este pan concentra el valor espiritual del chontaduro, pues se le atribuye, en el imaginario colectivo, el ser símbolo de fertilidad y energía en el contexto de las culturas shuar y achuar. El Pan de Plátano, muy divulgado en Orellana, sigue un comportamiento semejante, aprovechando un cultivo en abundancia para transformarlo en alimento duradero y apto para el transporte, convirtiéndolo en parte de las ferias comunitarias, de las fiestas locales. El pan, en ambos casos, tiene el funcionamiento de tecnología de conservación y circulación: transforma el fruto perecedero en un producto de una mayor vida útil, que es apto para el intercambio y la venta.

La Amazonía además se distingue de los contextos familiares y comunitarios de la producción: la panadería no llega a grandes talleres, sino que se desarrolla en las unidades domésticas o comunales, donde las mujeres tienen un papel central como guardianas de las recetas. La elaboración de pan forma parte de una red de actividades que engloba cultivar, cosechar, cocinar y compartir; por eso, el pan amazónico no se entiende fuera de la lógica de la reciprocidad que organiza la vida indígena. Cada pieza de pan, a su vez, se convierte en un acto de comunión: alimento no solo para el cuerpo como tal, sino para la comunidad y el territorio.

Sin embargo, muy a diferencia de la Sierra y la Costa, la panadería amazónica es una panadería poco visible patrimonialmente: no hay aún declaratorias oficiales ni aún rutas gastronómicas consolidadas y esto ha relegado a los productos panaderos al ámbito local. Pero esta no visibilidad hoy comienza a virar su rumbo. El interés de tipo turístico por

experiencias “auténticas” en la Amazonía, ha generado nuevas dinámicas: viajeros que prueban panes de yuca en los mercados de Tena, panes de chontaduro en Morona que un día sintieron la necesidad de estas indagaciones, o la elaboración comunitaria de panes de plátano en Orellana. La panadería amazónica es una práctica que presenta un potencial creciente como recurso cultural y turístico capaz de enlazar la biodiversidad, la tradición cultural, incluida la vendimia, y la innovación.

Desde un punto de vista crítico de la panadería amazónica se reconoce el dilema que supone; su fortaleza reside en la cantidad de ingredientes y en lo sensible de la comunidad que realiza esta práctica; su debilidad, es la falta de reconocimiento patrimonial de la que carece y la homogeneidad de sus preparaciones ante el turismo de masas. Si se la gestiona con cuidado, podría convertirse en un eje de turismo responsable, que respete los tiempos, técnicas e imaginarios de las comunidades amazónicas, evitando la folklorización. La clave está en entender que estos panes no son solo alimentos exóticos para el visitante, sino expresiones vivas de cosmovisiones ancestrales, donde cada bocado conecta con la selva, con sus frutos y con sus pueblos.

3.5 Galápagos

La panadería en las Islas Galápagos constituye un capítulo singular dentro del mapa panadero ecuatoriano.

Si la Sierra y la Costa presentan un tipo de práctica panadera que se inscribe por trayectorias coloniales y comunitarias de larga duración Galápagos en cambio, la práctica panadera se explica desde el pasado reciente, como parte de la migración que llega desde el continente y de la adaptación a un medio insular. La llegada de los pobladores serranos

y costeños durante el siglo XX introdujo diferentes saberes culinarios. Sin embargo, las condiciones propias del archipiélago, el aislamiento geográfico de su situación, la dependencia de insumos importados de otros lugares y un ecosistema regulado por condiciones restrictivas supuso la readecuación de estos saberes culinarios. En este contexto, los panes galapagueños pueden ser entendidos como construcciones híbridas surgidas por la conjugación de las técnicas de origen continental y los límites materiales del propio territorio. La preparación del pan de yuca es un ejemplo claro de este proceso de readecuación. Si bien este es un producto ampliamente conocido en la Amazonía y en contextos urbanos del continente, en el archipiélago galapagueño encontró las condiciones más propicias para consolidarse como un referente alimentario del medio insular. La yuca, si bien no es originaria de las islas, se cultiva en los huertos familiares y pequeñas fincas de Santa Cruz y San Cristóbal, facilitando su acceso frente a la importación significativamente costosa de trigo.

En este sentido, el pan de yuca no se entiende como un elemento externo, sino como una reinterpretación local de una receta continental, a las circunstancias ecológicas y económicas del archipiélago. De hecho, su circulación en los cafés, las panaderías y los establecimientos hoteleros han convertido el pan de yuca en un alimento cotidiano tanto para la población indígena como para los visitantes.

El turismo centraliza su papel en la visibilidad de estas preparaciones. En un sitio turístico internacional como lo es Galápagos, donde la cocina se identifica con las bellezas de la naturaleza, el pan típico del lugar se incorpora y satisface la necesidad del visitante como pan de yuca (comúnmente en desayunos turísticos, presentado con café producido en

las islas y recogido como una alternativa vinculada al bienestar y la autenticidad, acorde a tendencias de consumo actuales). Sin embargo, la panadería, más allá de su faceta mercantil pone de manifiesto cómo la panadería insular forma parte de un sistema turístico donde los alimentos obtienen valores simbólicos adicionales y forman parte del proceso de construcción de la imagen del destino.

No obstante, el proceso al que alude la panadería de Galápagos (del cual son parte estos panes) plantea preguntas críticas. Cabe preguntarse hasta qué punto la panadería de Galápagos atiende a necesidades de la comunidad hasta qué punto se acomoda a la demanda del turismo internacional. En la medida en que se asuma la escasa tradición de la panadería nativa, puede resultar un patrón poco profundo o superficial de la tradición alimentaria de Galápagos. No obstante, los panes de Galápagos equilibran una tensión estable en el sentido de que por un lado los panes de Galápagos acaban siendo un alimento cotidiano de integración social con referencias identitarias, y por el otro, emblemas de autenticidad turística, con el peligro de ser folklorizados si no se ajustan a sus bases productivas y comunitarias.

Bajo esta mirada, el pan de Galápagos representa ciertas tensiones en torno a la sostenibilidad, la identidad y el mercado. El futuro de esta proyección depende de que las comunidades locales logren llegar a consolidar prácticas de panadería que se relacionen con el turismo sin perder la soberanía alimentaria en un territorio altamente dependiente de las importaciones. El incremento del uso de insumos producidos localmente como la yuca, el plátano o las frutas tropicales y la posible implementación de estrategias de innovación gastronómica sostenible, podrían favorecer que los panes galapagueños se vayan consolidando

como símbolos insulares genuinos que logren articular la biodiversidad, la creatividad y el sentido de pertenencia.

3.6 Interpretación transversal

La interpretación transversal propuesta en este apartado busca articular los distintos ejes abordados a lo largo del libro para ofrecer una lectura integradora del pan como fenómeno cultural, social y económico en el Ecuador. Más allá de las diferencias regionales, técnicas o simbólicas, el pan aparece como un hilo conductor que permite comprender procesos comunes de identidad, memoria, adaptación y resistencia frente a los cambios históricos y productivos. Esta mirada transversal no pretende homogeneizar la diversidad panadera, sino poner en diálogo sus múltiples expresiones, evidenciando las continuidades y tensiones que atraviesan al oficio panadero y a las comunidades que lo sostienen. Desde esta perspectiva, el pan se revela no solo como un alimento compartido, sino como un lenguaje cultural que conecta territorios, prácticas y significados en una narrativa común

3.6.1 El pan como marcador territorial

Al hablar de pan en Ecuador se habla de territorio. Cada provincia, cada cantón, cada parroquia ha ido generando estilos que hacen del pan un marcador geográfico y cultural. Esto no se traduce solo en variaciones de ingredientes o técnicas sino en cómo estas prácticas entran en diálogo con la memoria plural, las condiciones medioambientales o las dinámicas sociales.

Desde esta óptica, el pan puede leerse como un dispositivo cultural que permite recorrer el país a través de los planes alimentarios, puesto que en sus ingredientes, sus técnicas y sus usos sociales se presentan como

parte de la biodiversidad costera, la ritualidad andina, la resiliencia de la Amazonía o las maneras de irse adaptando en el espacio insular galapagueño.

En la Sierra, el trigo, introducido durante la colonización fue incorporándose a la dieta local y adquirió un significado asociado al mestizaje, aunque también detenido como marcador de la diferenciación social. El consumo de pan de trigo estuvo, por largos periodos, reservado para el ámbito urbano y para las clases de extracción más alta del espacio laboral; el medio rural conservaba alimentos con productos de maíz, cebada y tubérculos. Con el tiempo, el pan de trigo se hizo general, llegando a ser parte del consumo cotidiano, aunque la historia de la desigualdad que lo había precedido quedaba en forma de huellas simbólicas que eran más evidentes en determinados ámbitos festivos, donde el pan seguía teniendo una cierta carga de estatus o de reconocimiento social.

La panadería, por medio de las características de esta península, se liga más directamente a la abundancia de los recursos tropicales por medio de la de la creatividad de la comunidad, como lo evidencian el pan de coco en Esmeraldas, el pan de banano y arroz en El Oro o los panes figurativos de Cadeate, donde el potencial de la riqueza agrícola del litoral queda reflejado en la posibilidad de sustituir o complementar la harina de trigo, con otro tipo de insumos que son más cercanos localmente. En este sentido, el pan no actúa como un signo social de la distinción como tal, sino como un medio de afirmación identitaria que circula por mercados, ferias y celebraciones de carácter colectivo, afirmando lazos comunitarios.

En la Amazonía, la panadería cobra un sentido particular como práctica de continuidad cultural; los panes elaborados con yuca, chontaduro o plátano permiten abrir y mantener una relación activa con la selva, transición de productos de alta perecibilidad a productos más estables en el tiempo, el pan no se mueve en lógicas de producción masiva, sino que se ajusta a esquemas de reciprocidad y cohesión social; en ese sentido, el pan hace las veces de un signo de territorialidad indígena, pero también de transferencia de conocimientos asociados a la tierra.

En Galápagos la panadería es más reciente y se une a contextos de adaptación e innovación, asociados a una insularidad. El pan de yuca ha pasado a tener como fruto de su antigüedad, sino por ser capaz de articular prácticas propias del lugar, como puede ser el cultivo de yuca, con un entorno que estaba ya muy influido por la circulación turística mundial. Al respecto, el pan de yuca servía como un indicio de modernidad insular, contribuyendo a la construcción de una identidad gastronómica dotada de un sentido en un territorio que se caracterizaba por la afluencia de extraños y por una economía muy dependiente del turismo.

De esta manera, el pan ecuatoriano es al mismo tiempo diverso y unitario: diverso porque cada región cuenta con recetas, formas y significados distintos; unitario porque todos esos panes, juntos, conforman un patrimonio alimentario nacional que refleja la pluralidad cultural del Ecuador.

3.6.2 Asimetrías en reconocimiento patrimonial formal

A pesar de esta riqueza, el panorama actual está marcado por asimetrías en el reconocimiento patrimonial. No todos los panes presentan el mismo

grado de visibilidad, ni participación en procesos identificados de reconocimiento cultural. La chola de Guano, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial en 2022, constituía un hito bastante representativo de la consolidación hegemónica: un producto muy asociado a la vida cotidiana que pasó a ser un símbolo regional y nacional. La chola de Guano, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial en 2022, se constituía como un hito muy consecuente de la identidad: un producto muy asociado a la vida cotidiana que pasó a ser un símbolo regional y nacional. Los bizcochos de Cayambe, en cambio, han encontrado un camino de fortalecimiento a partir de rutas turísticas estables y de mecanismos formales de certificación. Otros panes, como el pan llorón de Tulcán, el pan de coco de Esmeraldas o el pan de chontaduro de Morona Santiago, continúan desarrollándose en circuitos informales, con escasa presencia en instancias institucionales.

Tabla 1. Asimetrías en el reconocimiento patrimonial del pan en Ecuador

Región	Pan reconocido / con visibilidad patrimonial	Pan invisibilizado / con baja visibilidad	Observaciones críticas
Sierra Norte y Centro	- Chola de Guano (Patrimonio Cultural Inmaterial, 2022) - Bizcochos de Cayambe (rutas turísticas consolidadas, certificaciones de calidad) - Allullas de	- Pan Llorón de Tulcán - Pan de Yema de Guaranda (presente en varias provincias pero sin patrimonialización formal)	Se privilegia a íconos con mayor potencial turístico y de circulación, dejando rezagados productos locales de fuerte arraigo pero menor proyección mediática.

	Latacunga (alta visibilidad en la Fiesta de la Mama Negra)		
Sierra Sur y Austro	- Pan Tukyana o Rodillas de Cristo (Cuenca, connotación religiosa y turística) - Pan de Quesillo (Loja, reconocido en festivales gastronómicos locales)	- Pan Huarmis (Cuenca, desde perspectiva de género y transmisión cultural, pero sin reconocimiento formal) - Pan de Maíz (Loja, herencia prehispánica invisibilizada)	El patrimonio formal resalta lo religioso y lo turístico, pero invisibiliza prácticas domésticas o vinculadas a la memoria indígena.
Costa	- Pan de Cadeate (Santa Elena), visibilizado gracias al Pan Fest - Pan de Coco (Esmeraldas, en ascenso en circuitos turísticos)	- Pan de Banano y Arroz (El Oro) - Pan Manabita de horno (Manabí) - Panes montubios locales sin registro ni proyección	El reconocimiento se concentra en experiencias comunitarias turísticas (Pan Fest), mientras otras expresiones siguen marginalizadas o absorbidas por dinámicas comerciales informales.
Amazonía	- Pan de Yuca (incipiente visibilidad en ciudades amazónicas y en circuitos	- Pan de Chontaduro (Morona Santiago) - Pan de Plátano (Orellana) - Variedades locales de pan poco documentadas	Prácticas panaderas invisibilizadas por falta de políticas de patrimonialización; gran potencial para turismo responsable y soberanía alimentaria.

	<p>turísticos urbanos)</p>		
Galápagos	- Pan de Yuca adaptado como producto identitario y turístico (cafeterías, hoteles, desayunos turísticos)	- Otras variantes de panes con ingredientes locales, y aún no visibilizadas ni documentadas	El turismo impulsa la visibilización, pero el riesgo es la folklorización y la dependencia del mercado externo.

Lectura crítica de la tabla

- Se observa una clara concentración del reconocimiento en la Sierra, especialmente en Guano y Cayambe.
- La Costa y la Amazonía presentan mayor diversidad de panes, pero con bajo nivel de institucionalización y patrimonialización.
- Galápagos ejemplifica un modelo reciente de adaptación, altamente dependiente del turismo.
- La falta de reconocimiento de panes comunitarios, domésticos o de origen indígena refleja un sesgo hacia productos con proyección turística y comercial, dejando rezagadas expresiones profundamente enraizadas en la memoria popular.

Los motivos que permiten dar cuenta de esas desigualdades pueden ser múltiples. Un primer motivo hace referencia al peso del centralismo histórico, que suele reivindicar a Quito y a la Sierra como espacios privilegiados en el ámbito de la producción cultural reconocida. A ello se suman las escasas capacidades administrativas de algunos municipios serranos para generar procesos de patrimonialización y las limitaciones técnicas y políticas en comunidades amazónicas y costeras. Finalmente,

se evidencia un sesgo estético y turístico que privilegia aquellos productos que pueden ser fácilmente integrados a las narrativas comerciales. Producen, de este modo, un efecto bumerán con la chola de Guano o los bizcochos de Cayambe, en detrimento de tradiciones culturales más bien poco conocidas o menos seductoras para el imaginario del visitante.

Dichas asimetrías no son neutras, sino que producen tensiones simbólicas y territoriales. La invisibilidad de ciertos panes es asumida por las comunidades como un empobrecimiento de sus culturas, el cual alimenta descontentos hacia las regiones con artículos de mayor reconocimiento. Al mismo tiempo, la focalización del patrimonio en un número reducido de productos con estatus oficial corre el riesgo de simplificar el panorama panadero del país, restringiendo su diversidad a unos pocos referentes institucionalizados.

La superación de estas brechas exige políticas culturales con un enfoque más inclusivo, capaces de comprender la diversidad como un valor constitutivo del patrimonio y no como un elemento problemático.

El INPC y el Ministerio de Turismo deberían impulsar un inventario nacional de panadería tradicional, donde se documenten, valoren y promuevan panes de todas las regiones. Solo así se evitará que el patrimonio gastronómico del país quede reducido a símbolos parciales y se logrará un reconocimiento equilibrado que refleje la verdadera pluralidad cultural del Ecuador.

3.6.3 Potencial del pan para rutas turísticas, ferias y festivales

A pesar de los problemas, el pan ecuatoriano tiene un enorme potencial como recurso turístico y cultural.

Las experiencias de la Ruta de la Chola en Guano, el posicionamiento sostenido de los bizcochos de Cayambe o el Pan Fest de Cadeate indican que hace posible que el pan forme parte del desarrollo local, con efectos claros sobre el empleo y la circulación comercial y que da cuenta de la identidad comunitaria, pero que aún se hacen presentes de forma diversa y con diferentes profundidades en los territorios.

Un planteamiento con mayor profundidad podría hacer posible la creación de rutas interregionales del pan que permitiesen dar cabida a ritmos distintos en un mismo circuito cultural. Una posible “Ruta del Pan Andino” podría enlazar Guano, Cayambe, Latacunga y Cuenca, dando cuenta de la diversidad de panes de la Sierra. A modo complementario, una “Ruta del pan tropical” podría atravesar Esmeraldas, Machala y Cadeate poniendo en valor partes del cual se elaboran panes con base de la elaboración del coco, banano y arroz. En el Oriente podría existir un recorrido específico para dar visibilidad a las elaboraciones de yuca, chontaduro y plátano; y, en Galápagos, el pan de yuca podría funcionar como el producto insular legitimado por las prácticas de los habitantes de la zona. Este tipo de recorridos, que permite el cruce de lo histórico con lo contemporáneo, no solo implicaría un aporte a la consolidación de un turismo interno y externo que integre panes que caen en el ridículo, sino que permite ir atenuando asimetrías patrimoniales configuradas por la construcción social de los espacios geográficos.

El pan también puede funcionar como conductor de ferias y festivales culturales, que contemplarían la organización de encuentros panaderos provinciales, concursos, talleres comunitarios y actividades turísticas. En función del cruce entre gastronomía, música, danza y artesanía, este cruce podría permitir la consolidación del pan como bien cultural

complejo en el que entran en conversación lo alimentario con lo artístico y simbólico.

De igual forma, en el ámbito social, este alimento también se presenta como un recurso adecuado para fomentar la cohesión comunitaria o bien como soporte activo en la elaboración de procesos de educación patrimonio.

Los talleres en escuelas, los programas intergeneracionales de transmisión de conocimiento histórico y la organización de actividades de amasado de forma colectiva permiten revitalizar la figura del pan como símbolo de pertenencia e identidad, así como el conocimiento de la memoria. De esta manera, el pan no solo se convierte en un atractivo turístico, sino en un vehículo de pertenencia y continuidad cultural.

3.6.4 Síntesis crítica y propuestas

El pan ecuatoriano refleja la paradoja del patrimonio cultural: es omnipresente en la vida cotidiana, pero desigualmente reconocido en los circuitos oficiales. Es un alimento humilde, pero cargado de significados históricos, sociales y espirituales. Su potencial para el turismo, la cultura y la cohesión social es enorme, pero enfrenta riesgos de invisibilización, homogeneización y folklorización.

Las soluciones deben ser integrales:

- Territoriales: descentralizar el reconocimiento patrimonial, llevando procesos técnicos a todas las provincias.
- Turísticas: diseñar rutas y festivales que integren la diversidad panadera, evitando concentrarse solo en íconos.

- Culturales: fortalecer la transmisión de saberes locales, especialmente en comunidades invisibilizadas.
- Sociales: empoderar a las comunidades como protagonistas, garantizando que el turismo respete sus prácticas y significados.

En este marco, el pan ecuatoriano puede convertirse en un símbolo de unidad en la diversidad, un alimento que no solo nutre el cuerpo, sino que también alimenta la memoria, la identidad y la cohesión social. Reconocerlo y promoverlo en toda su riqueza es un desafío urgente para la política cultural y para el turismo sostenible en el Ecuador.

CAPÍTULO IV

4 RECETAS DE PANES TRADICIONALES DEL ECUADOR

Este capítulo se adentra en el espacio donde el conocimiento se vuelve gesto, ritmo y materia. Las recetas de panes tradicionales del Ecuador no se presentan aquí como simples secuencias técnicas, sino como condensaciones de historia, territorio y experiencia colectiva. Cada preparación es el resultado de decisiones acumuladas a lo largo del tiempo: qué harina usar, cuánto esperar a que la masa repose, cómo leer el calor del horno o en qué momento exacto retirar el pan. De esos pormenores de apariencia ínfima, es donde se inscriben las historias de familia, el conocimiento de la comunidad y las maneras de relacionarse con el espacio que han dotado de sentido la panadería tradicional del Ecuador.

Muy lejos de una estandarización de tipo culinaria pues las recetas que se agrupan en este capítulo son justas representaciones de la diversidad regional del país y de las muchas maneras de comprender el quehacer de hacer pan. Los ingredientes, técnicas, formas y aspectos lo son de acuerdo con la climatología, a la disponibilidad de productos y se derivan totalmente de la contextualización social en la cual se elabora el pan y se consume éste. Así, una misma base panadera puede adquirir significados distintos cuando se asocia a una festividad, a un ritual religioso o a la economía cotidiana de un hogar. Estas recetas permiten observar cómo la tradición no es estática, sino un proceso vivo de adaptación, en el que lo heredado dialoga constantemente con las necesidades del presente

4.1 Aspectos generales para la presentación de recetas

Las recetas de pan en Ecuador no son simples fórmulas culinarias que indican cantidades, ingredientes y tiempos de cocción. Las elaboraciones del pan se configuran como expresiones culturales vivas de nuestro patrimonio, buen ejemplo de lo representado en el uso colectivo de la memoria, la identidad y la relación cercana de las comunidades con el territorio.

Cada pan tradicional, desde la chola de Guano hasta el pan de yuca amazónico, ilustra a su vez una memoria compartida en torno a la manera de amasar, fermentar y hornear. En torno a ello circulan prácticas domésticas, rituales y festivas.

La transmisión de las recetas, en gran parte de las comunidades serranas, se mantiene de manera oral y habitual, envuelta en la práctica familiar. Las abuelas entregan a las nietas los saberes no sólo en torno a cómo combinar harina, levadura y agua, sino cómo leer el fuego, el tacto de la masa o el valor simbólico de los ingredientes. El aprendizaje va más allá del bien-cocinar: incluye valores como la paciencia, la cooperación o el respeto por la comunidad. De ese modo, el pan deja de ser solo un comestible para transformarse en un recurso pedagógico que estructurar formas de convivencia.

La vinculación de recetas, identidad y territorio también es determinante. Cada región inscribe en sus panes los productos que le son propios: el coco y el banano en la Costa, la yuca y el chontaduro en la Amazonía, el trigo y el maíz en la Sierra, dando forma a una cartografía alimentaria que remite directamente al entorno y a la historia local.

Esta cartografía de ingredientes propone no solo diferencias culinarias, sino que también reforzará la pertenencia de las comunidades a su espacio. Comer un bizcoho en Cayambe o un pan de Cadeate en Santa Elena no es únicamente un acto gastronómico, pero sí que es una experiencia de identidad territorial, un reconocimiento del lugar donde uno está y de aquellos.

Las recetas, en el ámbito político-cultural, cumplen, por su parte, la propuesta de anclaje de las comunidades a su propio pasado. Con las guaguas de pan del Día de Difuntos, con las allullas de la Mama Negra y con el pan de quesillo lojana en celebraciones religiosas se reactivan prácticas que conectan el presente con memorias de larga duración. En este sentido, las recetas no quedan encapsuladas en el tiempo ni fijadas en un pasado ideal; se traducen, se adaptan a contextos y proponen un intercambio con demandas contemporáneas, aun cuando mantengan la continuidad simbólica con la que retoman la expresión de su origen.

Por ello, la incorporación de las recetas en el capítulo no se reduce hoy en día a su mera exposición. En las recetas, cada práctica se presenta siempre acompañada de los datos culturales y territoriales correspondientes con el fin de explicar su procedencia, su significado, su vinculación a festividades concretas, su papel al interior de la vida comunitaria. Asimismo, se incorporan apoyos visuales, imágenes de procesos de amasado, hornos de leña e ingredientes locales, que permiten comprender estas recetas no como una secuencia técnica aislada, sino como expresiones de un patrimonio vivo, arraigado en la experiencia cotidiana y en la memoria colectiva de los pueblos.

4.2 Consideraciones técnicas comunes: uso de hornos de leña, fermentaciones largas, ingredientes locales

La panadería tradicional ecuatoriana se ha construido históricamente sobre un conjunto de técnicas comunes que, aunque varían en sus matices regionales, constituyen un sustrato compartido para la diversidad de panes del país. Estas prácticas no son solo procedimientos técnicos, sino también expresiones culturales que hablan de la relación entre el panadero, la comunidad y el territorio. Tres de ellas destacan por su persistencia y relevancia: el uso del horno de leña, la importancia de las fermentaciones largas y el aprovechamiento de ingredientes locales.

4.2.1 El horno de leña en la tradición panadera ecuatoriana

El horno de leña tiene un origen milenario que se remonta a las primeras civilizaciones agrícolas. En la antigüedad en Mesopotamia y Egipto ya existían se utilizaban primitivas estructuras de barro y piedra para el cocimiento del pan y de otros alimentos.

Los romanos desarrollaron los hornos de bóveda semicircular con mayor precisión, cuyos restos arqueológicos se pueden todavía hoy observar en lugares como Pompeya. Y con la expansión del Imperio, y más tarde a través de los procesos de la colonización europea, los hornos de este tipo se transmitieron a América, donde sufrieron modificaciones en función de las condiciones medioambientales o los materiales que se encontraron en cada uno de los territorios.

Ya en el ámbito europeo, y en particular en el área de la península ibérica, el horno de leña tuvo un lugar fundamental en la organización de la vida de las aldeas y de los pueblos, no solo como infraestructura productiva, sino también como espacio de encuentro y de articulación comunitaria.

Las primeras características de un modelo que después se llevaría a América, el horno de cúpula o "horno moruno", que estaba construido con ladrillo o piedra y revestido con barro refractario; en este modelo construido y difundido por los españoles, fue el que llegó al Ecuador junto al trigo en el siglo XVI y que, posteriormente, se convertiría en base de la panadería colonial.

La llegada de los hornos de leña al Ecuador se relaciona con los procesos de la colonización y de la evangelización de los espacios. Los monasterios, conventos y las haciendas de carácter español fueron los primeros espacios donde se levantaron los hornos, utilizados para la elaboración de pan, para la confección de las hostias, para bizcochos e incluso para dulces conventuales. Con el tiempo, comunidades indígenas y mestizas incorporaron la técnica, articulándola con prácticas previas como la cocción sobre piedras calientes o en recipientes de barro.

A lo largo de los siglos, el horno de leña se desplazó desde los núcleos coloniales hacia pueblos y asentamientos rurales, hasta consolidarse como un elemento recurrente del paisaje doméstico y productivo, asociado a la permanencia de saberes y a la continuidad cultural.

Hasta hoy, localidades como Guano, Pinllo o Cayambe son reconocidas por sus hornos tradicionales, que no solo producen pan, sino que también forman parte del patrimonio arquitectónico y gastronómico del país.

a. Descripción del horno de leña

El horno de leña tradicional ecuatoriano es una estructura de forma semiesférica, similar a una bóveda, construida con ladrillo, adobe o piedra, y recubierta con barro y cal. La puerta frontal, generalmente

metálica o de madera, es pequeña y rectangular, lo que permite mantener el calor concentrado en el interior.

La base de este tipo de horno de leña está construida con ladrillos refractarios o piedra plana; los dos son materiales capaces de almacenar calor y de conservarlo durante un periodo largo de tiempo. La leña se introduce directamente en su interior y una vez alcanzada la temperatura de trabajo, que suele estar entre los 250 y 350 °C, se quita la leña o se la empuja hacia las paredes laterales, liberando el espacio del centro para la colocación del pan; en este sentido, el calor no actúa por contacto directo de la llama con el pan en cocción, sino que el calor actúa a través de la radiación térmica almacenada en las paredes y en la bóveda, lo que favorece una cocción uniforme y un perfil sensorial concreto.

b. Descripción constructiva

- 1) **Base o cimiento:** se construye con piedra, ladrillo o cemento para dar estabilidad.
- 2) **Plataforma de cocción:** formada por ladrillo refractario o piedra, acumulador principal de calor.
- 3) **Bóveda o cúpula:** levantada con ladrillos curvos o adobes, revestida con barro, ceniza y cal para conservar el calor y proteger la estructura.
- 4) **Puerta frontal:** pequeña para evitar la pérdida de calor, hecha en hierro fundido o madera resistente al fuego.
- 5) **Chimenea:** también tiene chimenea o tubo para evacuar el humo en algunos modelos, aunque en muchos hornos tradicionales este

humos se disipa por la misma abertura frontal que ocupamos para cargar o descargar el pan.

La construcción del horno de leña es algo más que técnica; corresponde a un saber cultural. Los albañiles-panaderos que participan en su construcción reproducen saberes de tradición oral adaptados a las condiciones de cada territorio. Por ello, cada horno desarrolla un “carácter” propio, definido por los materiales empleados, la orientación, el tipo de leña utilizada y el ritmo de uso que se le da a lo largo del tiempo.

c. Mejores cualidades del horno de leña

El horno de leña se distingue por cualidades que difícilmente se replican en hornos modernos:

- 1) **Sabor y aroma inigualables:** el contacto con el humo y la cocción lenta aportan notas ahumadas y una complejidad de sabores imposibles de conseguir con hornos eléctricos o de gas.
- 2) **Textura característica:** la corteza del pan resulta más crujiente y dorada, mientras que la miga mantiene suavidad y humedad.
- 3) **Eficiencia térmica:** una vez calentado, el horno conserva la temperatura durante horas, lo que permite cocer grandes cantidades sin gasto adicional de combustible.
- 4) **Versatilidad:** además de pan, sirve para hornear pizzas, bizcochos, empanadas e incluso asar carnes, convirtiéndose en un eje de la gastronomía local.

- 5) **Conexión cultural:** el horno de leña representa la tradición, la reunión familiar, la reunión comunitaria y la resistencia a la industrialización.

d. ¿Por qué hacer pan en horno de leña?

El pan realizado en el horno de leña no es sólo hacer un producto comestible, es vivir una experiencia cultural y sensorial. Hacer pan en el horno de leña es recuperar una forma de producir artesanal que prioriza la lentitud, la manualidad y el respeto por los tiempos naturales, representa, además, la defensa de la identidad frente a la homogeneización industrial, ya que conserva sabores, aromas y aprendizajes que son parte de la memoria colectiva.

Hacer pan en el horno de leña no es sólo hacer un producto comestible, es vivir una experiencia cultural y sensorial. Hacer pan en el horno de leña es recuperar una forma de producir artesanal que prioriza la lentitud, la manualidad y el respeto por los tiempos naturales, representa, además, la defensa de la identidad frente a la homogeneización industrial, ya que conserva sabores, aromas y aprendizajes que son parte de la memoria colectiva.

En tiempos donde la predominancia es lo industrial, el horno de leña les recuerda que el pan no es un producto alimentario, sino una herencia viva donde la cultura, la historia y el territorio de un mismo alimento se enchufan.

e. Otros elementos en la elaboración de pan tradicional y descripción de los espacios panaderos.

1) Utensilios y herramientas tradicionales

Si bien el horno de leña es el corazón de la panadería artesanal, existen otros elementos imprescindibles que completan el proceso de elaboración:

- **Bateas de madera:** grandes recipientes donde se amasa la harina con agua, levadura y sal. En muchas comunidades aún se utilizan bateas heredadas de generaciones anteriores, que han absorbido parte de la humedad y la vida microbiana del pan, convirtiéndose en aliadas invisibles de la fermentación.
- **Palanquetas y cucharones de madera:** empleados para remover la masa o redistribuir el fuego en el horno. La madera no solo es resistente, sino que transmite un sentido de naturalidad que conecta con la esencia artesanal del pan.
- **Lienzos de algodón o lana:** utilizados para cubrir la masa durante el reposo, protegiéndola de corrientes de aire y manteniendo la humedad necesaria para la fermentación. Estos lienzos, muchas veces bordados o decorados, revelan la dimensión doméstica y estética del proceso.
- **Piedras y palas de hierro:** esenciales para introducir y retirar los panes del horno de leña, evitando el contacto directo con el fuego.
- **Moldes rústicos de barro o lata:** aunque no siempre presentes, algunos panes festivos requieren moldes especiales que dan forma

y uniformidad, como en el caso de los panes figurativos de Cadeate.

Cada uno de estos utensilios no es solo una herramienta funcional, sino también un símbolo de continuidad: muchas veces pasan de padres a hijos, cargados de memoria y de la energía de quienes los usaron antes.

f. Los espacios panaderos tradicionales

La elaboración de pan no ocurre en un espacio cualquiera: está íntimamente ligada a lugares cargados de sentido cultural. En Ecuador, los espacios panaderos tradicionales pueden clasificarse en dos grandes ámbitos:

- El taller comunitario o familiar

En pueblos como Guano, Pinllo o Cayambe, los hornos de leña se construyen en patios familiares o en pequeños talleres anexos a las casas. Estos espacios suelen tener techos bajos, paredes ennegrecidas por el humo y estanterías donde reposan las masas cubiertas con lienzos. Allí no solo se elabora pan para la familia, sino también para la venta en ferias, mercados o paradas de carretera. El taller panadero es, en este sentido, una extensión de la casa y un lugar donde se teje la vida comunitaria.

- La panadería barrial o del mercado

En ciudades intermedias y grandes urbes, la panadería artesanal encuentra su espacio en locales barriales o en secciones de los mercados municipales. Estos espacios conservan todavía hornos de leña o híbridos de leña y gas, y funcionan como puntos de encuentro donde los vecinos compran pan fresco diariamente. La

panadería, en este sentido, es un nodo social, un lugar que hace circular no solamente alimentos sino también noticias, relaciones, afectos.

La panadería, en este sentido, es un nodo social, un lugar que hace circular no solamente alimentos sino también noticias, relaciones, afectos.

g. Valor simbólico y social de estos espacios

Los talleres y panaderías tradicionales cumplen funciones que van más allá de la producción de alimentos:

- Son espacios de transmisión intergeneracional, donde las técnicas se enseñan con la práctica y el ejemplo.
- Funcionan como redes de economía local, generando ingresos familiares y dinamizando mercados comunitarios.
- Constituyen escenarios de cohesión social, donde la elaboración del pan convoca y reúne a distintas generaciones en torno a un mismo propósito.

La importancia de estos espacios radica en que protegen la autenticidad del pan tradicional frente a la industrialización. Mientras la panadería moderna se desarrolla en fábricas estandarizadas y asépticas, los hornos de leña, las bateas y las panaderías comunitarias siguen recordando que el pan es, ante todo, un producto humano y social.

4.2.2 La fermentación larga en la panadería tradicional

La fermentación larga es una de las técnicas más características y definitorias de la panadería artesanal ecuatoriana. A diferencia el de los

procesos rápidos, predominantes en el terreno industrial, el método se basa en la posibilidad de dejar reposar la masa durante varias horas, y, en algunos casos, durante toda la noche, para que las levaduras y bacterias presentes en la propia harina, el agua y la sal actúen de manera muy lentamente. Esto no queda limitado a la aplicación de un procedimiento técnico: se trata de una manera de entender el pan como un producto vivo, en el que el tiempo y la paciencia son ingredientes tan importantes como la harina y la levadura.

Desde un punto de vista técnico, la fermentación larga puede llegar a desarrollarse por dos vías: una de ellas corresponde al hecho de trabajar con levadura natural o masa madre, entenderla como un cultivo de microorganismos que se mantiene y se transfiere durante generaciones. Este fermento aporta una mayor complejidad en los aromas y favorece una relación directa entre el pan y su propio territorio, hasta el punto de reflejar condiciones ambientales, prácticas locales y saberes acumulados, ya que cada masa madre contiene en su interior las levaduras de la zona en la que se desarrolla.

La segunda opción consiste en el uso de levadura de panadería en pequeñas cantidades, pero alargando el reposo de la masa para que el proceso metabólico termine de forma lenta. En todos los casos, el pan, el resultado es un pan más fácil de digerir, con una mejor durabilidad y un perfil sensorial propio.

Las ventajas de los largos procesos de fermentación son múltiples y son necesarios, ya que la fermentación larga incide de manera notable en la calidad del pan. Una de las consecuencias de esta mejora de la digestibilidad tiene que ver precisamente con el hecho de que las largas horas de reposo de la masa posibilitan que las enzimas (la amilasas, en

particular) y que la flora bacteriana (bacterias milenaristas, etc.) vayan actuando con lentitud sobre los almidones y el gluten, y también disminuye el efecto de pesadez que a menudo genera el pan industrial.

A lo que hay que añadir el hecho de que se trata, además, de un pan que le permite, a su vez, seguir esta línea de una mayor riqueza sensorial de la que antes hablábamos: el hecho de que los procesos metabólicos se alarguen en el tiempo permite el desarrollo de ácidos orgánicos, alcoholes y otros compuestos que van favoreciendo un perfil sensorial más complejo, con matices ligeramente ácidos, afrutados o lácteos que son difíciles de reproducir en fermentaciones cortas, lo que le confiere al pan un aroma más complejo. Finalmente, la acidez que deja el proceso permite que el pan se conserve a lo largo del tiempo de forma más natural, con una menor propensión a sufrir el ataque de los mohos o bacterias, lo que le otorga una mayor frescura del pan sin la necesidad de añadir conservantes, etc.

Al lado de esta serie de datos técnicos, la fermentación larga también tiene un componente cultural, ya que muchas de las masas madres se transmiten familiarmente de forma verbal, con un claro sentido de continuidad generacional y de sitio.

A pesar de sus ventajas, la larga fermentación presenta también inconvenientes. La larga fermentación tiene una gran limitación, que es el tiempo: en contextos productivos focalizados en la rapidez, los panaderos deben organizar su día a partir de reposos largos; esto les hace perder competitividad frente al pan industrial que se elabora con un tiempo de fermentación más breve.

Adicionalmente, la larga fermentación se debe realizar con todo cuidado, ya que hay que controlar factores como la humedad, la temperatura o el grado de maduración para evitar las fermentaciones excesivas, o los sabores excesivos de ácido, o la pérdida de fuerza estructural de la masa. En contextos de producción masiva, donde se busca precisamente la homogeneidad, estas variaciones naturales no son consideradas ventajas, sino inconvenientes.

Sin embargo, a pesar de estas desventajas, la larga fermentación es algo fundamental, pues es lo que hace que la panadería artesanal se distinga de la panadería industrial. Allí donde el pan comercial se asocia a lo rápido, lo anónimo y lo estandarizado, el pan de larga fermentación entra en contacto con lo único, lo local y lo auténtico.

Cada prueba de una masa que ha soportado una fermentación larga es, prácticamente, irrepetible. En ella queda reflejado el medio en el que se conforma, las condiciones atmosféricas, el tipo de fermento que se aplica o la experiencia acumulada de la persona que la ejecuta. Con esto, la fermentación prolongada imprime al pan una identidad, entendiendo la variabilidad como un tipo de erro que no es un error sino un determinante de valor patrimonial.

En la tradición ecuatoriana, esta práctica se mantiene no solo por razones técnicas, sino también por significados profundamente arraigados. En muchos pueblos florece la misma expresión, “dejar que el pan descansa”, una fórmula que permite a la masa un ritmo propio y un proceso que debe ser respetado. Imaginar la fermentación como una fase que no sólo tiene una función productiva evidente, sino que además debe situarse en un lugar esencial de la elaboración, es de una concepción del tiempo completamente alejada de una lógica de la eficacia inmediata y más en

consonancia con criterios de la calidad y del sentido cultural. El pan necesita tiempo para crecer y madurar antes de ser alimento; las comunidades, por lo demás, también requieren tiempo para difundir saberes, para crear lazos, para sostener la memoria colectiva.

Por todas estas razones, la larga fermentación no es sólo una técnica de la panificación, es la resistencia a la lógica industrial, un recordatorio de que los mejores alimentos son aquellos que hablan con la temporalidad y el territorio, y una práctica cultural que hace distinguir a los panes tradicionales ecuatorianos como parte del patrimonio vivo del país.

4.2.3 Ingredientes en la panadería tradicional: materia prima y patrimonio cultural

Hablar de los ingredientes del pan tradicional ecuatoriano supone remitirse a las formas de vida de las comunidades que lo elaboran. Harinas, agua, sal, fermentos, endulzantes, grasas, lácteos, huevos, especias o frutas no funcionan únicamente como insumos culinarios, sino también como portadores de significado cultural, en tanto concentran la historia de los territorios, la memoria acumulada de generaciones y las estrategias de adaptación frente a contextos cambiantes. La especificidad del pan artesanal no reside solo en las técnicas empleadas, sino en la manera en que estos ingredientes son reconocidos, respetados y valorados; es en esa diversidad donde se configura un mapa gastronómico que da cuenta de la pluralidad cultural del Ecuador.

a. Harinas: territorio y mestizaje cultural

El trigo, introducido con la colonización española, se convirtió en signo de prestigio y modernidad en los Andes. Con el tiempo, pasó a ser

cotidiano, pero su presencia siempre estuvo cargada de significados sociales: consumir pan de trigo era participar de un modelo cultural europeo que se fue mestizando con el tiempo. Frente a esto, el maíz, como cereal de las culturas prehispánicas, conservó su fuerza simbólica, como alimento de los pueblos indígenas.

Unos panes elaborados con maíz en lugares como Cañar o Loja indican que la llegada del trigo no supuso la desaparición del sustrato ancestral, sino su coexistencia en una relación dinámica de tensión y creatividad. En Amazonía y costa, el uso de yuca, banano o arroz da cuenta de la capacidad de las comunidades para redefinir el pan en función de su propio medio de producción, reivindicando que este alimento puede ser apropiado sin renunciar a sus propios referentes culturales.

Desde esta perspectiva, las harinas trascienden su función material y se convierten en una forma de relato cultural, a través del cual se expresa el mestizaje que define a la identidad ecuatoriana. Cada pan expresa una negociación entre lo impuesto y lo propio, lo heredado y lo recreado, recordando que la cocina es también un escenario de resistencia y de identidad.

b. El agua: elemento invisible, vínculo visible

El agua, aunque suele pasar desapercibida, es un ingrediente profundamente cultural. En muchos pueblos de la sierra se le atribuye al agua del lugar la diferencia de sabor y textura del pan: “El agua de aquí hace distinto el pan”, afirman los panaderos manifestando que ese líquido no es neutro, sino que lleva consigo una identidad del territorio. El agua de vertiente, relacionada con pureza y naturalidad, también representa, por supuesto lo inverso de lo industrial y confirma la relación

entre el pan y el paisaje. El agua recuerda al mismo tiempo las luchas sociales por la gestión y el acceso a dicha materia, puesto que sin agua no hay pan, no hay vida, socialmente el agua también el agua recuerda las luchas sociales por el acceso el agua y su gestión, pues sin agua no hay pan, no hay vida.

c. *Fermentos: la memoria viva de la comunidad*

La levadura natural o masa madre es quizá el ingrediente más cargado de simbolismo social. Cada masa madre es un ser vivo transmitido de generación en generación, cuidada como si fuera un miembro de la familia.

En diversas comunidades serranas, la transmisión de la masa madre constituye un gesto de continuidad cultural: quien la recibe asume no solo un fermento activo, sino también una relación de confianza, un saber acumulado y la responsabilidad de sostener una práctica heredada. Culturalmente, esta dinámica pone con relación al pan con una temporalidad larga, cultural, vinculada a la memoria colectiva, y se pone de manifiesto el carácter acelerado de la industria panadera centrada en el uso de levaduras instantáneas.

Por lo tanto, la masa madre puede ejemplificarse como una metáfora de la composición del pan artesanal: múltiple, cambiante, ubicada en un determinado espacio, mantenida por interacciones humanas.

d. *Sal y panela: equilibrio de lo cotidiano y lo festivo*

La sal representa lo esencial, lo imprescindible. Representa la simplicidad del pan cotidiano, aquel que acompaña a las comidas cotidianas de cualquier casa. Por el contrario, la panela, por su carácter de producto campesino por antonomasia, convierte el pan en festividad;

el dulzor, el color y el perfume de las panelas evocan ferias, fiestas y demás encuentros familiares. La panela es, culturalmente hablando, una resistencia en el sentido del "estado de cosas": es el producto industrial el que actúa como el azúcar, la panela remite a productos como los "panaderos de comunidades", a una economía de pequeñas dimensiones. Así, cada grano de sal y cada pedazo de panela cuentan una historia de contraste entre lo básico y lo festivo, entre lo global y lo local.

e. Lácteos, grasas y huevos: símbolos de abundancia y hospitalidad

En la Sierra sur, el quesillo fresco incorporado al pan lojanito es ejemplo de cómo los productos locales no solo alimentan, sino que dan sello cultural a las recetas. En la Sierra central, la manteca de cerdo o la mantequilla evocan épocas de abundancia, pues no siempre estaban disponibles para todas las familias. Los huevos, por su parte, se reservaban en muchos hogares para panes festivos como las guaguas de pan, vinculados a celebraciones religiosas y comunitarias. Estos ingredientes revelan el pan como un marcador social, capaz de diferenciar entre lo cotidiano y lo ritual.

f. Hierbas, especias y frutas: lo sagrado en el pan

Las especias como la canela, el clavo, el anís o el ishpingo no son únicamente saborizantes: representan lo extraordinario, lo que no se consume todos los días, sino en ocasiones especiales. En la Costa y Amazonía, el uso de coco, chontaduro o banano no solo diversifica las recetas, sino que afirma la pertenencia a un paisaje tropical. Estos ingredientes son identidad hecha alimento: transforman el pan en símbolo de abundancia y en vehículo de narrativas culturales y religiosas.

4.2.4 Interpretación social y cultural

El valor de los ingredientes en la panadería tradicional ecuatoriana no puede medirse solo en términos de funcionalidad culinaria.

Cada ingrediente de los que dispone es una expresión de relaciones sociales, de memorias colectivas, de lazos singulares con el territorio. Su presencia introduce un cambio cualitativo entre el pan hecho a mano y el industrial, porque sitúa la producción dentro de una dimensión cultural. No es lo mismo un pan con panela que uno con azúcar; un pan de maíz que ha sido fermentado lentamente que un pan de trigo que se ha sometido a producción en serie. En cada elección están condensados saberes, valores y maneras de concebir la alimentación.

En el presente, el reto es defender estos alimentos frente a los procesos de homogeneización propios de la industria. La soberanía alimentaria debe incluir la defensa del uso alimentario de materias primas locales, reconocer la contribución de la economía campesina y proteger la diversidad cultural expresada en los diferentes panes del país, pero también debe dar lugar a repensar el pan como patrimonio vivo, y los ingredientes como documentos históricos de las historias y del presente de las comunidades ecuatorianas.

a. Adaptaciones contemporáneas: productividad sin perder alma

La panadería tradicional ecuatoriana habita hoy una frontera movediza. De un lado, la presión de producir más, más rápido y con estándares sanitarios uniformes; del otro, la necesidad de sostener técnicas, sabores y ritmos que dan sentido a panes profundamente anclados al territorio.

El dilema no se plantea en términos tecnológicos abstractos, sino como una cuestión socio-técnica: cada innovación productiva reordena

relaciones de poder, redistribuye valor y reconfigura la memoria dentro de la cadena panadera, quién decide, quién se beneficia y qué se diluye en el proceso. De ahí que la discusión sobre hornos eléctricos, fermentaciones programadas o sustitución de ingredientes deba situarse en la economía política del pan, atendiendo a variables como los costos energéticos, los marcos normativos, la logística, el turismo, la identidad y el trabajo familiar.

b. Del fuego vivo al calor constante: lo que cambia cuando cambia el horno

El horno de leña no funciona únicamente como un dispositivo térmico; estructura el oficio panadero. El pan organiza las mañanas, controla el fuego, cuida el comportamiento del horno y las texturas resultantes de la radiación de la bóveda y del respirar de la leña. En oposición, los hornos eléctricos o a gas establecen una precisión mayor, una elevadísima receptibilidad y actitudes que podrán llevar a cumplir con la normativa sanitaria, así como a mantener las mermas a raya y a planificar el volumen de una manera más cierta.

Lo que ocurre, sin embargo, es que esta consistencia tecnológica tiende a eliminar las variaciones sensoriales que logran el dejar huella en las cortezas más irregulares, en las notas ahumadas más presentes, en unos aromas más heterogéneos. Igualmente, el desplazamiento tecnológico supondrá una reorganización del trabajo. El “maestro del fuego” se convierte ahora en un operario que programa ciclos y pero esto también significó una ganancia en términos de previsibilidad, y la pérdida parcial de un saber corporal y situado que ha definido históricamente muchos hornos serranos y de costa. Nuestra intención en este texto no es la de oponer tradición y modernización de forma simplista, sino todo lo

contrario, reconocer que cada tecnología tiene su pan y, al mismo tiempo, es capaz de articular una comunidad en torno a su producción (y para tal fin ya hemos visto que no es necesario un modelo muy sofisticado).

c. Fermentaciones programadas y cámaras de frío: el tiempo como variable productiva

La industrialización no solo acelera los procesos, sino que reconfigura la manera en que se organiza el tiempo. El uso de cámaras de frío y de sistemas de fermentación retardada permite amasar durante el día y hornear en la madrugada con masas previamente estabilizadas; ello mejora las condiciones de descanso del panadero, aporta regularidad a los flujos económicos y disminuye la improvisación.

Dicho de otro modo, cuando la planificación se reduce a un algoritmo se estrecha el margen para ese azar productivo propio de una masa madre activa, capaz de responder al clima, a la altura o a las especificidades de la harina local. La cuestión no es si la programación sustituye a la sensibilidad, sino si puede ser un soporte para ella; el problema no reside en el uso del frío o de levaduras comerciales, sino en extraer del proceso justo aquella capacidad para escuchar que define el pan vivo.

d. Sustituciones de ingredientes: economía de costos vs. economía de sentido

La presión de precio empuja a reemplazar panela por azúcar refinada, manteca por margarinas, masa madre por levadura instantánea. Se ganan costos y uniformidad; se pierde trazabilidad cultural: la panela conecta con trapiches, paisajes cañeros y memorias campesinas; la masa madre porta la microbiota del lugar; la manteca o mantequilla hablan de ganadería y temporalidad festiva. No toda sustitución es una renuncia:

hay cambios que cuidan salud pública (harinas con mejores controles, grasas más estables) o que habilitan mercados (alérgenos, dietas). El punto no es negar las sustituciones, sino jerarquizarlas: ¿qué es negociable sin vaciar el relato? ¿qué es núcleo identitario y no debería tocarse?

e. Regulación sanitaria y ambiental: objetivos legítimos, efectos no deseados

Las exigencias de inocuidad y el control de emisiones protegen a consumidores y territorio. Aplicar tales medidas sin un criterio territorial puede acabar erosionando aquello que se busca proteger (la prohibición de hornos de leña en los centros históricos por la falta de salidas de humo o la obligatoriedad de equipamientos de acero inoxidable que excluyen a los pequeños talleres tradicionales pueden ser ejemplos bastante reveladores). No se trata de bajar las exigencias, sino de situar diferencias: un mismo objetivo de calidad puede alcanzarse mediante soluciones técnicas diferentes en función de si se trata de un horno patrimonial urbano, un taller de barrio o una microempresa que contemple tecnologías mixtas. Cuando la normativa incorpora la especificidad cultural, la calidad se eleva junto con la cultura que la sostiene; cuando no lo hace, puede aumentar en términos formales, pero vaciarse de sentido.

f. Trabajo, género y transmisión de saberes: quién pierde lugar cuando “mejoramos”

La tecnificación reconfigura roles. En muchos talleres, las mujeres sostienen masa, formado y venta; la emigración del “maestro del fuego” a la consola del horno puede desplazar saberes que no están escritos. Profesionalizar no debe significar borrar pedagogías domésticas; al

contrario, la formación técnica debería institucionalizar lo que ya existe: aprender mirando y haciendo, pero con vocabulario común, higiene, costos, marketing territorial.

g. Turismo y patrimonialización: visibilidad con riesgos

El turismo convierte al pan en experiencia: rutas, ferias, talleres. Bien gestionado, inyecta recursos y orgullo; mal gestionado, folcloriza: panes vistosos sin densidad simbólica, horarios de demostración que violentan ritmos del oficio, estandarizaciones para el selfie. La pregunta no es “turismo sí o no”, sino a qué escala y con qué gobernanza comunitaria.

h. Propuestas para un equilibrio sostenible: antes, una advertencia crítica

Las políticas públicas suelen ofrecer una fórmula atractiva: eficiencia sin perder identidad, inocuidad sin borrar el oficio, turismo sin vaciar de sentido al producto. Esa promesa solo se sostiene si se asumen tres condiciones básicas. La primera es reconocer los costos reales: conservar masa madre, trabajar con panela, operar hornos de leña u optar por sistemas híbridos implica tiempo, recursos y saber especializado; alguien debe absorber ese costo, ya sea el consumidor, el Estado, el sector turístico o los sistemas de compra pública. La segunda tiene que acotar con precisión la autenticidad: sin criterios operativos que acoten las características que hacen que un pan siga siendo ese pan, cualquiera distintivo cultural será sólo una herramienta publicitaria. La tercera es la gobernanza local: cuando el grupo pierde el control sobre los ritmos de producción, los relatos, la distribución del beneficio económico, la modernización tenderá a extraer valor y a vaciar el producto de su carga cultural. Solo desde este marco se puede avanzar en la coherencia.

Un modelo viable es el de la línea doble o producción mixta con umbral patrimonial. Una sola panadería puede sostener una línea cotidiana, con hornos a gas o eléctricos, programación y control sanitario estricto y, al mismo tiempo, una línea patrimonial partiendo de horno de leña, fermentaciones largas e insumos territoriales. La clave del éxito es establecer límites no negociables de manera colectiva: uso de masa madre para determinada pieza, inclusión de panela cuando la receta lo requiere, tiempos y formatos rituales para los panes de fiesta. No se trata de aumentar los gastos, sino de ofrecer el portafolio para diferentes públicos manteniendo un núcleo identitario reconocible.

En esta lógica, un sello “Pan Patrimonial de Origen” sólo tiene sentido si se apoya en criterios verificables y no en relatos emocionales, siendo más obligación certificar las prácticas que describir sensaciones, como porcentajes mínimos de masa madre, trazabilidad de elementos locales como panela, quesillo o harinas autóctonas, o especificaciones del tipo de horno sumadas a la recogida del saber hacer mediante tutores o personas sabidas por la comunidad. Para evitar el control por parte de intermediarios, la gestión del sello tendría que recaer principalmente en actores locales, sometida a auditorías claras.

La mayoría de los aspectos reglamentarios higiénico-sanitarios y medioambientales también dependerán de la categoría o tipología del taller. La búsqueda del objetivo de seguridad de los alimentos puede, pues, mantenerse sin imponer trayectorias técnicas únicas. Prácticas de extracción de humo solucionadas a medida para los centros históricos, sistemas de biomasa limpia en lugares del interior, protocolos de higiene factibles para talleres pequeños, agua caliente, superficies lavables, flujos de trabajo sencillos, son algunos ejemplos que permiten cumplir

los estándares sin imponer las infraestructuras necesarias para plantas de producción industrial.

Las compras públicas y el turismo, por su parte, pueden funcionar bajo un contrato cultural explícito. Programas de alimentación escolar, hospitales o eventos municipales pueden reservar un porcentaje para panes de línea patrimonial. El turismo, en lugar de exigir volumen, puede estructurarse en torno a experiencias con cupos limitados, demostraciones remuneradas, respeto por los tiempos del oficio y mediación de guías comunitarios. Sin una demanda protegida y concienciada, la oferta patrimonial es un discurso vacío, sin sustento económico.

El financiamiento ha de ser paciente la innovación, apropiada. Microcréditos, ayudas no reembolsables y asistencia técnicos pueden facilitar el tránsito hacia modelos mixtos. La investigación aplicada puede centrarse en hornos híbridos del tipo que reproducen la radiación de las bóvedas de los históricos, sistemas de vapor para mejorar la corteza, cámaras de fermentación de bajo consumo, soluciones de empaque que extiendan la frescura sin recurrir a aditivos. Innovar no significa reemplazar lo artesano, sino dotarlo de condiciones para seguir existiendo. Innovar no para reemplazar lo patrimonial, sino para sustentarlo económicamente.

Escuela del Pan con currículo binaire. Un programa regional que enseñe la doble alfabetización, mano y método. Técnicas de masa madre, formado, tiempos y lectura del horno y también costes, merma, normativas, storytelling territorial, marketing honesto. Profesionalizar el oficio sin desarraigar.

Trazabilidad y relato como parte del producto. El valor cultural se vuelve perceptible cuando acompaña el pan en su circulación. Una etiqueta austera puede decir lo suficiente: por qué lo es, patrimonio, masa madre de una determinada antigüedad, panela de un valle determinado, horno de leña empleado ciertos días; un código QR puede llevar a la cara del o de la maestra panadera, al horno, al barrio. Cuando el relato es comprobable y situado, la autenticidad se sostiene; cuando no, se evapora en consignas.

La adaptación actual no es peligrosa, el peligro radica en adaptarla sin criterio. La ecuación viable es concreta y conocida: producción mixta con límites patrimoniales claros, normativa técnica adaptada a los diferentes tipos de taller, mecanismos de demanda protegida, financiamiento paciente y proceso de innovación adaptado al territorio; fuera de ese marco, la modernización puede vaciar lo que se dice preservar.

Todo lo demás, sello, turismo, escuela, relato, son instrumentos al servicio de una decisión previa: no sacrificar la identidad para ganar velocidad, sino usar la técnica para sostenerla. Si el pan sigue oliendo a lugar, contando quién lo hizo y por qué se hace así, entonces la productividad deja de ser amenaza y se vuelve aliada.

4.3 Recetario de panes tradicionales del Ecuador

Hablar de pan en el Ecuador es recorrer un mosaico de territorios, sabores y memorias que dialogan entre sí. Cada territorio ha puesto en pie panes que entablan un diálogo con su geografía, los productos disponibles, los procesos históricos, la manera en qué sus habitantes entienden el mundo. No son solo preparaciones culinarias, son saberes

que circulan entre generaciones, son gestos adquiridos en la cocina doméstica, son prácticas que siguen dando sentido a la vida comunitaria.

Desde esta perspectiva el recetario no quiere limitarse a la descripción técnica de ingredientes y procedimientos. El sentido de esta recolección de recetas de panes es, por lo menos, el de servir de acompañar cada receta con las claves culturales y patrimoniales que la explican: de dónde proviene, por qué se prepara de esta manera y qué lugar ocupa en la memoria colectiva de aquellos que la preparan y la comparten.

De modo que el pan aparezca como alimento cotidiano y extraordinario; como, por ejemplo, parte del desayuno de la familia, pero, también, parte protagonista de las fiestas religiosas colectivas, de rituales comunitarios, de circuitos turísticos.

Por razones de legibilidad y con el fin de mostrar también la diversidad del país, por países hemos organizado las recetas, siguiendo el mapa cultural y geográfico del Ecuador:

- **Sierra Centro y Norte:**
 - *Chola de Guano* (Chimborazo)
 - *Pan de Pinllo* (Tungurahua)
 - *Bizcochos de Cayambe* (Pichincha)
 - *Allullas de Latacunga* (Cotopaxi)
 - *Pan Llorón de Tulcán* (Carchi)
- **Sierra Sur y Austro:**
 - *Pan de Yema de Guaranda* (Bolívar)
 - *Pan Tukyana o Rodillas de Cristo* (Azuay)
 - *Pan Huarmis* (Cuenca)
 - *Pan Lojano de Quesillo* (Loja)

- *Pan de Maíz Lojeño* (Loja)
- **Costa:**
 - *Pan de Cadeate* (Santa Elena)
 - *Pan de Coco* (Esmeraldas)
 - *Pan de Banano y Arroz* (El Oro)
 - *Pan de Horno Manabita* (Manabí)
- **Amazonía:**
 - *Pan de Yuca* (Napo, Pastaza, Sucumbíos)
 - *Pan de Chontaduro* (Morona Santiago)
 - *Pan de Plátano* (Orellana)
- **Galápagos:**
 - *Pan de Yuca Insular* (adaptación patrimonial contemporánea)

Cada una de estas recetas será desarrollada bajo un esquema estandarizado que contempla su nombre, origen cultural, valor patrimonial, ingredientes, técnicas, presentación, variantes y proyecciones. De este modo, el lector podrá llegar a percibir la riqueza de los alimentos y las historias que cada pan contiene, entendiendo por fin que hacer una receta es también participar en la continuidad de una cultura.

Este itinerario gastronómico tiene la intención de animar e invitar al lector a degustar, a reproducir y a visibilizar el pan como un patrimonio vivo del mismo modo que a reconocerlo como una parte del entramado social y económico del Ecuador, a hacerse el propósito de que cada mordisco que da al pan se convierta para él o ella en una historia que lo/a lleve a recordar la historia de un país de mestizaje, creatividad y resistencia.

4.3.1 Chola de Guano

1) Nombre del pan

Chola de Guano

Pan tradicional de sal, relleno con panela, originario del cantón Guano, provincia de Chimborazo.

2) Origen y contexto cultural

La Chola de Guano se ha convertido en el símbolo gastronómico y cultural del cantón Guano, a tal punto que en 2022 fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador. Su historia se remonta a las panaderías familiares de mediados del siglo XX, cuando las mujeres conocidas como cholas, figura identitaria de la Sierra Central, vendían este pan en las plazas y ferias locales. El nombre no solo alude a la vestimenta y rol social de las mujeres guaneñas, sino también a su carácter de guardianas de la tradición culinaria.

3) Valor patrimonial y social

La chola no es únicamente un pan: es un símbolo de identidad colectiva que conjuga memoria, economía y turismo. Su reconocimiento patrimonial la ha posicionado en ferias, rutas gastronómicas y festivales provinciales, fortaleciendo la economía familiar de los panaderos y consolidando a Guano como un destino turístico gastronómico. El pan encarna la resistencia frente a la homogenización industrial, preservando el uso de panela como endulzante y el horneado artesanal.

4) Ingredientes

(para unas 12 unidades medianas)

- 1 kg de harina de trigo cernida
- 150 g de manteca de cerdo o mantequilla (según preferencia)
- 200 g de panela rallada o molida (para el relleno)
- 10 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g de levadura seca)
- 400 ml de agua tibia
- 1 huevo (para barnizar)
- Semillas de ajonjolí (opcional, para decorar)

Nota: en su versión tradicional, la panela se coloca en trozos grandes dentro del pan para que se funda durante el horneado.

5) **Utensilios y equipamiento tradicional**

- **Batea de madera** para amasar.
- **Lienzos de algodón** para cubrir la masa durante la fermentación.
- **Horno de leña** (el más característico en Guano).
- **Pala de hierro o madera** para introducir y retirar los panes.
- Alternativa contemporánea: horno eléctrico o a gas, que permite controlar la temperatura con más precisión, aunque resta el aroma ahumado del horno de leña.

6) **Preparación paso a paso**

- a) **Activación de la levadura:** disolver la levadura en un poco de agua tibia con una pizca de azúcar y dejar reposar hasta que espume.
- b) **Amasado:** en la batea, formar un volcán con la harina, incorporar la manteca, la sal y el agua poco a poco. Amasar hasta obtener una masa suave y elástica.
- c) **Primer reposo:** cubrir la masa con un lienzo húmedo y dejar fermentar entre 1 y 2 horas, hasta que duplique su volumen.

- d) **Formado:** dividir la masa en porciones de unos 80 g. Aplanar cada porción, colocar en el centro una porción de panela rallada y cerrar formando una bolita.
- e) **Segundo reposo:** disponer las cholos en bandejas enharinadas, cubrir y dejar reposar 30 minutos adicionales.
- f) **Horneado:** barnizar con huevo batido, espolvorear ajonjolí y hornear a 200 °C durante 20–25 minutos (en horno de leña, hasta que la corteza se dore y la panela burbujee en el interior).
- g) **Enfriado:** dejar reposar antes de consumir, ya que la panela caliente puede quemar.

7) **Técnicas clave**

- **Fermentación larga:** potencia el sabor del pan y mejora su digestibilidad.
- **Uso de panela sólida:** aporta dulzor, color y humedad característicos.
- **Horno de leña:** confiere aroma y corteza crujiente, elemento que diferencia la receta tradicional de las versiones modernas.

8) **Presentación y consumo**

La chola suele presentarse en ferias y panaderías de Guano en cestas cubiertas con lienzos bordados. Se consume caliente, como refrigerio o acompañamiento de café pasado. Durante las festividades locales, se convierte en un obsequio simbólico, representando hospitalidad y orgullo guaneño.

9) **Variantes locales o regionales**

Aunque la receta clásica es de pan salado con relleno de panela, en los últimos años han surgido variantes rellenas de manjar de leche o de

chocolate, destinadas al turismo juvenil. Sin embargo, estas versiones son vistas como adaptaciones comerciales y no gozan del mismo reconocimiento cultural que la receta tradicional.

10) Dimensión turística y de mercado

Guano ha consolidado la Ruta de la Chola como atractivo turístico. Las panaderías ofrecen al visitante la experiencia de observar el proceso artesanal en hornos de leña, e incluso participar en talleres. La chola ha pasado de ser un pan cotidiano a un producto identitario con potencial de exportación cultural, clave en la proyección turística del cantón.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

Un dicho popular en Guano reza: “*Chola que se respeta lleva panela adentro*”, recordando que el relleno es inseparable de su autenticidad. Testimonios de panaderos guaneños señalan que la chola no es solo alimento, sino un relato vivo de la mujer trabajadora y el orgullo comunitario.

4.3.2 Pan de Pinllo

1) Nombre del pan

Pan de Pinllo

Pan tradicional de la parroquia Pinllo, en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

2) Origen y contexto cultural

El Pan de Pinllo surge en un contexto de agricultura serrana y festividad ambateña. Pinllo, parroquia rural de Ambato, se consolidó desde el siglo XIX como un espacio panadero gracias a su ubicación estratégica en las

rutas de intercambio y a la tradición agrícola de la zona. Con el tiempo, el pan tomó el nombre de la parroquia y se convirtió en símbolo gastronómico de la ciudad de Ambato, especialmente vinculado a la Fiesta de la Fruta y de las Flores, donde ocupa un lugar destacado entre las expresiones culturales y culinarias.

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Pinlo no solo es un producto alimenticio, sino también un símbolo de identidad regional. Se distingue por su variedad de recetas y su permanencia en el consumo cotidiano de los ambateños. Además, funciona como un motor económico local, ya que muchas familias dependen de su producción y comercialización en mercados y ferias. La venta del pan, en paradas obligatorias a lo largo de carreteras y plazas, lo ha convertido en un producto turístico de amplia circulación.

4) Ingredientes

(para unas 12–14 unidades medianas)

- 1 kg de harina de trigo cernida
- 200 g de manteca de cerdo o mantequilla
- 15 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g de levadura seca)
- 500 ml de agua tibia
- 1 huevo (para barnizar)
- Opcional: un toque de panela rallada o azúcar (dependiendo de la variedad)

Nota: las panaderías de Pinlo elaboran diversas versiones: algunas más simples y saladas, otras con ligeros toques dulces.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Bateas de madera para el amasado.
- Lienzos de algodón para cubrir la masa.
- Horno de leña tradicional, que sigue siendo el método más valorado.
- Pala de hierro para retirar los panes.
- Alternativas contemporáneas: hornos a gas o eléctricos en panaderías urbanas.

6) **Preparación paso a paso**

- a) **Activación de levadura:** disolver la levadura en agua tibia.
- b) **Amasado:** formar un volcán con la harina, incorporar la manteca y la sal, añadir poco a poco el agua con levadura y amasar hasta obtener una masa elástica.
- c) **Primer reposo:** cubrir con lienzo y dejar fermentar por 1 a 2 horas.
- d) **Formado:** dividir la masa en porciones, darles forma de bollos ovalados o redondos.
- e) **Segundo reposo:** reposar por 30 minutos adicionales.
- f) **Barnizado y horneado:** barnizar con huevo y hornear a 200 °C por 20–25 minutos.
- g) **Enfriado:** dejar reposar antes de servir.

7) **Técnicas clave**

- **Fermentación larga:** en algunas panaderías se opta por reposos más prolongados para intensificar el sabor.
- **Horno de leña:** aporta aroma y textura que diferencia al Pan de Pinillo tradicional de las versiones modernas.
- **Variedad de formas:** en Pinillo se elaboran panes ovalados, redondos e incluso figurativos en ocasiones festivas.

8) **Presentación y consumo**

El Pan de Pinlo se vende en cestas cubiertas, tanto en mercados como en carreteras, y es considerado un acompañamiento ideal para el café, el morocho o las coladas serranas. En la Fiesta de la Fruta y de las Flores, se reparte como parte de la hospitalidad ambateña, reforzando su condición de producto emblemático de la identidad local.

9) Variantes locales o regionales

Existen versiones simples (saladas) y otras ligeramente dulces, que incorporan panela o azúcar en pequeñas cantidades. Algunas panaderías experimentan con rellenos o coberturas, aunque estas versiones son secundarias frente a la receta básica.

10) Dimensión turística y de mercado

Pinlo se ha consolidado como destino gastronómico dentro de la ruta Ambato–Baños. Las panaderías locales organizan talleres para turistas, que incluyen la experiencia de amasar y hornear. La venta de Pan de Pinlo en ferias y festivales lo convierte en un producto que trasciende lo local para insertarse en circuitos más amplios de turismo cultural y gastronómico.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

En Ambato se dice que “quien no ha comido Pan de Pinlo, no conoce Ambato”, reflejando su centralidad en la identidad provincial. Los panaderos locales sostienen que el secreto no está solo en la receta, sino en la continuidad de prácticas heredadas y en el carácter comunitario del oficio panadero.

4.3.3 Bizcochos de Cayambe

1) Nombre del pan

Bizcochos de Cayambe

Pan salado y crujiente, típico del cantón Cayambe, provincia de Pichincha.

2) Origen y contexto cultural

Los bizcochos de Cayambe tienen sus orígenes en las panaderías locales de fines del siglo XIX e inicios del XX, cuando los panaderos comenzaron a elaborar una masa ligera y seca que podía conservarse por varios días. Con el paso del tiempo, se convirtieron en un producto identitario del cantón, asociado a la **hospitalidad serrana** y a la tradición de recibir a los visitantes con bizcochos acompañados de queso de hoja y chocolate caliente. Hoy son reconocidos en todo el país como uno de los íconos de la panadería ecuatoriana.

3) Valor patrimonial y social

El bizcocho no es solo un producto alimenticio: es un símbolo de identidad local y de orgullo cayambeño. Se comercializa en panaderías, ferias, restaurantes y carreteras, lo que lo convierte en un motor económico clave para la región. Su carácter emblemático ha trascendido a tal punto que se asocia directamente a Cayambe: basta mencionar el nombre del cantón para que los bizcochos sean parte inmediata de su referencia cultural.

4) Ingredientes

(para unas 50 unidades pequeñas)

- 1 kg de harina de trigo cernida
- 250 g de manteca de cerdo (o mantequilla)
- 200 ml de leche tibia

- 15 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 1 huevo (para barnizar, opcional)

Nota: lo característico del bizcocho es el alto contenido de grasa, que lo vuelve más quebradizo y crujiente que otros panes serranos.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Bateas de madera para el amasado.
- Moldes metálicos rectangulares o alargados para dar forma a los bizcochos.
- Horno de leña, tradicionalmente utilizado en Cayambe para alcanzar la textura crujiente ideal.

6) Preparación paso a paso

- Activación de levadura:** disolver en leche tibia y dejar reposar hasta que espume.
- Amasado:** mezclar harina con manteca, incorporar sal y leche con levadura. Trabajar hasta obtener una masa suave y homogénea.
- Reposo:** cubrir con lienzo y dejar fermentar por 1 hora.
- Formado:** cortar la masa en pequeñas porciones alargadas, colocarlas en bandejas engrasadas o en moldes metálicos.
- Segundo reposo:** dejar reposar por 30 minutos adicionales.
- Horneado:** hornear a 200 °C por 15–20 minutos hasta que adquieran color dorado.

7) Técnicas clave

- **Amasado con manteca abundante:** da la textura quebradiza y el sabor característico.

- **Horno de leña:** aporta un dorado uniforme y un sabor distintivo, difícil de replicar en hornos modernos.
- **Formado alargado:** contribuye a la identidad visual del bizcocho, reconocible en todo el país.

8) Presentación y consumo

El bizcocho se consume tradicionalmente acompañado de queso de hoja (queso fresco elaborado artesanalmente) y chocolate caliente o café pasado. En Cayambe, es común encontrarlos en panaderías familiares que sirven el producto recién salido del horno, convirtiéndose en un ritual de convivencia y hospitalidad.

9) Variantes locales o regionales

Aunque el bizcocho clásico es salado, existen versiones que incorporan ligeros toques de anís o azúcar para suavizar su sabor. Estas variantes, sin embargo, se mantienen en un plano secundario frente a la receta básica.

10) Dimensión turística y de mercado

Los bizcochos constituyen una de las paradas obligatorias en la Panamericana Norte, donde restaurantes y panaderías han convertido su producción en un atractivo turístico en sí mismo. Su fama trasciende fronteras: se comercializan en Quito, Ibarra e incluso en exportaciones informales hacia comunidades migrantes. En este sentido, representan un claro ejemplo de cómo un producto artesanal puede convertirse en un símbolo de identidad exportable.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

En la región circula una frase muy repetida: "quien va a Cayambe y no come bizcochos, no ha estado en Cayambe", que sintetiza la muy fuerte identificación entre el bizcocho y el lugar. Pero no se trata de un eslogan más del hecho turístico, sino que expresa una creencia compartida: comer bizcochos forma parte de la experiencia de estar ahí.

Desde la mirada de los mismos panaderos, asegurar la autenticidad del bizcocho se sustenta en decisiones concretas que no son las más rentables. El uso de manteca, la cocción de los bizcochos en hornos de leña se consideran elementos irrenunciables, aun a pesar de que son medidas que implican más tiempo y un mayor coste frente a posibilidades industriales. Mantener las prácticas tradicionales no es sólo una elección de tipo técnico, sino una forma de reivindicación de una forma de hacer que da sentido al oficio, una forma de mantener el nexo entre el producto, la memoria local y la identidad cayambeña.

4.3.4 Allullas de Latacunga

1) Nombre del pan

Allullas de Latacunga

Pan tradicional, pequeño y redondeado, asociado a la ciudad de Latacunga y a la festividad de la Mama Negra.

2) Origen y contexto cultural

Las allullas tienen su origen en la tradición panadera de Latacunga, con raíces que se remontan al período colonial. Su preparación responde a la necesidad de un pan de larga conservación, fácilmente transportable y consumido tanto en la vida cotidiana como en festividades. Con el tiempo, se vincularon estrechamente a la celebración de la Mama Negra,

donde se convirtieron en un acompañamiento indispensable. Su fama ha trascendido la provincia de Cotopaxi, y hoy se reconocen como uno de los productos panaderos más representativos de la Sierra ecuatoriana.

3) Valor patrimonial y social

Las allullas no son solamente un alimento, sino un símbolo de hospitalidad y festividad. Se comercializan en las carreteras que conectan Latacunga con Quito y Ambato, convirtiéndose en una parada obligatoria para los viajeros. Se consumen generalmente con queso de hoja, formando un binomio culinario que constituye parte del imaginario nacional. Su presencia en mercados y ferias locales genera ingresos significativos para familias panaderas y consolida su valor como producto de identidad.

4) Ingredientes

(para unas 24 unidades pequeñas)

- 1 kg de harina de trigo
- 200 g de manteca de cerdo o mantequilla
- 15 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 300 ml de agua tibia
- 100 ml de leche tibia
- 1 huevo (para barnizar, opcional)

Nota: en algunas versiones se incorpora una pequeña cantidad de panela o azúcar, aunque el carácter predominante es salado.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Bateas de madera para el amasado.
- Lienzos de algodón para cubrir la masa.

- Horno de leña, característico de las panaderías latacungueñas.
- Bandejas engrasadas o enharinadas para dar forma redonda a las piezas.

6) **Preparación paso a paso**

- a) **Activación de la levadura:** disolver en leche tibia y dejar reposar.
- b) **Amasado:** mezclar harina con manteca, agregar sal, agua y la levadura activada. Amasar hasta lograr una masa firme y maleable.
- c) **Primer reposo:** cubrir con lienzo y dejar fermentar por 1–2 horas.
- d) **Formado:** dividir la masa en pequeñas porciones redondeadas (40–50 g cada una).
- e) **Segundo reposo:** reposar durante 30 minutos más.
- f) **Horneado:** barnizar con huevo batido y hornear a 200 °C por 15–20 minutos hasta que doren ligeramente.

7) **Técnicas clave**

- **Consistencia firme de la masa:** permite que las allullas mantengan su forma y textura compacta.
- **Uso de horno de leña:** genera un dorado uniforme y una textura ligeramente crujiente por fuera, suave por dentro.
- **Formado pequeño y redondo:** facilita su consumo individual y su combinación con queso.

8) **Presentación y consumo**

Las allullas se presentan en canastas o bolsas de papel, acompañadas tradicionalmente de queso de hoja y café o chocolate caliente. Su consumo es tanto cotidiano como festivo, pero adquiere mayor protagonismo en la Mama Negra, donde son repartidas como símbolo de

abundancia y celebración. También se venden en paradas de carretera, convirtiéndose en una experiencia gastronómica para viajeros.

9) Variantes locales o regionales

Aunque la receta básica es bastante estandarizada, algunas panaderías incorporan especias ligeras como anís o hierbas locales para personalizar su sabor. En otros casos, la manteca ha sido sustituida por mantequilla, generando un perfil más suave.

10) Dimensión turística y de mercado

Las allullas son uno de los principales productos gastronómicos turísticos de Latacunga. Su venta se concentra en panaderías emblemáticas y en puestos ubicados en carreteras. Además, forman parte de los paquetes turísticos que promocionan la Mama Negra y han ganado proyección en Quito y Ambato. Representan un claro ejemplo de cómo un producto sencillo puede transformarse en un **símbolo identitario y económico**.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

Un refrán local dice: “*Allulla sin queso no llena corazón*”, lo que refleja la inseparabilidad del pan con su acompañante típico. Panaderos latacungueños sostienen que la allulla simboliza la fortaleza del pueblo, ya que su textura firme y su sabor sobrio acompañan tanto el trabajo cotidiano como las celebraciones más significativas.

4.3.4 Pan Llorón de Tulcán

1) Nombre del pan

Pan Llorón de Tulcán

Pan dulce típico de la ciudad de Tulcán, provincia del Carchi.

2) Origen y contexto cultural

El Pan Llorón es una creación característica de Tulcán, que se consolidó a lo largo del siglo XX en panaderías familiares del norte del Ecuador. Su nombre peculiar proviene del relleno dulce que, al hornearse, tiende a desbordar o “llorar” por los costados del pan, dejando marcas que se transforman en su signo distintivo. Este rasgo, más que un defecto, es celebrado como parte de su identidad. El Pan Llorón se ha convertido en un emblema de la gastronomía carchense y acompaña tanto la vida cotidiana como las festividades locales.

3) Valor patrimonial y social

En Tulcán, el Pan Llorón no solo es un alimento, sino un orgullo colectivo y referente cultural. Su venta sostiene a numerosas panaderías familiares y constituye una de las principales atracciones para quienes visitan la ciudad. Es frecuente encontrarlo en plazas, mercados y paradas de carretera, lo que ha hecho de él un producto representativo de la hospitalidad carchense. Su permanencia en el tiempo muestra la resistencia de la tradición artesanal frente a la producción industrial, pues las familias mantienen celosamente las recetas heredadas.

4) Ingredientes

(para unas 12 unidades medianas)

- 1 kg de harina de trigo
- 200 g de mantequilla o manteca de cerdo
- 15 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 400 ml de leche tibia

- 200 g de panela rallada o azúcar morena (para el relleno)
- 50 g de pasas o frutas confitadas (opcional)
- 1 huevo (para barnizar)

Nota: lo que distingue al Pan Llorón es su relleno dulce y húmedo, que en el horneado suele escaparse hacia el exterior.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Bateas de madera para el amasado.
- Lienzos de algodón para cubrir la masa.
- Horno de leña, todavía utilizado en panaderías tulcaneñas tradicionales.
- Bandejas metálicas engrasadas para colocar las piezas.

6) Preparación paso a paso

- Activación de levadura:** disolver la levadura en leche tibia y dejar reposar.
- Amasado:** formar un volcán con la harina, agregar mantequilla y sal, incorporar la levadura y el resto de la leche. Amasar hasta obtener una masa suave.
- Primer reposo:** dejar fermentar 1–2 horas, cubierta con lienzo.
- Formado:** dividir la masa en porciones, aplanar cada una, rellenar con panela rallada o azúcar morena (y pasas opcionales), y cerrar en forma de bollo.
- Segundo reposo:** dejar reposar las piezas 30 minutos adicionales.
- Horneado:** barnizar con huevo batido y hornear a 200 °C durante 20–25 minutos. Durante este proceso, parte del relleno suele salir al exterior, creando el efecto “llorón”.

7) Técnicas clave

- **Relleno abundante:** el secreto del Pan Llorón es no escatimar en la panela o azúcar, ya que el “llanto” es parte esencial de su identidad.
- **Masa suave y esponjosa:** contrasta con la intensidad del relleno dulce.
- **Uso de horno de leña:** intensifica el dorado y potencia el aroma del pan.

8) Presentación y consumo

El Pan Llorón suele presentarse en canastas de feria o bolsas de papel, vendido tanto en panaderías como en calles y mercados. Se consume caliente o frío, acompañado de café, leche o chocolate caliente. Por su sabor dulce, también es un regalo común entre visitantes, reforzando su papel como producto turístico y social.

9) Variantes locales o regionales

Algunas panaderías incluyen rellenos mixtos con frutas confitadas, manjar de leche o mermeladas, aunque la versión clásica es de panela fundida. Cada familia suele tener su propio secreto en cuanto a proporciones o tiempos de fermentación.

10) Dimensión turística y de mercado

El Pan Llorón es parte de la identidad turística de Tulcán. Muchos viajeros lo consideran un recuerdo obligado de la ciudad, y su venta dinamiza la economía local. La fama del pan ha cruzado fronteras, llegando hasta comunidades migrantes en Colombia, lo que refuerza su carácter de símbolo regional exportable.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

Un dicho popular en Tulcán afirma que *“el que no se ha manchado con el llanto de un pan, no conoce Tulcán”*, reflejando el orgullo local por este detalle único. Para los panaderos, el “llanto” no es un error, sino una marca de autenticidad que diferencia el Pan Llorón de cualquier otro producto industrial.

4.3.5 Pan de Yema de Guaranda

1) Nombre del pan

Pan de Yema de Guaranda

Pan dulce y esponjoso, típico de la ciudad de Guaranda, capital de la provincia de Bolívar.

2) Origen y contexto cultural

El Pan de Yema tiene una larga tradición en la ciudad de Guaranda y su origen está vinculado a las panaderías familiares que desde el siglo XIX elaboraban panes enriquecidos con huevo, considerados un lujo en la dieta serrana. Con el tiempo, este pan se convirtió en una de las especialidades más reconocidas de la provincia y en un símbolo de hospitalidad guarandea. Su nombre proviene de su ingrediente estrella: la yema de huevo, que otorga color, suavidad y un sabor característico que lo diferencia de otros panes serranos.

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Yema es un producto de identidad provincial que se consume en celebraciones familiares, ferias y festividades religiosas. Además, constituye un pilar económico para las panaderías locales, que lo producen diariamente para abastecer tanto a Guaranda como a otras provincias. Su popularidad ha trascendido su lugar de origen,

encontrándose en mercados de Ambato, Riobamba y Quito, lo que demuestra su relevancia en la circulación regional de saberes y sabores.

4) Ingredientes

(para unas 20 unidades pequeñas)

- 1 kg de harina de trigo
- 200 g de mantequilla o manteca de cerdo
- 10 yemas de huevo
- 200 g de azúcar
- 15 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 400 ml de leche tibia
- 1 huevo entero (para barnizar)

Nota: la cantidad de yemas puede variar entre panaderías, pero siempre se mantiene como ingrediente central para el color y la textura.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Bateas de madera para el amasado.
- Lienzos para cubrir la masa en fermentación.
- Horno de leña, característico de las panaderías de Guaranda.
- Bandejas engrasadas para el horneado.

6) Preparación paso a paso

- a) **Activación de levadura:** disolver la levadura en leche tibia y dejar reposar hasta que espume.
- b) **Amasado:** mezclar bien la harina con mantequilla, azúcar, sal y las yemas de los huevos; agregar la levadura previamente activada con

la leche y amasar hasta que la masa adquiriera suavidad y se vuelva brillante.

- c) **Primer reposo:** cubrirla con un lienzo y dejar fermentar entre las 1 y las 2 horas.
- d) **Formado:** dividir la masa en porciones de la dimensión de un puño, darles la forma de bollos redondeados y colocarlos en bandejas engrasadas.
- e) **Segundo reposo:** dejar reposar 30-40 min
- f) **Horneado:** barnizar con huevo batido y hornear a entre 180 y 200 °C, durante 20-25 minutos, hasta que los bollos alcancen una coloración dorada intensa, lo que se comprueba al golpear la parte inferior y oír el golpeteo hueco.

7) **Técnicas clave**

- **Uso abundante de yema de huevo:** da el color amarillo característico y una miga suave y aireada.
- **Fermentación controlada:** asegura esponjosidad sin perder firmeza.
- **Horno de leña:** potencia aromas y confiere un acabado rústico que diferencia la versión tradicional de las modernas.

8) **Presentación y consumo**

El Pan de Yema suele presentarse en canastas o bolsas de papel en ferias, acompañado de café, leche o chocolate caliente. Es un pan asociado a la generosidad y al compartir, por lo que suele obsequiarse a visitantes. En festividades locales, se consume en abundancia como símbolo de abundancia y celebración.

9) **Variantes locales o regionales**

Algunas panaderías elaboran versiones más dulces, con azúcar adicional o relleno ligero de mermelada. Sin embargo, la versión clásica se mantiene como un pan esponjoso y ligeramente dulce, de textura suave y sin rellenos.

10) Dimensión turística y de mercado

El Pan de Yema ha trascendido las fronteras provinciales, convirtiéndose en un producto solicitado en otras regiones de la Sierra. Su fama ha motivado la creación de rutas gastronómicas locales que lo incluyen como atractivo, en combinación con quesos, dulces tradicionales y aguardiente guarandeño. En el ámbito turístico, se promociona como un producto patrimonial que refleja la dulzura y hospitalidad de la cultura guarandeña.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

Un dicho local afirma: “*Quien llega a Guaranda no se va sin pan de yema de las Pazmiño*”, reflejando su papel como carta de bienvenida y de despedida para visitantes. Para las familias panaderas, la receta se transmite de generación en generación y constituye un legado que combina tradición con innovación, manteniendo siempre la yema como núcleo identitario.

4.3.6 Pan Tukyana o Rodillas de Cristo (Cuenca, Azuay)

1) Nombre del pan

Pan Tukyana, conocido también como Rodillas de Cristo, típico de la ciudad de Cuenca, en la provincia del Azuay.

2) Origen y contexto cultural

El Pan Tukyana surge en el contexto religioso y cultural del Austro ecuatoriano, donde la panadería artesanal se vinculó desde la época colonial a festividades católicas. Su nombre, cargado de simbolismo, no se refiere a la postura de Cristo arrodillado, sino a la evocación de sus heridas durante la crucifixión, representadas en las formas que adquiere la masa tras el horneado. Este pan, por tanto, trasciende lo alimentario y se ubica en el terreno de lo simbólico y devocional, siendo protagonista en celebraciones religiosas y procesiones locales.

3) Valor patrimonial y social

El Pan Tukyana representa una fusión entre lo religioso y lo cotidiano. Para los cuencanos, este pan es un recordatorio material de la fe cristiana, pero también un producto de hospitalidad. Su comercialización ocurre en mercados tradicionales, panaderías familiares y durante fiestas patronales. Asimismo, ha adquirido un valor turístico, siendo parte de la oferta gastronómica que Cuenca, ciudad Patrimonio de la Humanidad, presenta a los visitantes.

4) Ingredientes

(para unas 12 unidades medianas)

- 1 kg de harina de trigo
- 150 g de manteca o mantequilla
- 200 g de azúcar
- 3 huevos
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 250 ml de leche tibia
- 10 g de sal
- Especias suaves (anís o canela, opcionales)

Nota: algunas panaderías incorporan pequeños toques de miel o panela para reforzar el simbolismo religioso de dulzura y sacrificio.

5) **Utensilios y equipamiento tradicional**

- Bateas de madera para amasar.
- Lienzos de algodón para cubrir la masa en reposo.
- Horno de leña, característico de Cuenca.
- Bandejas de metal engrasadas para dar forma y sostener la cocción.

6) **Preparación paso a paso**

- a) **Activación de levadura:** disolver en leche tibia y dejar reposar hasta espumar.
- b) **Amasado:** formar un volcán con la harina, añadir azúcar, manteca, huevos y la levadura activada. Amasar hasta lograr una textura elástica.
- c) **Primer reposo:** cubrir la masa y dejar fermentar 1–2 horas.
- d) **Formado:** dividir en porciones redondeadas y, antes de hornear, realizar cortes superficiales que, al expandirse en el calor, evocan las “heridas” de Cristo.
- e) **Segundo reposo:** dejar reposar 30 minutos más.
- f) **Horneado:** hornear a 180–200 °C durante 20–25 minutos, hasta lograr un dorado intenso.

7) **Técnicas clave**

- **Cortes simbólicos en la masa:** diferencian al Tukyana de otros panes y le otorgan su nombre.
- **Fermentación adecuada:** asegura un interior suave y esponjoso.
- **Uso de horno de leña:** aporta aroma ahumado, muy valorado en la tradición cuencana.

8) Presentación y consumo

Este pan suele venderse en mercados, ferias y fiestas religiosas. Su forma particular lo convierte en un producto reconocible al instante, que suele acompañarse con chocolate caliente o café. Para los locales, regalar un Pan Tukyana durante fiestas religiosas es un gesto de devoción y amistad.

9) Variantes locales o regionales

Algunas versiones modernas incluyen glaseados ligeros o rellenos de mermelada, pero los panaderos tradicionales insisten en mantener la receta básica. En ciertos sectores rurales del Azuay se conserva la versión más rústica, elaborada únicamente con harina, agua, sal y levadura, destacando su carácter simbólico por encima del sabor.

10) Dimensión turística y de mercado

El Pan Tukyana es parte de las rutas gastronómicas que Cuenca ha promovido en el marco de su denominación como Patrimonio de la Humanidad. Su atractivo se vincula al turismo religioso y cultural, siendo un ejemplo de cómo un producto con fuerte carga simbólica puede convertirse en un recurso económico para panaderías locales y festivales gastronómicos.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

En Cuenca circula la idea de que el Tukyana no se limita al acto de comer, sino que activa recuerdos vinculados a la fe y a la vida comunitaria. La frase resume la percepción local de este pan como un soporte de memoria devocional, donde el sabor convoca relatos, rituales y pertenencias compartidas.

Su presencia sostenida en panaderías y mercados muestra que la tradición puede interactuar con el turismo sin diluir su significado. Lejos de convertirse en un objeto meramente escénico, el Tukyana mantiene una raíz simbólica reconocible, precisamente porque el oficio conserva prácticas, tiempos y narrativas que le otorgan sentido más allá del consumo inmediato.

4.3.7 Pan de Quesillo de Loja

1) Nombre del pan

Pan de Quesillo de Loja

Un pan relleno, propio de la ciudad de Loja, donde se fusiona lo cotidiano y lo ritual.

2) Origen y contexto cultural

El Pan de Quesillo tiene raíces coloniales y está profundamente ligado a la tradición quesera de Loja. El quesillo fresco, de textura suave y sabor ligeramente ácido, fue incorporado como relleno en las panaderías artesanales lojanos, generando una identidad propia frente a otras regiones de la Sierra. Este pan no solo se consume en la vida diaria, sino que también aparece en fiestas religiosas y patronales, donde simboliza la unión entre lo sagrado y lo doméstico.

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Quesillo es un emblema del saber hacer lojano y forma parte del orgullo de la región sur. Representa la integración de la producción láctea y la panadera, dos pilares de la economía local. Su venta en mercados y plazas es constante, y los visitantes lo consideran un recuerdo gastronómico de Loja. Además, en contextos festivos, como las

celebraciones religiosas o las ferias agrícolas, este pan se convierte en un vehículo de hospitalidad comunitaria, compartido entre vecinos y forasteros.

4) Ingredientes

(para unas 12 unidades medianas)

- 1 kg de harina de trigo
- 150 g de manteca de cerdo o mantequilla
- 200 ml de leche tibia
- 15 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 3 huevos
- 300 g de queso fresco (para el relleno)

Nota: en algunas panaderías se añade un toque de anís en grano para aromatizar la masa.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Bateas de madera o mesas de piedra para amasar.
- Lienzos de algodón para cubrir la masa.
- Horno de leña, presente en panaderías tradicionales de Loja.
- Moldes planos o bandejas engrasadas para sostener los bollos rellenos.

6) Preparación paso a paso

- a) **Activación de levadura:** disolver en leche tibia y dejar reposar hasta que espume.
- b) **Amasado:** formar un volcán con la harina, añadir manteca, huevos, sal y levadura activada, amasar hasta obtener una masa uniforme.

- c) **Primer reposo:** cubrir con una servilleta y dejar reposar 1-2 h.
- d) **Formado y relleno:** dividir en porciones la masa formar, formar los panes, colocar en el centro trozos de queso fresco y cerrar en forma de bollo.
- e) **Segundo reposo:** reposar las piezas durante 30 min más.
- f) **Horneado:** hornear a 180–200 °C durante 20–25 min hasta dorar.

7) Técnicas clave

- **Uso de queso fresco:** asegura sabor auténtico y textura cremosa al interior del pan.
- **Sellado cuidadoso:** evita que el relleno se escape durante el horneado.
- **Horno de leña:** aporta notas ahumadas y un dorado distintivo.

8) Presentación y consumo

El Pan de Quesillo suele presentarse caliente, recién salido del horno, acompañado de café o chocolate. En mercados se vende en canastas cubiertas por lienzos para mantener su calor y frescura. Es un pan para compartir, que se ofrece tanto en hogares como en fiestas comunitarias.

9) Variantes locales o regionales

En zonas rurales, algunas panaderías elaboran versiones más rústicas con queso elaborado en finca y harina artesanalmente molida. En contextos urbanos, se pueden encontrar versiones más estilizadas, incluso con rellenos combinados de queso y hierbas aromáticas.

10) Dimensión turística y de mercado

El Pan de Quesillo es parte de la oferta gastronómica turística de Loja, enmarcado en su reputación como ciudad musical y cultural. Se

promociona en rutas patrimoniales que integran panaderías, queserías y ferias agroproductivas, donde se refuerza la idea de que este pan refleja la armonía entre territorio, cultura y alimentación.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

En la memoria oral lojana se dice que el Pan de Quesillo es un pan que “abrazo” al visitante, porque al partirse revela su interior suave y cálido. Esta metáfora refleja su papel como símbolo de acogida y generosidad.

4.3.9 Pan de Maíz de Loja

1) Nombre del pan

Pan de Maíz de Loja

Pan tradicional hecho con harina de maíz, típico de Loja, sur del Ecuador.

2) Origen y contexto cultural

El Pan de Maíz en Loja tiene antecedentes prehispánicos, pues el maíz era cultivo central en las comunidades indígenas de la zona. Con la colonización, el trigo se convirtió en ingrediente principal de la panadería formal, pero los panes de maíz se mantuvieron en ámbitos domésticos, rituales y rurales. Hoy, el Pan de Maíz de Loja representa un puente entre esos tiempos antiguos y la identidad contemporánea lojana: es una receta que reivindica los sabores ancestrales, las prácticas campesinas y la memoria indígena.

3) Valor patrimonial y social

Este pan es relevante en comunidades rurales donde el maíz se cultiva en parcelas familiares y se transforma en harina en molinos locales. Es una

expresión de autonomía alimentaria, pues usa recursos locales y evita la dependencia de harinas importadas. Socialmente, funciona como producto festivo en algunos contextos (fiestas campesinas, rituales agrícolas) y también como alimento cotidiano en áreas donde el trigo es más caro o difícil de conseguir. En Loja, su valor patrimonial se relaciona con reivindicar una historia indígena que el pan de trigo oscureció, y por eso su recuperación forma parte de movimientos culturales que buscan mayor visibilidad para saberes ancestrales.

4) Ingredientes

(para unas 12 unidades medianas)

- 500 g de harina de maíz amarillo (o blanco) tamizada
- 500 g de harina de trigo (para mezclar, opcional según la región)
- 200 g de manteca de cerdo o mantequilla (si se usa trigo)
- 15 g de sal
- 15 g de levadura fresca (o 5–7 g seca, si hay mezcla con trigo)
- 400 ml de agua tibia (o leche tibia + agua, en zonas mixtas)

Nota: si se busca mantener una versión más ancestral, se prescinde del trigo, aunque la textura será más densa y la miga más compacta.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Mortero o molino de mano para maíz (para moler o tamizar harina de maíz local).
- Bateas de madera para amasado.
- Lienzos para cubrir la masa.
- Horno de leña preferido; hornos mixtos pueden usarse, pero la versión tradicional se aprecia mejor con leña.

6) Preparación paso a paso

- a) **Molienda o tamizado del maíz** (si no se usa harina comercial): moler maíz hasta obtener harina fina, tamizar para separar partículas gruesas.
- b) **Activación de levadura:** si se incorpora trigo, disolver la levadura con agua tibia.
- c) **Amasado:** mezclar harina de maíz con la de trigo (si aplica), manteca, sal, y la levadura activada más agua. Amasar hasta que la masa sea uniforme, evitando dejarla demasiado seca (la harina de maíz absorbe más humedad).
- d) **Primer reposo:** cubrir con lienzo húmedo y dejar reposar 1-2 h
- e) **Formado:** dividir en porciones, formando bollos o pan plano, según la tradición familiar.
- f) **Segundo reposo:** permitir reposo adicional de 30 minutos.
- g) **Horneado:** barnizar si se desea, y hornear a 200 °C por unos 25-30 minutos, hasta que la corteza se dore.

7) Técnicas clave

- **Proporción correcta de maíz/trigo** si se incluye trigo, para lograr estructura aceptable.
- **Hidratación suficiente**, ya que la harina de maíz tiende a secarse mucho.
- **Horno de leña:** la reacción del calor brinda un color dorado característico al maíz y un aroma que remite al campo y al fuego compartido.

8) Presentación y consumo

El Pan de Maíz de Loja se consume con quesillo, café o chocolate caliente. En ferias campesinas se ofrece junto con otros productos

locales: miel, frutas, queso. Generalmente se vende en trozos o panes pequeños para compartir.

9) Variantes locales o regionales

Algunas comunidades usan maíz tostado para dar un sabor ahumado, otras incluyen semillas locales o hierbas aromáticas. En zonas donde el trigo es accesible, se mezcla para suavizar la textura, pero aquellos que preservan la versión pura de maíz lo hacen con orgullo.

10) Dimensión turística y de mercado

Este pan tiene un potencial considerable en turismo cultural: visitas a municipios rurales pueden incluir talleres de molienda, degustaciones de panes de maíz puro, mercados campesinos. Comercializarlo como producto patrimonial puede ayudar a conservar prácticas ancestrales y fomentar economías locales.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

En algunas comunidades indígenas lojanos se dice que “el pan de maíz lleva el sabor del campo”, refiriéndose a que su sabor rústico y su textura recuerdan la tierra, el trabajo y la memoria del maíz cultivado por generaciones.

4.3.10 Pan de Cadeate (Santa Elena)

1) Nombre del pan

Pan de Cadeate

Pan artesanal con formas zoomorfas, típico de la parroquia Cadeate, provincia de Santa Elena.

2) Origen y contexto cultural

El Pan de Cadeate tiene su origen en las panaderías comunitarias que se consolidaron en la parroquia desde el siglo XIX, cuando familias locales comenzaron a elaborar panes en hornos de leña utilizando técnicas transmitidas oralmente. Lo que distingue a este pan es su **dimensión artística y estética**, ya que los panaderos moldean la masa en formas de animales, flores y figuras simbólicas. Esta creatividad le dio un lugar especial dentro de la identidad local y lo convirtió en un producto único en el Ecuador.

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Cadeate es un ejemplo de cómo la panadería puede transformarse en expresión cultural y artística. Cada pieza es irrepetible, y se concibe tanto como alimento como objeto estético. En la comunidad, este pan refuerza la cohesión social: su producción es colectiva, vinculada a familias que transmiten la técnica de generación en generación. Su visibilidad se ha potenciado en la última década gracias al Pan Fest, un festival anual donde Cadeate abre sus puertas a visitantes nacionales y extranjeros para mostrar el proceso artesanal, degustar productos y promover la tradición panadera como recurso turístico.

4) Ingredientes

(para unas 12 piezas medianas)

- 1 kg de harina de trigo
- 200 g de manteca o mantequilla
- 200 g de azúcar
- 3 huevos
- 15 g de sal

- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 400 ml de leche tibia
- Colorantes vegetales naturales (opcional, para decorar)

Nota: la receta básica es similar a la de un pan dulce, pero lo que cambia es el trabajo de modelado y las decoraciones finales.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Bateas de madera para amasar.
- Moldes o cuchillos pequeños para dar forma a las piezas.
- Horno de leña comunitario, central en la tradición de Cadeate.
- Brochas para barnizar con huevo batido.

6) Preparación paso a paso

- Activación de levadura:** disolver en leche tibia.
- Amasado:** mezclar harina, azúcar, huevos, manteca, sal y la levadura activada. Amasar hasta obtener una masa firme pero elástica.
- Primer reposo:** cubrir la masa y dejar fermentar 1–2 horas.
- Formado artístico:** dividir en porciones y moldear en formas de animales, flores o figuras tradicionales. Se pueden marcar detalles con cuchillo o pinceles.
- Segundo reposo:** dejar reposar las figuras unos 30 minutos.
- Horneado:** hornear en horno de leña a 180–200 °C durante 20–25 minutos hasta que adquieran un dorado uniforme.

7) Técnicas clave

- **Creatividad en el modelado:** la masa se trabaja como si fuese arcilla, resaltando la dimensión artesanal.
- **Horno de leña:** potencia aromas y mantiene la autenticidad.

- **Trabajo colectivo:** familias enteras participan en el diseño y producción.

8) Presentación y consumo

El Pan de Cadeate se consume como pan dulce cotidiano, pero su valor simbólico lo convierte en un objeto festivo. Se vende en ferias, mercados y sobre todo durante el Pan Fest, donde se exhiben las piezas más elaboradas. También se regala como souvenir gastronómico y artístico a los visitantes.

9) Variantes locales o regionales

Algunas panaderías han incorporado rellenos ligeros de dulce de leche, frutas confitadas o chocolate. Sin embargo, la esencia del Pan de Cadeate sigue siendo su forma artística y su cocción en horno de leña.

10) Dimensión turística y de mercado

El Pan Fest ha colocado a Cadeate en el mapa gastronómico del Ecuador. Este festival atrae a cientos de visitantes, que además de degustar el pan participan en talleres de panadería y modelado. Esto ha dinamizado la economía local y consolidado al pan como un motor turístico y patrimonial.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

Los panaderos de Cadeate suelen decir: *“Nuestro pan no solo se come, también se mira”*, reflejando la idea de que la estética es tan importante como el sabor. Este pan expresa cómo la creatividad comunitaria puede convertir un alimento básico en un símbolo cultural de gran impacto.

4.3.11 Pan de Coco de Esmeraldas

1) Nombre del pan

Pan de Coco de Esmeraldas

Pan dulce típico de la provincia de Esmeraldas, caracterizado por la incorporación de coco rallado fresco en la masa y en el relleno.

2) Origen y contexto cultural

El Pan de Coco es una de las expresiones más visibles de la identidad afroesmeraldeña. Su origen está ligado a la abundancia del coco en la costa norte del Ecuador y a la tradición de aprovechar este fruto en diversas preparaciones dulces y saladas. En la panadería, el coco se convirtió en ingrediente esencial gracias a su sabor tropical y su valor nutritivo. Este pan se consume en la vida cotidiana, en ferias populares y en celebraciones comunitarias, donde simboliza la fusión de herencias culturales afro, indígenas y mestizas.

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Coco cumple un rol doble: es alimento cotidiano en hogares esmeraldeños y, al mismo tiempo, un producto emblemático en la gastronomía turística. Se vende en mercados, terminales de transporte y playas, convirtiéndose en parte de la experiencia de quienes visitan Esmeraldas. Para las comunidades afrodescendientes, este pan es un marcador de identidad y un reflejo de la capacidad de transformar productos locales en símbolos culturales.

4) Ingredientes

(para unas 12 piezas medianas)

- 1 kg de harina de trigo
- 200 g de mantequilla o manteca
- 200 g de azúcar
- 15 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 400 ml de leche tibia o leche de coco
- 2 huevos
- 250 g de coco rallado fresco (para la masa y el relleno)

Nota: algunas recetas locales sustituyen parte de la leche por leche de coco, intensificando el sabor.

5) **Utensilios y equipamiento tradicional**

- Bateas de madera o mesas de piedra para amasar.
- Ralladores manuales para extraer el coco fresco.
- Lienzos para cubrir la masa.
- Horno de leña o hornos mixtos de panadería.

6) **Preparación paso a paso**

- a) **Activación de levadura:** disolver en leche tibia o leche de coco.
- b) **Amasado:** mezclar harina, azúcar, sal, huevos y mantequilla, incorporar la levadura y parte del coco rallado. Amasar hasta obtener una textura homogénea.
- c) **Primer reposo:** cubrir la masa y dejar fermentar durante 1–2 horas.
- d) **Formado:** dividir en porciones y rellenar con coco rallado mezclado con azúcar. Cerrar en forma de bollos o trenzas.
- e) **Segundo reposo:** reposar 30–40 minutos más.

f) **Horneado:** hornear a 180–200 °C durante 20–25 minutos hasta lograr un dorado uniforme.

7) **Técnicas clave**

- **Uso de coco fresco rallado:** asegura sabor auténtico y textura jugosa.
- **Relleno generoso:** el pan se caracteriza por su interior húmedo y aromático.
- **Leche de coco en la masa:** intensifica los aromas tropicales.

8) **Presentación y consumo**

El Pan de Coco suele presentarse en bollos redondeados, trenzas o piezas rectangulares. Se consume acompañado de café o jugos tropicales. En la playa, es común encontrarlo como merienda rápida, vendido en cestas por comerciantes locales.

9) **Variantes locales o regionales**

En los entornos rurales, la preparación prescinde de la leche de vaca y recurre únicamente a la leche de coco, una elección que no responde solo a la disponibilidad del insumo, sino a una afirmación de pertenencia territorial. Este uso exclusivo intensifica el perfil sensorial del producto y refuerza su anclaje en prácticas locales, donde el ingrediente no se sustituye, sino que define la identidad del pan.

Desde la dimensión turística y de mercado, esta especificidad deviene rasgo diferenciador. El uso de la leche de coco hace las veces de seña de identidad de las versiones no estandarizadas, permitiendo que el pan obtenga el carácter de una de las expresiones propias del lugar. En esa intersección entre economía autóctona y economía de circulación, el

alimento llega a ser valor cultural y garantía de venta, siempre que no pierda el vínculo con las costumbres comunitarias que le dan razón de ser.

10) Dimensión turística y de mercado

El Pan de Coco es parte fundamental de la oferta gastronómica de Esmeraldas, junto con platos como el encocado y el tapao. Los visitantes lo consideran un **souvenir gastronómico tropical**, y su comercialización dinamiza la economía de mujeres panaderas y comerciantes ambulantes.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

En Esmeraldas se suele decir: *“El pan de coco huele a casa”*, porque su aroma, al salir del horno, evoca la vida cotidiana y los recuerdos de infancia. Este pan sintetiza el vínculo profundo entre territorio, memoria y sabor.

4.3.12 Pan de Banano y Arroz de El Oro

1) Nombre del pan

Pan de Banano y Arroz de El Oro

Pan artesanal típico de la provincia de El Oro basado en la combinación de la flora autóctona y de la dieta costera, el banano maduro y el arroz.

2) Origen y contexto cultural

El pan tiene un origen en la creatividad popular de la costa sur de Ecuador, donde el banano y el arroz son dos ingredientes recientes en la actuación del lado del alimento, así como elementos presentes en la economía autóctona y la dieta diaria. La inclusión de estos ingredientes,

además, persevera en adaptar un saber hacer tradicional al amanecer agrícola. Con el paso del tiempo, el Pan de Banano y Arroz se evidenció como un producto típico de ferias, mercados y encuentros de celebraciones comunitarias en ciudades como Machala y Santa Rosa. Significa el ingenio con el que se logran modificar los elementos cotidianos hasta llegar a hacer un alimento con carácter propio.

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Banano y Arroz no solo alude a la necesidad de hacer uso de los recursos alcanzables, sino que expresa la diversidad de las culturas de la costa ecuatoriana, es decir, la vida familiar, pues ha ido, de generación tras generación, siendo compartido y heredado entre los panaderos locales, incorporándose a ferias de las gastronomías y de los turismos, donde ha pasado de ser un pan para hacer en casa a un producto que sirve de promoción de la identidad de la región por la producción agrícola del banano, exportado internacionalmente, y del arroz, base de la alimentación de los habitantes de la costa ecuatoriana.

4) Ingredientes

(para unas 12 piezas medianas)

- 1 kg de harina de trigo
- 2 bananos maduros grandes (hechos puré)
- 150 g de arroz cocido y escurrido (puede usarse arroz suave tipo criollo)
- 200 g de azúcar
- 150 g de mantequilla o manteca
- 15 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)

- 2 huevos
- 300 ml de leche tibia

Nota: el arroz se integra en pequeñas cantidades para dar suavidad y consistencia; el banano aporta dulzor natural y aroma.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Morteros o molinos manuales para triturar el arroz si se desea una textura más fina.
- Bateas de madera para amasar.
- Horno de leña, aunque en la actualidad también se utilizan hornos eléctricos.

6) Preparación paso a paso

- Activación de levadura:** disolver en leche tibia con una pizca de azúcar.
- Preparación del banano:** hacer puré con los bananos maduros.
- Amasado:** mezclar la harina con mantequilla, azúcar, sal, huevos, arroz cocido y el puré de banano. Incorporar la levadura y amasar hasta obtener una masa suave y ligeramente húmeda.
- Primer reposo:** cubrir con lienzo y dejar fermentar durante 1–2 horas.
- Formado:** dividir en porciones, dar forma de bollos o panes alargados.
- Segundo reposo:** dejar reposar 30–40 minutos adicionales.
- Horneado:** hornear a 180–200 °C por 25–30 minutos hasta que doren.

7) Técnicas clave

- **Uso de banano muy maduro:** garantiza dulzor intenso y humedad adecuada.
- **Integración del arroz cocido:** contribuye a una miga tierna y diferenciada.
- **Horno de leña:** resalta aromas y realza la autenticidad del producto.

8) **Presentación y consumo**

El Pan de Banano y Arroz suele presentarse en bollos medianos o piezas rectangulares, consumido como merienda o desayuno. Se acompaña con café, infusiones o jugos tropicales. En las ferias de El Oro es común encontrarlo envuelto en papel o en bolsas plásticas, vendido por decenas.

9) **Variantes locales o regionales**

Algunas panaderías sustituyen el arroz cocido por harina de arroz, logrando una textura más uniforme. En versiones más dulces, se incorporan pasas, miel o coco rallado. También existen versiones más rústicas que incluyen únicamente banano y harina de trigo, omitiendo el arroz.

10) **Dimensión turística y de mercado**

El Pan de Banano y Arroz ha ganado protagonismo como producto y referencia gastronómica de la provincia de El Oro, con especial representatividad en Machala, el lugar que concentra la actividad de producción de banano. No es casual que esté presente en las ferias del campo, ferias locales, productos de la provincia, en los eventos, etc. El pan se presenta como una extensión comestible de la actividad económica que articula la economía provincial, el cultivo para la exportación, las prácticas alimentarias de uso cotidiano y se presenta

como un símbolo de un puente entre el modelo agroexportador y el de la cultura y la gastronomía local.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

El pan resignifica el insumo alimentario de alcance global, el banano, y lo hace dentro de una lógica territorial y culinaria. En El Oro ha circulado la memoria que este pan “guarda el sabor de la cosecha”, expresión que se refiere a la presencia asociada de dos cultivos que han escrito la historia productiva de la provincia, el banano y el arroz. Para las familias que producen el pan, el sostener su forma artesanal de preparación no es sólo una opción técnica, sino una decisión cultural. Amasar y hornear este pan supone reafirmar la unión con el trabajo del campo, con los ciclos de siembra y cosecha, con una identidad construida desde el la tierra y el fruto que la misma otorga.

4.3.13 Pan Manabita de Horno (Manabí)

1) Nombre del pan

Pan Manabita de Horno

Pan artesanal típico de la provincia de Manabí, elaborado en hornos de leña y caracterizado por su sabor rústico y su textura compacta.

2) Origen y contexto cultural

El Pan Manabita surge en un territorio donde la panadería artesanal se entrelaza con la vida rural y las tradiciones familiares. Los hornos de leña contruidos con barro y ladrillo son elementos centrales en los hogares manabitas y cumplen una función más allá de lo culinario: son espacios de encuentro comunitario. Este pan, elaborado con recetas transmitidas

oralmente, se convirtió en parte de la identidad gastronómica provincial, acompañando comidas, celebraciones y actividades agrícolas.

3) Valor patrimonial y social

El Pan Manabita es símbolo de resistencia cultural, ya que se sigue produciendo con técnicas tradicionales frente a la expansión de la panificación industrial. Su carácter rústico refleja la identidad campesina de la provincia y su fuerte vínculo con el territorio. En ferias gastronómicas y mercados, este pan se presenta como una de las expresiones más auténticas de la cocina manabita. Además, es un producto que cohesiona a la familia: muchas mujeres lo elaboran en casa para la venta local, contribuyendo a la economía doméstica y comunitaria.

4) Ingredientes

(para unas 20 piezas medianas)

- 1 kg de harina de trigo
- 200 g de manteca de cerdo o mantequilla
- 200 g de azúcar (opcional, para versión más dulce)
- 15 g de sal
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 400 ml de agua tibia o leche
- 2 huevos (opcional, según la variante local)

Nota: en versiones más tradicionales, se reduce o elimina el azúcar, buscando un pan sobrio que acompañe comidas saladas.

5) Utensilios y equipamiento tradicional

- Horno de leña de barro o ladrillo, típico de Manabí.

- Bateas de madera para amasar.
- Lienzos de algodón para cubrir la masa.
- Palas largas de madera para introducir y retirar el pan del horno.

6) **Preparación paso a paso**

- a) **Activación de levadura:** disolver en agua tibia con una pizca de azúcar.
- b) **Amasado:** mezclar harina, sal, manteca y levadura activada; añadir agua o leche poco a poco. Amasar hasta obtener una masa compacta y firme.
- c) **Primer reposo:** dejar fermentar la masa en batea cubierta por 1–2 horas.
- d) **Formado:** dividir en porciones medianas, dar forma de bollos o piezas alargadas.
- e) **Segundo reposo:** reposar 30–40 minutos adicionales.
- f) **Horneado:** colocar las piezas en el horno de leña precalentado y hornear a 200–220 °C hasta dorar, lo que puede tardar entre 20–30 minutos.

7) **Técnicas clave**

- **Uso del horno de leña:** le confiere el sabor ahumado y la corteza firme que lo distingue.
- **Masa firme:** genera una textura densa, ideal para acompañar platos fuertes.
- **Proceso comunitario:** en muchos casos, los hornos son colectivos y reúnen a familias para hornear varios lotes a la vez.

8) **Presentación y consumo**

El Pan Manabita se consume principalmente como acompañante de platos típicos como el encebollado manabita, el viche o el caldo de gallina criolla. También es común en desayunos y meriendas, acompañado de café o chocolate. En ferias y fiestas patronales se vende en grandes canastas, resaltando su carácter comunitario.

9) Variantes locales o regionales

Existen versiones más dulces, elaboradas con mayor cantidad de azúcar o leche, y otras más rústicas, donde solo se emplean harina, agua, sal y levadura. Algunas comunidades incluyen semillas o hierbas locales para darle un toque distintivo.

10) Dimensión turística y de mercado

El Pan Manabita se promociona como parte de la gastronomía patrimonial de Manabí, especialmente en rutas turísticas rurales y festivales gastronómicos. Su autenticidad y vínculo con el horno de leña lo convierten en un atractivo para visitantes que buscan experiencias tradicionales.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

Los panaderos locales sostienen que “un pan manabita no sabe igual fuera de su tierra”, haciendo referencia al rol del clima, los hornos y los saberes comunitarios en su sabor. Este pan es, en esencia, un testimonio material de la cultura manabita y de su capacidad para resistir la homogenización alimentaria.

4.3.14 Pan de Yuca (Amazonía ecuatoriana)

1) Nombre del pan

Pan de Yuca, típico de las provincias amazónicas del Ecuador (Napo, Pastaza, Sucumbíos) y presente también en la región Insular.

2) Origen y contexto cultural

El Pan de Yuca tiene raíces prehispánicas, ya que la yuca ha sido base de la alimentación amazónica durante siglos. En sus primeras formas, la yuca se transformaba principalmente en panes planos o casabe elaborados con harina de yuca amarga, vinculados a prácticas alimentarias indígenas de larga data. La colonización y el posterior contacto cultural provocaron importantes cambios en la manera de elaborar este tipo de alimento: la masa creció e incrementó su volumetría, el tamaño del formato disminuyó y también entradas de ingredientes como el queso y otros conocimientos de la técnica de horneado de ligero origen europeo. El resultado fue un pan de otro tipo, de mayor esponjosidad, que no sustituyó al casabe sino que coexistió con él como un signo de un mestizaje entre lo genuinamente nativo y lo foráneo todavía en construcción; dicho pan sería hoy un símbolo de mestizaje culinario que muestra el encuentro entre un cultivo ancestral y procedimientos de panificación más actuales.

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Yuca es un alimento de fuerte valor identitario en la Amazonía. Representa la adaptación de un ingrediente básico, la yuca, a nuevas formas de consumo, sin perder sus raíces tradicionales. Socialmente, es un pan que se produce tanto en contextos domésticos como en pequeños emprendimientos familiares. En ferias amazónicas se lo vende acompañado de café, té o chicha, y constituye una merienda popular que vincula lo ancestral con lo contemporáneo.

4) **Ingredientes**

(para unas 20 unidades pequeñas)

- 500 g de almidón de yuca (tapioca)
- 300 g de quesillo o queso fresco rallado
- 100 g de mantequilla o margarina
- 2 huevos
- 200 ml de leche tibia
- 10 g de sal

Nota: el uso de queso fresco local es lo que otorga sabor y textura únicos.

5) **Utensilios y equipamiento tradicional**

- Morteros o molinos para rallar yuca fresca (en recetas más tradicionales).
- Bateas de madera para mezclar.
- Hornos de leña o eléctricos (dependiendo del contexto).
- Bandejas engrasadas para hornear las piezas.

6) **Preparación paso a paso**

- a) **Preparación del almidón:** en recetas tradicionales se fermenta la yuca rallada, luego se seca y tamiza para obtener el almidón.
- b) **Mezcla de ingredientes:** combinar el almidón de yuca con el queso rallado, la mantequilla, los huevos y la leche tibia.
- c) **Amasado:** formar una masa suave y ligeramente húmeda.
- d) **Formado:** hacer bolitas pequeñas de 30–40 g cada una y colocarlas en bandejas engrasadas.
- e) **Horneado:** hornear a 180–200 °C durante 20–25 minutos hasta que el pan se expanda y dore.

7) **Técnicas clave**

- **Fermentación del almidón de yuca:** en algunas recetas se deja reposar para obtener un sabor más ácido y una textura más elástica.
- **Uso de queso fresco:** le da elasticidad y sabor particular.
- **Almidón de yuca bien seco:** evita que el pan quede gomoso.

8) **Presentación y consumo**

Se presenta como pequeñas bolitas doradas, servidas calientes. El Pan de Yuca se consume con café, chocolate caliente o incluso acompañado de jugos amazónicos como el de naranjilla o guayusa. Su versatilidad lo hace tanto un desayuno como una merienda.

9) **Variantes locales o regionales**

En algunas zonas se prepara con yuca fresca rallada, en lugar de almidón, lo que le otorga un sabor más rústico. En comunidades insulares de Galápagos, se emplea queso de la isla y la receta se ha convertido en un símbolo local adaptado a la identidad insular.

10) **Dimensión turística y de mercado**

El Pan de Yuca es uno de los productos más comercializados en cafeterías, panaderías artesanales y ferias turísticas. Ha ganado fama nacional, pero en la Amazonía adquiere un valor especial por su conexión con la producción local de yuca. En Galápagos, se promociona como un pan insular, con fuerte atractivo turístico.

11) **Notas patrimoniales o etnográficas**

En comunidades amazónicas se afirma que el pan de yuca “guarda la fuerza de la tierra”, porque proviene de un cultivo esencial en su cosmovisión. En Galápagos, en cambio, se presenta como un pan de identidad híbrida, que integra técnicas continentales con recursos insulares.

4.3.15 Pan de Chontaduro (Morona Santiago)

1) Nombre del pan

Pan de Chontaduro, típico de la provincia de Morona Santiago y otras zonas amazónicas.

2) Origen y contexto cultural

El chontaduro ocupa un lugar central en la alimentación amazónica tanto por su aporte nutricional como por la carga simbólica que posee en las comunidades indígenas y mestizas. Su consumo histórico ha estado asociado, sobre todo, a la ingesta directa del fruto hervido o a su transformación en bebidas tradicionales. No obstante, en tiempos más cercanos, este insumo ha pasado a ser una integración más dentro de la panadería artesanal como un modo estratégico para incrementar sus modalidades de aprovechamiento y trascender localmente en la sostenibilidad de su cultivo.

Del proceso que genera las bases de la producción en la panadería artesanal surge así el Pan de Chontaduro, un producto que articula los saberes agronómicos ancestrales y las técnicas de la panadería heredadas del periodo colonial. Hoy, este pan se presenta a sí mismo como una demostración de lo que hace la resiliencia cultural y alimentaria y del modo en que los productos nativos se transforman y adaptan a nuevos

códigos gastronómicos y al mismo tiempo no abandonan su pertenencia territorial.

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Chontaduro ha ido consolidándose como un signo distintivo de la identidad amazónica. Su producción no solo recupera un fruto cargado de significados rituales dentro de la cosmovisión indígena, sino que también lo reinterpreta para responder a circuitos urbanos y turísticos contemporáneos. En este proceso, el chontaduro deja de ser únicamente un alimento tradicional para convertirse en un mediador entre lo local y lo global. Para los pequeños productores y panaderos, la elaboración de este pan representa un recurso económico que pone en valor la biodiversidad amazónica, una lucha que permite disputar espacios de visibilidad frente a la oferta industrial estandarizada, así como la práctica de la soberanía alimentaria que su integración en las ferias gastronómicas locales permite. Este hecho reda a la Amazonía como un espacio culturalmente diverso y activo en la construcción de su propia historia gastronómica.

4) Ingredientes

(para unas 12 piezas medianas)

- 500 g de pulpa de chontaduro cocido y triturado
- 500 g de harina de trigo (mezcla moderna) o harina de yuca (versión más ancestral)
- 150 g de mantequilla o manteca
- 150 g de azúcar o panela rallada
- 15 g de sal
- 15 g de levadura fresca (o 5 g seca)

- 200 ml de leche tibia o agua

Nota: en comunidades rurales se suele usar panela en lugar de azúcar refinada para mantener un perfil más rústico y saludable.

5) **Utensilios y equipamiento tradicional**

- Ollas grandes para hervir el chontaduro.
- Morteros o molinos manuales para triturar la pulpa.
- Bateas de madera para amasar.
- Hornos de leña comunitarios.

6) **Preparación paso a paso**

- a) **Cocción del chontaduro:** hervir los frutos hasta que estén suaves, pelar y triturar hasta formar un puré.
- b) **Activación de levadura:** disolver en leche tibia o agua.
- c) **Amasado:** mezclar el puré de chontaduro con harina, mantequilla, azúcar o panela, sal y levadura activada. Amasar hasta lograr una masa firme y uniforme.
- d) **Primer reposo:** dejar fermentar durante 1–2 horas cubierta con lienzo.
- e) **Formado:** dividir en porciones y moldear en bollos medianos.
- f) **Segundo reposo:** reposar 30–40 minutos.
- g) **Horneado:** hornear en horno de leña o eléctrico a 200 °C durante 25–30 minutos, hasta que doren.

7) **Técnicas clave**

- **Uso de chontaduro bien cocido:** asegura una textura cremosa en la masa.
- **Proporción adecuada de pulpa/harina:** garantiza equilibrio entre sabor intenso y estructura del pan.

- **Panela como endulzante:** resalta sabores locales y mantiene el vínculo con la tradición amazónica.

8) Presentación y consumo

El Pan de Chontaduro suele servirse caliente, acompañado de café, té amazónico o chicha. Es común en ferias de productores y mercados rurales, donde se vende como alimento nutritivo y representativo del territorio. En el turismo gastronómico, se ofrece como un producto exótico y saludable.

9) Variantes locales o regionales

Algunas recetas incluyen mezclas con harina de maíz o yuca, en lugar de trigo, para acercarse más a la tradición indígena. En contextos urbanos, se preparan versiones más dulces con glaseados o rellenos.

10) Dimensión turística y de mercado

El Pan de Chontaduro se está consolidando como parte de la oferta gastronómica amazónica, especialmente en ferias turísticas que buscan resaltar la biodiversidad y los productos nativos. Su comercialización refuerza el valor del chontaduro como recurso sostenible y genera conciencia sobre la importancia de conservar los bosques amazónicos.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

En la tradición oral amazónica, el chontaduro es considerado un fruto de fuerza y fertilidad. Incorporarlo en la panadería simboliza la continuidad cultural y la adaptación de saberes ancestrales a nuevos contextos. El Pan de Chontaduro, en este sentido, no es solo un alimento, sino también un vehículo de memoria y pertenencia.

4.3.16 Pan de Plátano (Orellana)

1) Nombre del pan

Pan de Plátano, típico de la provincia de Orellana y otras zonas amazónicas, donde el plátano es base de la dieta diaria.

2) Origen y contexto cultural

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Plátano simboliza la **identidad alimentaria amazónica** y el aprovechamiento de un recurso básico en la economía local. Socialmente, cumple una función doble: es alimento cotidiano en hogares campesinos e indígenas y, al mismo tiempo, un producto turístico en mercados y ferias. Este pan refleja la capacidad de las comunidades amazónicas para transformar productos primarios en bienes culturales y económicos que fortalecen su soberanía alimentaria.

4) Ingredientes

(para unas 12 piezas medianas)

- 3 plátanos maduros grandes (hechos puré)
- 500 g de harina de trigo (mezcla moderna) o yuca (versión ancestral)
- 150 g de mantequilla o aceite vegetal
- 200 g de azúcar o panela
- 2 huevos
- 15 g de sal
- 15 g de levadura fresca (o 5 g seca)
- 200 ml de leche o agua tibia

Nota: *en algunas versiones se emplea plátano verde cocido en lugar de maduro, generando un pan menos dulce y más denso.*

5) **Utensilios y equipamiento tradicional**

- Ollas para cocción de plátano verde (en versiones más rústicas).
- Morteros o molinos para hacer puré de plátano.
- Bateas de madera para el amasado.
- Hornos de leña o eléctricos para el horneado.

6) **Preparación paso a paso**

- a) **Preparación del plátano:** cocinar o triturar plátanos maduros hasta obtener un puré suave.
- b) **Activación de levadura:** disolver en leche tibia o agua.
- c) **Amasado:** mezclar el puré de plátano con harina, azúcar, mantequilla, huevos, sal y la levadura activada. Amasar hasta formar una masa suave y húmeda.
- d) **Primer reposo:** dejar reposar 1–2 horas cubierta con lienzo.
- e) **Formado:** dividir en porciones y moldear en bollos o piezas rectangulares.
- f) **Segundo reposo:** reposar 30–40 minutos más.
- g) **Horneado:** hornear a 180–200 °C durante 25–30 minutos hasta dorar.

7) **Técnicas clave**

- **Elección del plátano:** el plátano maduro aporta dulzor y suavidad, mientras que el verde genera un pan más firme y sobrio.
- **Puré bien integrado:** asegura una miga húmeda y uniforme.
- **Uso de panela:** refuerza la identidad amazónica y la sostenibilidad del producto.

8) **Presentación y consumo**

El pan de plátano tiene formas de bollos o piezas rectangulares, y se puede servir caliente, como acompañante de café, té amazónico y jugos de la zona, entre ellos el de naranjilla o el de guayusa o como merienda fácil de desarrollar que puede encontrarse en ferias en la comunidad.

9) Variantes locales o regionales

Las versiones dulces también incluyen ralladura de coco o miel, y las versionas saladas incluyen pan de plátano con plátano verde y queso fresco. En el caso de las comunidades rurales algunas familias cocinan el pan de plátano en hornos de tierra como un signo de continuidad con el tiempo.

10) Dimensión turística y de mercado

El pan de plátano ha ganado espacio a nivel de ferias agro productivas y gastronómicas en Orellana y sus provincias. Su originalidad lo vuelve un producto interesante para quienes buscan los sabores amazónicos internos. Paralelamente, la comercialización de este pan permite a pequeños productores encontrar en este pan una vía concreta de valor añadido al plátano.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

En la Amazonía el plátano se considera “el pan de cada día” y producir el pan entendido literalmente simboliza la creatividad y la resistencia cultural de los pueblos amazónicos. El Pan de Plátano es la manifestación de la capacidad de una comunidad para transformar un recurso pobre en un alimento cargado de identidad.

4.3.17 Pan de Yuca adaptado en Galápagos

1) Nombre del pan

Pan de Yuca adaptado en Galápagos, símbolo de la identidad insular.

2) Origen y contexto cultural

El Pan de Yuca llegó a Galápagos con migrantes serranos y amazónicos en el siglo XX, quienes llevaron consigo la costumbre de preparar este pan a base de almidón de yuca y queso. Sin embargo, al asentarse en las islas, la receta se adaptó a las condiciones particulares del territorio insular. El aislamiento geográfico obligó a realizar ajustes en ingredientes y técnicas, generando una variante con identidad propia. Hoy, este pan es considerado un símbolo de fusión cultural, que enlaza la memoria continental con las dinámicas sociales y productivas de Galápagos.

3) Valor patrimonial y social

El Pan de Yuca en Galápagos es mucho más que un alimento: representa la integración cultural de migrantes y la construcción de una identidad insular. Se ha transformado en un producto turístico emblemático, presente en cafeterías, mercados y ferias gastronómicas. Además, fortalece la economía de pequeños panaderos y emprendedores que lo ofrecen como un producto de consumo diario, pero también como un souvenir comestible para los visitantes.

4) Ingredientes

(para unas 20 unidades pequeñas)

- 500 g de almidón de yuca (importado o producido localmente en menor escala)
- 300 g de queso fresco galapagueño (queso de cabra o vaca)
- 100 g de mantequilla o margarina

- 2 huevos
- 200 ml de leche tibia
- 10 g de sal

Nota: la incorporación de quesos locales le otorga un sello distintivo frente a las versiones continentales.

5) **Utensilios y equipamiento tradicional**

- Bateas o tazones para mezclar.
- Ralladores para desmenuzar queso fresco.
- Hornos eléctricos o de gas, más comunes que los de leña en las islas.
- Bandejas engrasadas para hornear.

6) **Preparación paso a paso**

- 1) **Mezcla de ingredientes:** combinar el almidón de yuca con el queso fresco rallado, mantequilla, huevos, leche tibia y sal.
- 2) **Amasado:** formar una masa suave y homogénea, evitando que quede seca.
- 3) **Formado:** moldear en pequeñas bolitas de 30–40 g cada una.
- 4) **Horneado:** hornear a 180–200 °C durante 20–25 minutos hasta que las piezas doren.

7) **Técnicas clave**

- **Uso de quesos locales:** genera un sabor más intenso y diferenciado.
- **Masa húmeda:** asegura panes esponjosos y ligeros.
- **Adaptación a hornos modernos:** refleja las particularidades de la vida insular.

8) Presentación y consumo

El Pan de Yuca se ofrece en cafeterías y panaderías de Puerto Ayora, San Cristóbal y otras islas pobladas. Se consume como desayuno o merienda, acompañado de café, té helado o jugos de frutas locales como guayaba y maracuyá. Es común que se lo ofrezca a turistas como parte de la **experiencia gastronómica insular**.

9) Variantes locales o regionales

Algunas versiones incluyen quesos de cabra criados en las islas, lo que genera una variante con mayor carga simbólica. También se elaboran versiones más grandes, similares a panes rellenos, que incorporan hierbas o condimentos.

10) Dimensión turística y de mercado

El Pan de Yuca es uno de los productos más consumidos por visitantes, quienes lo consideran una muestra de cómo Galápagos adapta costumbres continentales a su propia identidad. Se ha convertido en un atractivo gastronómico en ferias y eventos culturales, reforzando el papel del pan como embajador culinario de la región insular.

11) Notas patrimoniales o etnográficas

En Galápagos, los migrantes suelen afirmar que “el pan de yuca nos recuerda la tierra”, mientras que los nacidos en las islas lo perciben como un alimento propio de su identidad. Esta doble lectura refleja cómo el Pan de Yuca se ha convertido en un marcador de pertenencia híbrida, que conecta raíces continentales con la experiencia de vida insular.

4.3.18 Guaguas de Pan (acompañadas de Colada Morada)

1. Nombre del pan

Guaguas de Pan, panecillos en forma de muñeco, consumidos en todo el Ecuador durante la festividad de los Difuntos (2 de noviembre).

2. Origen y contexto cultural

Las guaguas de pan tienen su origen en rituales prehispánicos vinculados al culto a los ancestros, donde las comunidades indígenas elaboraban figuras antropomorfas de maíz y las acompañaban con bebidas fermentadas de frutas y hierbas. Con la llegada de los españoles, estas prácticas se fusionaron con la tradición católica del Día de los Difuntos, dando lugar a una de las costumbres gastronómicas más representativas del país. Hoy, las guaguas de pan son un símbolo nacional de memoria y mestizaje, consumidas en todas las regiones del Ecuador, aunque con variantes locales.

3. Valor patrimonial y social

Este pan trasciende lo alimenticio para convertirse en un vehículo de identidad cultural y memoria colectiva. Su elaboración y consumo están profundamente ligados a la reunión familiar y comunitaria, donde se recuerda a los difuntos y se refuerzan lazos sociales. Además, constituye un atractivo turístico y gastronómico de gran relevancia, pues las guaguas de pan, junto con la colada morada, son reconocidas como parte del patrimonio cultural inmaterial del Ecuador.

4. Ingredientes

(para unas 20 guaguas de tamaño mediano)

Para la masa:

- 1 kg de harina de trigo
- 200 g de mantequilla o manteca
- 200 g de azúcar
- 4 huevos
- 20 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- 400 ml de leche tibia
- 10 g de sal
- Esencia de vainilla o canela (opcional)

Para el relleno (opcional, según la región):

- 300 g de mermelada de guayaba, mora o dulce de leche

Para la decoración:

- Colorantes vegetales, glaseados de azúcar, pasas o pepas de zambo

5. Utensilios y equipamiento tradicional

- Bateas de madera para amasar.
- Moldes artesanales o manos para dar forma de muñecos.
- Lienzos para cubrir la masa.
- Horno de leña o eléctricos en panaderías urbanas.

6. Preparación paso a paso

- a) **Activación de levadura:** disolver en leche tibia con una pizca de azúcar.

- b) **Amasado:** mezclar la harina con azúcar, mantequilla, huevos, sal, esencia y la levadura activada. Amasar hasta obtener una masa suave y elástica.
- c) **Primer reposo:** dejar fermentar por 1–2 horas.
- d) **Formado:** dividir en porciones, estirarlas y moldearlas en forma de muñecos (guaguas). Se puede rellenar con mermelada o dulce.
- e) **Segundo reposo:** reposar 30–40 minutos más.
- f) **Horneado:** hornear a 180–200 °C durante 20–25 minutos hasta dorar.
- g) **Decoración:** una vez frías, se pintan con glaseados y colorantes naturales para representar vestimentas y rasgos faciales.

7. Técnicas clave

- **Moldeado en forma de muñeco:** reproduce la simbología ancestral de los difuntos.
- **Decoración artística:** cada familia o panadería imprime creatividad en los diseños.
- **Rellenos diferenciados por región:** en la Sierra suelen ser de frutas, en la Costa se prefiere la versión sin relleno.

8. Presentación y consumo

Las guaguas de pan se sirven junto a la **colada morada**, bebida elaborada con maíz morado, frutas (mora, naranjilla, piña, babaco), hierbas aromáticas y especias. Esta combinación constituye el eje de la festividad del Día de los Difuntos en todo el país. En ferias, mercados y panaderías

se exhiben guaguas decoradas de manera colorida, convirtiéndose en un espectáculo visual además de gastronómico.

9. Variantes locales o regionales

- **Sierra:** guaguas rellenas de frutas, con decoraciones elaboradas.
- **Costa:** versiones más simples, sin relleno y con menor uso de colorantes.
- **Amazonía:** incorporación de ingredientes locales como yuca o plátano en la masa.

10. Dimensión turística y de mercado

Las guaguas de pan y la colada morada son parte de las rutas gastronómicas turísticas del Ecuador en noviembre. Hoteles, restaurantes y panaderías organizan talleres y degustaciones que atraen tanto a turistas nacionales como internacionales. Además, constituyen una oportunidad para pequeños productores de harina, frutas y hierbas que abastecen la demanda creciente.

11. Notas patrimoniales o etnográficas

En el imaginario ecuatoriano, las guaguas de pan representan a los seres queridos que han partido, y consumirlas junto con la colada morada significa integrar a los difuntos a la mesa de los vivos. Su permanencia demuestra la fuerza de la tradición y la capacidad de las comunidades para mantener prácticas ancestrales en diálogo con la modernidad.

4.4 Función simbólica del pan en ofrendas y celebraciones religiosas

La función simbólica del pan en ofrendas y celebraciones religiosas revela una dimensión que trasciende ampliamente su carácter

alimentario. En estos contextos, el pan se convierte en un objeto cargado de significado, capaz de mediar entre lo humano y lo sagrado, entre la vida cotidiana y el ámbito espiritual. Su preparación, forma y distribución responden a códigos rituales compartidos, en los que el acto de ofrecer pan expresa gratitud, fe, memoria y reciprocidad. El pan, a través de estas prácticas, juega un rol central en el tejido comunitario y como vehículo de creencias que logran articular la afirmación de una identidad religiosa y cultura local.

En Ecuador, dicha dimensión simbólica da cuenta de un amplio rango de celebraciones, donde el pan hace su aparición en procesiones, novenas, festividades con las referencias de las llamadas fiestas patronales y rituales funerarios. En efecto, ya sea como ofrenda ofrecida a los muertos, como alimento consagrado que se comparte entre los creyentes o como producto central de la ejecución de actos devocionales, el pan se manifiesta en la forma de un lenguaje ritual que hace visible lo que es invisible. Analizar esta función permite comprender cómo las comunidades utilizan el pan para materializar la fe, reforzar la cohesión social y mantener vivas prácticas espirituales que forman parte del patrimonio cultural inmaterial del país.

4.4.1 El pan como artefacto ritual y memoria encarnada

En el espacio religioso ecuatoriano, el pan opera como un mediador entre mundos: alimenta y, al mismo tiempo, significa. No solo sacia el hambre, también organiza afectos, marca calendarios, legitima jerarquías y narra pertenencias. Su fuerza ritual procede de su materialidad prorrogada, una mezcla de harina y agua con un poco de levadura y de su plasticidad simbólica: puede convertirse en formas antropomorfas, animales, heridas, flores o cruces; puede azucararse para ser un gozo o puede

permanecer sobrio para ser un abstinente; puede ofrendarse, bendecirse, compartirse o acabarse en silencio. En ese juego de forma, ocasión y gesto se concreta una gramática del pan, que permite a las diversas comunidades expresar quiénes son, qué recuerdan y a quiénes reconocen como propios.

4.4.2 Ofrenda católica: pan, bendición y reciprocidad

En la liturgia y la vida parroquial, el pan se integra a dos registros complementarios. Por un lado, la centralidad sacramental del pan eucarístico instituye una semántica de presencia y comunión: lo sagrado se vuelve comestible y, al hacerlo, funda comunidad. Por fuera del espacio estrictamente litúrgico, el pan ofrecido en novenas, procesiones y fiestas patronales activa una lógica de reciprocidad profundamente arraigada.

El vecino que tributa grabando pan a la cofradía, la madrina que reparte bollos al fin de haber rezado el rosario o el comerciante que da unas allullas para la procesión se encuentra en una trama moral nueva, en que el acto de dar y recibir legitima prestigios, confianzas y pertenencias. En el caso del circuito, el pan ha de ser bendecido e igualmente compartido a la vez que manifestar la vertiente religiosa y la vecindad, comer unos a otros después de la misa o la procesión, hace presente la gracia, y también, a la vez, genera pactos entre las familias, barrios y oficios.

En la ciudad, la panadería de barrio cumple una función de “capilla laica”, donde se recoge el pan de las promesas, se ajustan las producciones en previsión de la festividad de los patronos y se pactan los precios solidarios para los velatorios. En el campo, la panadería y la cocina del hogar tienden a identificarse; la batea y el horno de leña se

institucionalizan como lugares donde el ritmo de la fermentación se pone en paralelo con el de la oración. El pan sacado del horno, que presenta “el signo”, trazado en el pan con un cuchillo, llega a la mesa de casa o a la mesa de los santos, haciendo eco también de la continuidad simbólica entre lo común y lo sagrado.

En medio urbano, la panadería barrial asume la función de “capilla laica”: allí se encargan panes para promesas, para ofrendas; se fija producción extraordinaria en la víspera de patronos; se pactan precios solidarios para velorios. En medio rural, panadería y cocina de casa se entrelazan; la batea y el horno de leña son altares cotidianos, donde el tiempo de la fermentación se acompasa con el tiempo de la oración, y el pan que sale del horno tras el trazo de “el signo”, que es una cruz marcada con cuchillo, se reparte entre la mesa de casa y la mesa de los santos.

4.4.3 Rituales sincréticos: relecturas indígenas del pan

Si el pan entró por la colonización, las comunidades andinas y amazónicas lo resemantizaron. En el ciclo agrícola del solsticio (Inti Raymi) o de los aprendizajes (Kapak Raymi), el pan figura como parte de los altares junto al maíz, la chicha, las flores y el fuego. No sustituye a los alimentos originarios: dialoga con ellos. En estas mesas rituales, el pan adopta funciones de puente: lo “nuevo” europeo se integra a la cosmovisión andina sin borrar lo anterior, y el gesto de compartirlo reconoce a los ancestros como comensales ausentes-presentes. En comunidades amazónicas, panes de yuca y de chontaduro conviven con piezas de trigo en celebraciones que honran ríos, monte y fertilidad. Esta hibridez no es concesión, es agencia cultural: el pan es domesticado por la ritualidad indígena, que lo sitúa al servicio de su propia lógica de cuidado del territorio y de memoria.

4.4.4 Simbolismos locales: de la herida al abrazo

Las festividades particularizan significados. En Latacunga, las allullas durante la Mama Negra condensan abundancia y cohesión; el pan pequeño, firme y viajero acompaña la procesión y la ruta de quienes llegan y salen de la ciudad, y se consume con queso de hoja en una parada carretera que se volvió rito.

El Tukyana o Rodillas de Cristo de Cuenca ejemplifica una lectura simbólica de lo que se encuentra inscrito dentro de la propia masa: las incisiones que se producen en la masa exterior permiten evocar las llagas que deja el cuerpo que ha sido asolado, y el mismo gesto de partir el pan invita a conjugar compasión compartida y sentido de pertenencia.

La chola rellena de panela de Guano ostenta su propia y diferente lectura simbólica: en su interior dulce se reconoce la centralidad del trabajo de las mujeres y el orgullo por lo propio, de tal suerte que ofrecerla no es un acto neutro de consumir, sino una forma de hospitalidad que narra una ciudad, empezando por sus hornos y panaderías.

El Pan de Pinillo de Ambato está asociado igualmente a la Fiesta de la Fruta y de las Flores, y en este caso adquiere un valor vinculado a la fecundidad, la riqueza y la renovación cíclica del territorio.

En Cayambe, el bizcocho funciona, por su parte, como un código de bienvenida de la sierra, ya que servido con queso de hoja y chocolate caliente transforma al visitante en un miembro más del ámbito doméstico, puesto que aquel que es recibido de bizcochos es simbólicamente incorporado en la familia.

4.4.5 Comuni3n social: duelo, fiesta y el pan que reune

El pan en rituales de duelo y fiesta cumple una funci3n de cuidado social. En velorios y novenas, el reparto de pan, caf3 y colada no se explica por la necesidad cal3rica; es un dispositivo de contenci3n: sostiene cuerpos cansados, neutraliza silencios duros y habilita conversaci3n que sutura. En fiestas patronales, el pan marca la circulaci3n de prestigio: la familia que “da pan” se inscribe en la memoria colectiva como generosa; la cofradía que organiza la rifa de panes financia la banda, los fuegos, la misa; el barrio que hornea de madrugada en horno comunal convierte la producci3n en ensayo de trabajo compartido. El pan es entonces una tecnología social de inclusi3n: nadie debería quedarse sin pan; dejar pan “para quien venga despu3s” es dejar lugar en la comunidad.

4.4.6 Derivas contemporáneas: riesgos de vaciamiento y oportunidades

La expansi3n del turismo y la l3gica de mercado introduce tensiones. Cuando las guaguas de pan se serializan con moldes plásticos idénticos, se corre el riesgo de aplanar su semántica: se vuelven souvenir más que figura ritual. Cuando las panaderías industriales “tercerizan” las ofrendas, producci3n masiva sin relaci3n alguno con las cofradías ni con las parroquias, el pan pierde un elemento fundamental de trazabilidad cultural: no sabemos qui3n lo elabor3, para qui3n lo realiz3, con qué intenci3n. Tambi3n pueden establecerse riesgos de apropiaci3n simb3lica, desde diseños tradicionales registrados por marcas que no reportan beneficios para los portadores de dicho saber hasta “shows” gastron3micos que convierten la mística del horno de leña en mera escenografía.

Sin embargo, la visibilidad también habilita caminos. La demanda de noviembre sostiene economías familiares; los talleres abiertos a visitantes devuelven prestigio al oficio; los circuitos gastronómicos pueden financiar la conservación de hornos patrimoniales. La cuestión no es turismo sí/no, sino cómo: a qué escala, con qué reglas, quién decide, quién gana.

4.4.7 Criterios para una salvaguarda con sentido (antes que “recetas”)

La salvaguarda del pan ritual exige criterios claros y operativos, más que enunciados retóricos. El primer paso consiste en delimitar aquello que resulta irrenunciable en cada preparación: qué rasgos permiten reconocer que una guagua de pan sigue siendo tal. Puede tratarse de su forma antropomorfa vinculada al Día de los Difuntos, del modelado manual, del tipo de relleno o de los tiempos de fermentación; no todos los elementos pueden preservarse simultáneamente, pero al menos uno debe sostener la continuidad simbólica de la pieza.

Un segundo aspecto hace referencia al control social de los significados; cofradías, panaderos y las autoridades parroquiales tendrían que consensuar reglas sobre los diseños, la producción auténtica y los límites de la espectacularización en contextos litúrgicos y procesionales. La ausencia de esos convenios puede llevar a que el pan se convierta en un mero objeto de adorno, y se disocie del carácter ritual que le otorga la razón de ser de un determinado proceso de panificación. Para ello, se hace preciso diferenciar tipos de taller de forma que las exigencias sanitarias no hagan espejo de procesos industriales no aplicables a panaderías familiares de escasa capacidad productiva; de la misma manera que el objetivo de inocuidad se puede conseguir a través de

diferentes soluciones técnicas, se reconocerá también el valor patrimonial que aporta la transfiguración del proceso.

Cualquier política de salvaguarda ha de asumir que el rito tiene un coste temporal y material. Fermentaciones más lentas, formados manuales, la utilización de un horno de leña, suponen más trabajo, más tiempo; si esa diferencia no se compensa económicamente, la salvaguarda queda en el discurso. Instrumentos tales como compras públicas en ciertas épocas rituales, precios de referencia consensuados u ofertas de turismo comunitario con cupos acotados, y remuneración por el saber hacer, no sólo por el producto en cuestión, posibilitan precisamente que los recursos puedan dirigirse a quien sostiene el valor cultural del pan.

4.4.8 Propuestas con horizonte práctico

Una vía es el modelo de doble línea: producción cotidiana eficiente para sostener el negocio y producción ritual con estándares patrimoniales en temporadas clave. De ese modo, la panadería no renuncia al ingreso estable, pero reserva tiempo, horno y mano para el pan que porta memoria. Complementariamente, un sello comunitario de autenticidad, definido y auditado localmente debe certificar prácticas (masa madre, hornada en leña ciertos días, decoración manual, ingredientes territoriales) y no apariencias.

El distintivo patrimonial sólo cobra sentido en el momento en que las oportunidades se concretan; su valor radica en habilitar el acceso a ferias específicas, espacios institucionales de exhibición y circuitos de compra pública, como provisiones para escuelas u hospitales en épocas de rituales para que el reconocimiento simbólico se convierta en un recurso al alcance de quienes sostienen el oficio.

La formación es un eje complementario y fundamental. Un modelo de *escuela-taller* del pan ritual, orientado a transmitir la técnica y el sentido cultural de una forma integrada, no solo permite enseñar el amasado o la fermentación, sino que también permite enseñar la iconografía, la historia de la fiesta, los significados de cada pieza, etc. Esto es fundamental para que el recambio generacional no conserve la forma en la que ha sido transmitida la práctica, pero pierda la carga simbólica que la enraíza. En la misma dirección, la narración tiene que ir de la mano del producto: etiquetas breves o códigos QR que expliquen quién lo elaboró, por qué se hace así, y a qué memoria se honra, las cuales se deberían complementar con imágenes del horno o de la familia productora. Por tanto, la narración no tiene aquí una función decorativa; es la forma para que el consumidor entienda que el precio que paga por el alimento incluye el tiempo social, el saber heredado y la memoria colectiva, no solo los insumos.

El anclaje territorial se establece cuando el pan ritual pone en correlación las cadenas locales. Incorporar panela del valle adyacente, quesillo de la parroquia, leña con certificación de manejo forestal sostenible, hace de cada ingrediente un eslabón social ciertamente verificable. Esta trazabilidad no solo refuerza la autenticidad del producto, sino que distribuye el valor económico dentro de la comunidad, ampliando el impacto cultural del pan más allá del horno.

CAPÍTULO V

5 IMPACTO SOCIAL Y ECONÓMICO DEL PAN

Hablar del pan en el Ecuador es hablar de mucho más que un alimento cotidiano. Su presencia en las mesas del país refleja no solo la diversidad cultural y regional, sino también la manera en que este producto articula economías, empleos, prácticas sociales y procesos de identidad. El pan es, al mismo tiempo, un bien básico de consumo masivo y un símbolo de cohesión social, lo que lo convierte en un punto de encuentro entre lo nutricional, lo cultural y lo económico.

La panadería ecuatoriana, tanto en su expresión artesanal como en su escala industrial, ocupa un lugar significativo dentro de la estructura laboral del país. Numerosos hogares encuentran su sustento en pequeños talleres familiares, hornos comunales y panaderías de barrio, espacios donde el oficio se aprende por convivencia, se recrea a diario y sostiene economías locales estrechamente ligadas a la tradición y a la creatividad culinaria. Mientras esto ocurre, las empresas panificadoras de enormes dimensiones dan empleo formal y sostienen una cadencia de abastecimiento del mercado nacional, aun contando con ritmos, jerarquías y formas de organización del trabajo caracterizadas por la eficiencia y la estandarización.

La incidencia social del pan va más allá de la construcción directa de nuevos puestos de trabajo. En la dimensión doméstica su presencia cotidiana puede entenderse incluso como un termómetro de la seguridad alimentaria en la medida en que se trata de una de las expresiones del alimento básico, comúnmente aceptado en distintas modalidades de hogar y por ello de contextos socioeconómicos, tanto urbanos como

rurales. Desde un punto de vista económico más general, la panificación entrelaza estas complejas cadenas productivas que cuentan con la participación de productores agrícolas, molineros, intermediarios comerciales y sistemas de transporte, constituyéndose en un componente estructural de los circuitos agroalimentarios ecuatorianos.

Este capítulo se dedica a examinar el fenómeno de la panadería como un proceso que recorre el tejido social y económico del Ecuador, atendiendo a las contribuciones del sector, así como las tensiones que lo atraviesan. Un primer eje de análisis pasa por el valor de un trabajo artesanal que es portador de identidad cultural y cohesión comunitaria, mientras que un segundo eje se aboca a las condiciones laborales del sector panadero, en donde todavía existen desafíos vinculados a la formalización y dignificación del trabajo. También se propone reflexionar sobre el lugar que ocupa el pan dentro de la dieta nacional, su vinculación con seguridad alimentaria y la creciente importancia que va ganando en el turismo gastronómico y la economía simbólica del país.

El propósito no es solo describir, sino también plantear un debate crítico: ¿cómo puede el Ecuador equilibrar tradición y modernidad en su sector panadero?, ¿qué políticas, innovaciones y estrategias comunitarias son necesarias para que el pan siga siendo, además de un alimento, un motor de trabajo digno, cohesión social y proyección económica?

5.1 La panadería como fuente de empleo

La panadería en el Ecuador representa una de las actividades económicas más arraigadas y persistentes en el tiempo. Desde los pequeños talleres familiares hasta las grandes industrias, constituye un sector que absorbe mano de obra, dinamiza economías locales y configura identidades

laborales propias. En el país, el pan se consume diariamente en prácticamente todos los hogares, lo que convierte a la panadería en un mercado estable y continuo, con baja estacionalidad, pero con fuertes picos en festividades como el Día de los Difuntos o las fiestas patronales.

El oficio de panadero, que es el que se ha ido transmitiendo generación tras generación, tiene una doble dimensión: la de artesano del alimento en la que la tradición, la creatividad y el esfuerzo físico se ponen en práctica; y la de trabajador industrial que formará parte de cadenas de producción masivas que responden a lógicas de mercado globalizado. Es por ello que abordar la panadería como una fuente de trabajo también nos llevará a revisar su lado artesanal y su lado industrial, y seremos capaces de identificar aportes, tensiones y retos.

5.1.1 Características del sector artesanal y su relevancia económica

El sector artesanal de la panadería se distribuye por todo el Ecuador, con especial fuerza en las regiones andinas, donde los hornos de leña, las recetas heredadas y la producción a pequeña escala aún dominan el panorama. La panadería artesanal se caracteriza por:

- **Escala familiar y comunitaria:** la mayoría de los talleres involucra a padres, hijos y parientes, quienes reparten tareas en la molienda, amasado, horneado y venta.
- **Vínculo con el territorio:** los panes regionales (chola de Guano, bizcocho de Cayambe, pan de Pinillo, allullas de Latacunga, etc.) producían en lugares concretos favoreciendo la identidad de sus comunidades en la búsqueda de la atracción de turismo.

- **Flexibilidad laboral:** muchos panaderos artesanales compatibilizaban esta actividad con agricultura, comercio o servicios, manteniendo economías diversificadas.
- **Rol en la seguridad alimentaria:** la panadería artesanal abastecía a los barrios y parroquias rurales donde la industria no llegaba, garantizando el acceso cotidiano al pan como alimento básico.

En términos económicos, la panadería artesanal representa una red capilar de microeconomías que sostienen a miles de familias. Aunque los ingresos son limitados y a menudo inestables, este sector constituye un pilar del empleo informal y semiformal en el país, con potencial para articularse a circuitos turísticos y patrimoniales que amplíen su rentabilidad.

5.1.2 Condiciones laborales en la industria panadera

En contraste, la panadería industrial responde a lógicas empresariales orientadas a la productividad, la estandarización y la distribución masiva. Grandes compañías concentran su producción en centros urbanos, desde donde abastecen supermercados, cadenas hoteleras y puntos de venta en todo el país.

Si bien estas industrias generan empleo formal, con contratos, seguridad social y salarios más estables que en el sector artesanal, enfrentan también importantes retos en materia de condiciones laborales:

- **Jornadas extendidas:** los procesos de panificación requieren horarios nocturnos y madrugadas, lo que afecta la salud y la vida familiar de los trabajadores.

- **Alta rotación:** las rutinas de trabajo, el apego a las cuotas y los escasos salarios relativos provocan un flujo continuo de entrada-salida de personal.
- **Brechas salariales:** los panaderos de planta suelen poseer menores ingresos en comparación con otras industrias alimenticias con mayor exigencia física.
- **Riesgos ocupacionales:** exposición a hornos, maquinaria pesada y la inhalación de polvos de harina causa trastornos respiratorios, cutáneos y musculoesqueléticos.

No obstante, la industria panadera constituye un motor de empleo urbano y una alternativa para quienes buscan estabilidad en un contexto laboral marcado por la informalidad. El desafío radica en equilibrar productividad y rentabilidad con dignidad laboral, evitando que la búsqueda de eficiencia sacrifique la salud y el bienestar de los trabajadores.

La relación panadería artesanal - panadería industrial no puede ser vista como una relación excluyente, si no como la coexistencia de dos formas distintas de materializar una misma estructura productiva. La una protege saberes, memorias y formas de percibir sensorialmente el territorio; la otra garantiza escala, regularidad y acceso masivo a un alimento básico. Ambas dan respuesta al empleo y la economía, aunque lo hacen desde entornos laborales, ritmos de trabajo y relaciones de valor claramente diferenciados.

El reto a medio y largo plazo está en poder construir una posibilidad de encuentro que permita avanzar procesos de formalización sin quitar rasgos de identidad del oficio, pero también que la fidelidad a la tradición no derive en informalidad y en vulnerabilidad económica. Encontrar ese punto de equilibrio implica pensar en políticas, normativas y mercados

que reconozcan la especificidad cultural del pan sin sacrificar la dignidad de las condiciones laborales. Experiencias de cooperativas, asociaciones de panaderos y programas de capacitación podrían tender puentes entre ambos mundos, garantizando que el pan, además de nutrir, continúe siendo una fuente digna de trabajo y cohesión social en el Ecuador.

5.2 El pan en la dieta ecuatoriana

El pan se ha consolidado como uno de los productos más consumidos en la dieta diaria del ecuatoriano. Su presencia en el desayuno y en la merienda lo convierte en un alimento prácticamente irrenunciable, comparable en importancia al arroz, la papa o el maíz. Esta centralidad no responde únicamente a una cuestión de hábito cultural, sino también a su disponibilidad, bajo costo relativo y adaptabilidad a diferentes contextos sociales y regionales.

5.2.1 Consumo per cápita y preferencias regionales

Según datos de la Asociación de Industriales de la Panificación del Ecuador (AIPA, 2022), el consumo per cápita de pan en el país se sitúa en torno a 34 kg por persona al año, lo que equivale a un promedio de 90 gramos diarios (aproximadamente dos panes pequeños). Esta cifra, aunque inferior a la de países como Chile (86 kg/año) o Argentina (72 kg/año), refleja la relevancia del pan como componente básico de la canasta familiar ecuatoriana.

El análisis regional revela diferencias significativas en hábitos de consumo:

- **Sierra:** concentra la mayor diversidad y consumo, con panes emblemáticos como la chola, el bizcocho, el pan de Pinllo o las

allullas. Aquí el pan se integra tanto al desayuno como a festividades rituales (guaguas de pan, pan Tukyana).

- **Costa:** el pan compite con productos como el bolón o la empanada en el desayuno, explicando de este modo un consumo algo menor, pero que contrasta necesariamente con el papel del pan de Cadeate y los panes de coco o banano.
- **Amazonía:** el pan de trigo se suma a los panes que, elaborados con yuca, chontaduro y plátano hacen que el estilo de consumo se perciba como disperso, híbrido.
- **Galápagos:** el pan de yuca previamente adaptado a las condiciones del entorno, se ha convertido en parte de la identificación insular, en la medida de lo que demanda el turismo.

Estas diferencias confirman que el pan, más que un producto uniforme, constituye un marcador cultural y territorial: cada región lo adapta a sus recursos y costumbres, reforzando identidades locales.

5.2.2 Relación entre el pan y la seguridad alimentaria

El pan ocupa un lugar estratégico en la seguridad alimentaria nacional, entendida como el acceso físico y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos. Su importancia radica en tres aspectos clave:

- a) **Accesibilidad económica:** el pan es uno de los productos más asequibles dentro de la dieta ecuatoriana. Mientras el precio de la carne o los lácteos suele fluctuar, el pan mantiene una relativa estabilidad, convirtiéndose en un “amortiguador” para familias de bajos ingresos.

- b) **Aporte calórico:** aunque no es un alimento completo en términos nutricionales, aporta energía rápida y complementa dietas en contextos de trabajo físico intenso. El pan con café constituye la base del desayuno habitual en muchos hogares rurales, lo que permite haber hecho hincapié en su virtualidad.
- c) **Capilaridad distributiva:** la red de panaderías artesanales y de ventas ambulantes permite que el pan pueda encontrarse a diario en las comunidades rurales más alejadas, lo que convierte al pan en la pieza de la cohesión y de la equidad territorial.

Pero la existencia de una relación entre pan y seguridad alimentaria no queda exenta de fricciones. El pan industrial se presenta como el más prevalente, en muchos casos caracterizado por elevadas y añadidas cantidades de azúcares, grasas y aditivos, lo que permite afirmaciones de contexto relativas a problemáticas de salud pública como por ejemplo el incremento de la obesidad y de la diabetes; por otra parte, existe una fragilidad estructural: el Ecuador es un dependiente del trigo foráneo, puesto que el trigo que se llega a producir a nivel nacional no cubre ni tan solo una parte de la demanda; en consecuencia, el Ecuador queda expuesto a variaciones de precios internacionales, e incluso a la interrupción de las cadenas de aprovisionamiento.

El pan, por lo tanto, debe ser considerado en este sentido como una parte con funciones ambivalentes; por una parte, asegura la disponibilidad calórica y la disponibilidad cotidiana (lo que permite dicha situación), y por la otra, puede enraizar los desequilibrios (nutricionales) y la dependencia exterior cuando su elaboración se respalda casi exclusivamente en insumos y materias primas externas; el hecho de que existan escasísimas diversificaciones hacia harinas locales (como el

maíz, la yuca o la quinua) erige un cerco a su potencial como elemento constituyente, y por tanto, también como recurso para la soberanía alimentaria.

Esta autonomía revela una paradoja central en la dieta ecuatoriana: el pan es un alimento básico e irrefutable, y al mismo tiempo su composición y la matriz productiva actual que lo caracteriza se muestran como acción para la sostenibilidad. Fortalecer el uso de los ingredientes y/o las formulaciones más equilibradas, de hecho prestigiarían su contribución positiva. Al mismo tiempo, resulta indispensable reconocer las diferencias regionales en las formas de consumo, evitando la imposición de modelos homogéneos que desconozcan prácticas alimentarias locales consolidadas.

5.3 Turismo gastronómico relacionado con el pan

El pan, en tanto alimento patrimonial y de consumo masivo, se ha convertido en un eje de articulación con el turismo cultural y gastronómico en el Ecuador. Su presencia en ferias, festividades y mercados locales no se limita al acto de comer: invita a conocer historias, técnicas, territorios y personas que sostienen la tradición panadera. Esta dimensión turística abre un campo de aprovechamiento económico y simbólico que conecta la memoria comunitaria con dinámicas de mercado, generando oportunidades para regiones que buscan diversificar su oferta.

5.3.1 Rutas panaderas: atractivos y potencial económico

En varias provincias del Ecuador, la panadería se ha consolidado como un atractivo turístico en sí mismo. Localidades como Guano (Chimborazo), conocida por la chola de pan; Cayambe (Pichincha), con

sus bizcochos; Ambato (Tungurahua), con el pan de Pinllo; o Latacunga (Cotopaxi), con las allullas, son ya paradas obligadas para visitantes que buscan experimentar sabores únicos. Estas rutas panaderas ofician de mapas culturales al relacionar el pan con otros aspectos de la oferta local, quesos, bebidas tradicionales, festividades religiosas, etc. La relación del turismo con el pan tiene consecuencias económicas relevantes si va más allá de la simple venta del producto. Este potencial de las rutas panaderas se encuentra en la posibilidad de activar un consumo concatenado en la que el visitante no sólo adquiere un producto, sino que también accede a servicios de hotelería, transporte, comidas y productos de la tierra.

El turismo gastronómico se erige aquí como un activador de economías territoriales. La panadería artesanal, en particular, representa un alto valor económico y simbólico al unir identidad, autenticidad y experiencia. Visitar un horno de leña, observar el proceso del amasado a mano o degustar pan recién horneado son, junto con el pan, elementos que crean una experiencia sensorial y cultural que el visitante reconoce como singular y por tanto, valorado en términos económicos de forma diferenciada.

Y aunque cuentan con ese gran potencial, las rutas panaderas presentan carencias estructurales. La deficientemente articulación entre los actores institucionales, la escasa señalización turística y la inexistencia de estrategias de comunicación que promuevan la figura del pan como protagonista en ferias y ferias nacionales las anulan. Entonces, la falta de maneras de reconocer formalmente estos productos dentro del mercado turístico. En tanto, instrumentos como las denominaciones de origen o los sellos patrimoniales (por citar ejemplos como la chola de Guano o las guaguas de pan) pueden ser útiles para dar una mejor visibilidad de los

productos panaderos, además de validarlos como productos culturales e introducirse dentro de los circuitos del turismo cultural ecuatoriano.

5.3.2 Experiencias culinarias: talleres y demostraciones

El turismo gastronómico contemporáneo no se limita a la degustación: los visitantes buscan experiencias participativas. En este sentido, los talleres de panificación artesanal se han convertido en una estrategia clave para comunidades y emprendedores. Panaderías familiares en Ambato, Guano o Cuenca han empezado a abrir sus puertas a turistas, ofreciendo actividades como:

- **Amasado comunitario:** los visitantes participan en la preparación de la masa, guiados por panaderos locales.
- **Horneado en leña:** se pone en evidencia cómo proceder con la carga del horno, el manejo del fuego, y las particularidades de este tipo de horneado tradicional
- **Decoración de panes festivos:** en noviembre, se facilitan talleres de guaguas de pan, donde los turistas pueden pintar y rellenar sus propias piezas, vinculadas con la tradición del Día de los Difuntos.

Este tipo de experiencias reconfiguran la relación entre una determinada forma de visitante y territorio, dado que convierte al turista de la figura estereotipada del turista pasivo judío para encaminarlo hacia una situación considerada más activa, pues se permite una participación tanto en los procesos productivos como en los culturales. Visitar a los panaderos, observar sus técnicas, escuchar los relatos vinculados al oficio propician la constitución de vínculos emocionales con el producto que han obtenido y la comunidad que lo acompaña. De otra parte, este tipo de interacción también tiene un sentido pedagógico: transmitir saberes, visibilizar la fragilidad de las prácticas tradicionales e incidir en

la necesidad de preservarlas ante dinámicas de estandarización industrial.

En términos económicos, talleres, recorridos o demostraciones son una fuente de ingresos alternativos para los panaderos. Esta diversificación disminuye la dependencia única de la venta cotidiana y convierte el saber hacer en un servicio cultural con valor añadido. En situaciones en las que la competencia de sectores industriales sea asimétrica, el turismo gastronómico opera, como una estrategia de resistencia, capaz de sustentar economías familiares o comunitarias sin desvincularse de las lógicas de la producción artesanal.

Sin embargo, la relación que se establece entre turismo y pan tradicional no está exenta de tensiones. Una gestión minuciosa puede no sólo permitir que fortalezcan las identidades de los lugares, generar recursos y visibilizar prácticas históricamente menospreciadas, sino que también una apropiación acrítica puede ser la que transforme la tradición en un espectáculo descontextualizado, vacío de sentido comunitario, que la reduce a una imagen atractiva, sin mayor peso para la vida social. En ese tránsito, el pan deja de ser práctica viva para ser considerado como una mercancía simbólica.

De ahí que el desafío central consista en promover modelos de turismo comunitario y sostenible, donde la distribución de beneficios sea equitativa, los ritmos del oficio sean respetados y el visitante comprenda que el pan ecuatoriano no se agota en su consumo. Más bien, se presenta como una síntesis de historia, territorio y memoria colectiva, cuya vigencia depende de la relación ética entre quienes lo producen y quienes se acercan a conocerlo.

CAPÍTULO VI

6 DESAFÍOS, OPORTUNIDADES Y PROYECCIONES DEL PAN EN EL ECUADOR

El pan del Ecuador se encuentra hoy en una encrucijada donde cruzan cambios económicos, culturales y sociales de gran calado. La presión de la industrialización, los cambios en los hábitos alimentarios, la necesidad de utilizar insumos importados en la producción del pan llevó a cambios profundos en su producción y en su valoración. Pero existen también prácticas artesanales que continúan proporcionando sentido a la identidad panadera del país y que articulan economías familiares, saberes antiguos y lazos comunitarios fuertes. Conocer estas dificultades hace falta reconocer el pan no solamente como mercancía, sino como una buena cultura viva, cuya continuidad depende del equilibrio entre la eficiencia de la producción y el respeto por la tradición.

En ese sentido surgen desafíos, oportunidades y perspectivas abiertas sobre nuevas formas de ser, y de ser pan, de ser el pan. El creciente interés por la gastronomía patrimonial, el turismo cultural y una alimentación más consciente se propicia el camino de dar lugar a la panadería tradicional para nutrir la revalorización de todos los avances de la producción artesanal, basados en ingredientes locales y en modelos de la sostenibilidad. Este capítulo invita a reflexionar acerca de cómo son protagonistas estas dinámicas que pueden traducirse en estrategias que fortalezcan el sector, dignifiquen el trabajo panadero y ayuden a consolidar el pan como un elemento que coadyuve a construir identidad, desarrollo territorial y soberanía alimentaria en el Ecuador.

6.1 La modernización de la panadería frente a las tradiciones

El sector panadero ecuatoriano se encuentra en un cruce de caminos: de un lado, la permanencia de prácticas artesanales heredadas por generaciones; del otro, la presión de la modernización tecnológica que busca eficiencia, volumen y competitividad. La incorporación de maquinaria moderna, hornos eléctricos de alta capacidad y técnicas de amasado mecánico han permitido a muchas panaderías ampliar su producción y atender mercados urbanos en expansión. No obstante, la incorporación de innovaciones técnicas abre un campo de debate en torno a la posible dilución de los rasgos identitarios que han caracterizado históricamente a la panadería tradicional. El abandono progresivo de los hornos de leña, la reducción de los tiempos de fermentación y la mecanización de tareas antes manuales no solo modifican los procesos productivos, sino que inciden directamente en el perfil sensorial del pan. Aroma, textura y sabor, íntimamente vinculados a estas prácticas, tienen el riesgo de alcanzar una homogeneidad en el producto, la que debilita el nexo entre la materia productiva y el propio territorio que le da sentido.

En este contexto, la relación de competencia entre las panaderías industriales y artesanales se desarrolla de forma manifiestamente asimétrica. Mientras que las panaderías industriales pueden atribuirse ventajas de carácter estructural ligadas a su acceso a fuentes de financiación, a la compra en cantidad de insumos importados y a los amplios y duraderos sistemas de distribución, las panaderías artesanales deben batallar con interminables limitaciones y varios signos de inferioridad. Las segundas, en cambio, sostienen su permanencia a partir de capitales menos tangibles: el reconocimiento local, la confianza

construida con los consumidores y la autenticidad de un producto que condensa saberes, memoria y pertenencia comunitaria.

El riesgo radica en que la homogeneización industrial invisibilice la riqueza cultural que representa la panadería artesanal. No obstante, la coexistencia es posible: las industrias pueden encargarse del abastecimiento masivo, mientras los talleres locales se posicionan en el terreno del valor agregado, la experiencia turística y la identidad cultural.

6.2 Estrategias para la conservación del patrimonio gastronómico

La conservación de la tradición panadera no se asegura solo con discursos patrimoniales; requiere de estrategias concretas que involucren tanto a las comunidades como a las instituciones. Una estrategia clave para sostener la panadería tradicional reside en el ámbito educativo y comunitario. Los programas de formación y los talleres locales permiten que las nuevas generaciones se acerquen al oficio desde una perspectiva integral, en la que la técnica se articula con la historia, el significado cultural y el valor económico del pan. Iniciativas como los talleres sobre guaguas de pan del mes de noviembre, las capacitaciones sobre los bizcochos de Cayambe, o los espacios de aprendizaje sobre la chola de Guano evidencian que la transmisión del saber no sólo se manifiesta en el saber y en el hacer sino también en entender en el saber por qué ese pan tiene sentido para la comunidad que lo produce.

Por otro lado, la continuidad de estas prácticas requiere de un mayor sostén institucional en el sentido de que la producción artesanal, difícilmente se mantenga sólo por el esfuerzo familiar o comunitario, si no hay políticas públicas que reconozcan su sentido cultural y social. Los soportes técnicos, los marcos normativos específicos y los programas de fomento orientados al pequeño productora son fundamentales para que

la panadería tradicional no se convierta en un “complemento” o “uniforme” frente a las panaderías industriales que manejan mayores dotaciones de recursos y ventajas estructurales.

Esto implica acceso a créditos blandos, certificaciones que reconozcan las particularidades locales, apoyo en marketing territorial y creación de rutas gastronómicas oficiales. Si el pan tradicional logra posicionarse como parte de la marca país, no solo se protegerá un saber ancestral, sino que también se abrirán oportunidades económicas para comunidades enteras.

6.3 Innovaciones en la producción del pan

El futuro de la panadería ecuatoriana también depende de su capacidad de adaptarse a las nuevas demandas de los consumidores. La incorporación de insumos alternativos de origen local abre un campo estratégico para ampliar la diversidad panadera y disminuir la dependencia estructural del trigo importado. El uso de harinas de maíz, quinua, amaranto, yuca o plátano permite anclar el pan a la biodiversidad agrícola del país, al tiempo que introduce perfiles nutricionales distintos y refuerza la singularidad del producto frente a mercados cada vez más segmentados.

Estos ingredientes, no solo rescatan saberes e insumos tradicionales, sino que también instauran nuevas narrativas de origen, territorio y sostenibilidad que son valoradas en ciertos circuitos.

A la vez, las corrientes internacionales orientadas hacia una alimentación menos procesada e integrada. La demanda de productos menos procesados, con mayor contenido de fibra o con materias primas no convencionales (no que no valoran la capacidad de innovación, sino que la fomentan) fuerzan a los (las) panaderos (as) a experimentar sin romper

con la lógica artesana (la cuestión doble del arte y el arte de la artesanía). En este cruce entre tradición e innovación, el pan puede convertirse en un vehículo para responder a preocupaciones contemporáneas sobre salud y nutrición, sin perder su arraigo cultural ni su función social. Panes sin gluten, bajos en sodio o enriquecidos con semillas responden a un público en crecimiento que busca alternativas más sanas sin renunciar a la tradición. El desafío está en equilibrar la autenticidad con la innovación: que el pan mantenga su carácter cultural y su vínculo con el territorio, aun cuando incorpore nuevas formas y composiciones.

CONCLUSIONES Y PROYECCIONES

El recorrido histórico, cultural y económico del pan en el Ecuador demuestra su importancia como elemento cultural y patrimonial. Más que un simple alimento, el pan ha sido un marcador de identidad, un puente entre generaciones y un recurso de cohesión social. La variedad regional, desde las cholas de Guano hasta los panes de coco de Esmeraldas, revela que el pan ecuatoriano no es uniforme, sino un mosaico vivo que refleja la diversidad cultural del país.

El futuro del pan ecuatoriano pasa por encontrar ese equilibrio entre tradición y modernidad. Modernizar no significa abandonar saberes ancestrales sino integrarlos en un esquema sostenible que permita la competitividad sin perder en el intento la autenticidad. Los retos fundamentales se centran en la conservación del patrimonio panadero frente a la industrialización, la necesidad de dignificar las condiciones laborales del sector, y la urgencia de reducir la dependencia de insumos importados.

Y por último abrir líneas de investigaciones futuras que propongan estudiar el pan regional en tanto que parte de los estudios de la región, evaluar su aporte al turismo cultural, y examinar las posibilidades de innovación en la producción con ingredientes locales. Los estudios sobre el pan no solo enriquecerán la academia, sino que a la vez aportarán herramientas para construir políticas públicas y proyectos comunitarios que asienten al pan desde donde siempre ha marchado: alimento, identidad y motor de desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA

- Abril, S., Carpio, T., Alvarado, R., & et al. (2025). Microbiota, parasitic infections and their relationship with nutritional status and neurocognitive functioning in children from Ecuador—Proyecto Guagua. *Frontiers in Public Health*.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1505780>
- Anaemene, D., & Fadupin, G. (2020). Effect of fermentation, germination and combined germination-fermentation processing methods on the nutrient and anti-nutrient contents of quality protein maize (QPM) seeds. *Journal of Applied Sciences and Environmental Management*, 24(9), 1625–1630.
<https://doi.org/10.4314/jasem.v24i9.21>
- Aybek, G., & Alphan, E. (2021). Authenticity paradox: An examination on local gastronomy. *Anais Brasileiros de Estudos Turísticos*, 11, e32203. <https://doi.org/10.34019/2238-2925.2021.v11.32203>
- Barreiro, M. (2023). Reflexión Histórica de la Colada Morada, Tradicional Bebida del Ecuador. *Anthropía*(20), 127-145.
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/anthropia/article/download/27330/25598>
- Bedoya, M. (2018). Paisaje cultural y una nueva forma de entender el Patrimonio en Ecuador. *Revista de Geografía Norte Grande*, 14(2), 161–169. <https://doi.org/10.4067/S0718-235X2018000200161>

- Beltran, L., Navarro, C., Pradhan, P., Cruz, G., Solís, R., & Quionero, M. (2020). Action needed for staple crops in the Andean-Amazon foothills because of climate change. *Mitigation and Adaptation Strategies for Global Change*, 1–25. <https://doi.org/10.1007/s11027-020-09923-4>
- Bessièrè, J. (1998). Local development and heritage: Traditional food and cuisine as tourist attractions in rural areas. *Sociologia Ruralis*, 38(1), 21–34. <https://doi.org/10.1111/1467-9523.00061>
- Briceño, M., Pazmiño, D., Clairand, M., & Escriva, G. (2021). Energy efficiency measures in bakeries toward competitiveness and sustainability—Case studies in Quito, Ecuador. *Sustainability*, 13(9), 5209. <https://doi.org/10.3390/su13095209>
- Burkette, J. (2020). Heaven, hell, and everything in between: Murals of the Colonial Andes. *Hispanic American Historical Review*, 20(1). <https://doi.org/10.1215/00182168-7288171>
- Carrera, A., Jara, O., Davila, P., Ballesteros, F., & Suasnavas, R. (2018). A Look at the Ergonomic Situation of the Bakery Industry in the City of Quito, Ecuador. En *Advances in Intelligent Systems and Computing*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-94000-7_11
- Cataña, M. (2015). *Levantamiento de información del inventario gastronómico del cantón Cayambe*. Quito: Universidad de las Américas. <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/4591>
- Cedeño, T., Sánchez, D., Cevallos, G., & Vera, J. (2024). *Sabores de Ecuador: Panadería artesanal de una tierra rica en tradición*.

REDIEM.

<http://www.revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/view/359>

Cerón, P., Botino, M., & Malte, M. (2022). Las fiestas con las guaguas de pan en Obonuco, Nariño, Colombia. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*(46).
<https://doi.org/10.7440/antipoda46.2022.07>

Christenson, J. (2010). Maize Was Their Flesh: Ritual Feasting in the Maya Highlands. En J. Staller, & M. Carrasco, *Pre-Columbian Foodways* (págs. 577–600). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0471-3_24

Collins, G., & Foias, E. (2020). Maize Goddesses and Aztec Gender Dynamics. *Material Culture Review*, 90(1).
<https://doi.org/10.7202/1073849ar>

Costa, M., Silva, N., Vidal, R., Clement, C., Alves, P., Bianchini, P., . . . Vesey, E. (2020). Entrelaçado, a rare maize race conserved in Southwestern Amazonia. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 68, 51–58. <https://doi.org/10.1007/s10722-020-01008-0>

Di Clemente, E., Mogollón, M., & López, T. (2014). La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Un análisis DAFO para Extremadura. *Revista de Estudios Regionales*(99), 817–833.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5385975>

- Díaz, M., Murillo, P., & Valdiviezo, R. (2023). Identificación de elementos de la gastronomía tradicional del Cuartel de Todos Santos y su influencia en el desarrollo turístico. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 7(3), 19–40. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(3\).julio.2](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(3).julio.2)
- Erazo, G., & Cobo, M. (2021). *Panes del Ecuador: Tradición, memoria e identidad*. Cuenca: CIDAP.
- Freitas, A., & Bustamante, R. (2013). Amazonian maize diversity: spatial distribution and ethnobotanical patterns. *Acta Botanica Brasilica*, 27(4), 678–690. <https://doi.org/10.1590/S0102-33062013000400002>
- Gálvez, C., & Carrión, L. (2021). El Pan Nuestro: Apuntes y añoranzas de un maestro panadero. *Anti*, 2(18), 20-48. <https://doi.org/César Gálvez Mora y Leoncio Carrión Flores>
- Gómez, S., Tobar, Q., Mejía, O., & Tobar, Q. (2020). The Table of the Dead at the celebration of the deceased in the Ecuadorian Coastal Lowlands region. *Journal of Ethnic Foods*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s42779-020-00054-4>
- González, E. (2019). *La mesa y la memoria: ritualidad alimentaria en los Andes ecuatorianos*. .: Quito: FLACSO.
- González, G., Mena, M., & Robalino, L. (2023). *Plan de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial del cantón Guano: Patrimonio alimentario y gastronómico de la Chola de Guano*. González, D. G., Mena, E. M., & Robalino, M. L. Ambato:

Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/39035>

Guachamín, M., & Pérez, M. (2022). Experiencias gastronómicas como herramienta para el turismo cultural en los Andes ecuatorianos. *Revista Latinoamericana de Turismo y Sociedad*, 13(1), 101–118. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7398645>

Guerra, S., Cevallos, J., Weckx, S., & Ruales, J. (2022). Traditional fermented foods from Ecuador: A review with a focus on microbial diversity. *Foods*, 11, 1854. <https://doi.org/10.3390/foods11131854>

Heider, G., & López, L. (2018). The South American agricultural frontier: The first direct evidence for maize consumption in San Luis, Argentina. *Antiquity*, 92(366), 1260–1273. <https://doi.org/10.15184/aqy.2018.193>

Hughes, C. (2020). Colonial encounters in the Andean region: Baking as cultural negotiation in Spanish America. *Latin American Perspectives*, 47(3), 115–132. <https://doi.org/10.1177/0094582X20912506>

Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC) & Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador. (2022). *Informe técnico de declaratoria patrimonial: Chola de Guano como manifestación cultural viva*. : . Quito: Ministerio de Cultura. <https://n9.cl/6b4bh>

Kennedy, A., & Norman, S. (2019). Introduction to Status and Identity in the Imperial Andes: A Collection of Transhistorical Studies.

International Journal of Historical Archaeology, 23, 807–815.
<https://doi.org/10.1007/s10761-018-0491-0>

Lindo, J., Haas, R., Hoffman, C., Apata, M., Moraga, M., Verdugo, R., . . . et al. (2018). The genetic prehistory of the Andean highlands 7000 years BP through European contact. *Science Advances*, 4(11), eaau4921. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aau4921>

Logan, L., Hastorf, A., & Pearsall, D. (2012). “Let’s Drink Together”: Early ceremonial use of maize in the Titicaca Basin. *Latin American Antiquity*, 23(3), 235–258. <https://doi.org/10.7183/1045-6635.23.3.235>

Lombardo, U., Hilbert, L., Bentley, M., Bronk, C., Dudgeon, K., & et al. (2025). Maize monoculture supported pre-Columbian urbanism in southwestern Amazonia. *Nature*, 639(8019), 119–123. <https://doi.org/10.1038/s41586-024-08473-y>

Moreira, K. (2024). *Productos turísticos y Patrimonio alimentario del cantón Guano, provincia de Chimborazo*. UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14437>

Moreno, A., Di-Clemente, E., Campo, A., & Pasaco, B. (2024). Exploring gastronomic experiences: Tourists’ emotions, quality of life and behavioural intentions. *Tourism and Hospitality Research.*, 1-29. <https://doi.org/10.1177/14673584241255545>

Nsabimana, S., Ismail, T., & Lazarte, E. (2024). Enhancing iron and zinc bioavailability in maize (*Zea mays*) through phytate reduction: the impact of fermentation alone and in combination with

- soaking and germinatio. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1-13.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1478155>
- OMT. (2022). *Tourism and Gastronomy: Enhancing Local Development through Food*. . World Tourism Organization. .
<https://doi.org/10.18111/9789284423873>
- Perugachi, E. (2023). *Estudio antropológico culinario de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi*. Universidad de los Andes.
<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/16836>
- Petrova, A. (2018). Traditional culture and contemporary economy: Constructing cultural heritage through bread-making. *Folklore: Electronic Journal of Folklore*, 71, 73–88.
<https://doi.org/10.7592/FEJF2018.71.PETROVA>
- Pilco , M. (2023). *Implementación de estándares mínimos de calidad para el reconocimiento como hueca patrimonial de los establecimientos de alimentación del polígono Guano Pueblo Mágico*. ESPOCH.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12087>
- Sharpless, R. (2022). Grain and fire: A history of baking in the American South. Chapel Hill: University of North Carolina Press.
Southwestern Historical Quarterly, 126(3), 581–582.
<https://doi.org/10.1353/swh.2023.0032>
- Staller, J. (2020). Maize in Andean food and culture: Interdisciplinary approaches. In. En *Indigenous Peoples' Food Systems* (págs.

187–214). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51629-1_11

Velástegui, A. (2021). *Cultural management in Ecuador*. <https://doi.org/10.4324/9781003109235-12>

Vilcacundo, E., García, A., Vilcacundo, M., Moran, R., Samaniego, I., & Carrillo, W. (2020). Antioxidant purple corn protein concentrate from germinated Andean purple corn seeds. *Agronomy*, *10*(9), 1282. <https://doi.org/10.3390/agronomy10091282>



**El arte de hacer pan en el Ecuador: tradición, patrimonio e identidad
la revolución de la chola de Guano y otros iconos panadero, se publicó
en el mes de febrero de 2026.**

ISBN: 978-9907-802-00-9

**Grupo Editorial BLR
Ecuador
Cel: +593 98 320 4362
<https://grupobl.com/>
publicaciones@grupobl.com**

BIOGRAFÍA DE LOS AUTORES

Juan Carlos Salazar Yacelga:

Docente de la ESPOCH en el área de gastronomía con larga trayectoria en Educación Superior y creación de centros gastronómicos.

María Belén Bastidas Aráuz:

ecuatoriana, es Profesora Ocasional e investigadora en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH). Su formación académica incluye estudios en Gestión Turística y Hotelera en la Universidad Nacional de Chimborazo, Master en Gastronomía en la Universidad Técnica del Norte, Actualmente se desempeña en investigación enfocada en patrimonio, cultura, gastronomía y turismo, con múltiples publicaciones en revistas científicas.

María José Andrade Albán:

Nace en riobamba, en 1986. ingeniera en alimentos, magíster en gestión de la producción agroindustrial, títulos otorgados por la universidad técnica de ambato. magister en agroindustria mención en gestión de la calidad y seguridad alimentaria. docente de grado de instituciones de educación superior universidad técnica de ambato y escuela superior politécnica de chimborazo. miembro de proyectos de investigación y vinculación, autora y coautora de publicaciones científicas, ponente en eventos académicos, directora y miembro de trabajos de titulación.

María de los Ángeles Rodríguez Cevallos:

Prácticas Hospital Vicente Corral Moscoso Cuenca, Pasantía en Plan Internacional. Seminarios Internacionales, Nutricionista en la Estrategia Acción Nutrición, Ecónoma del Hospital de Colta, Docente EBJA del Programa “Yo sí Puedo”, Nutricionista en la Investigación del Proyecto IssAndes. Directora y Miembro de Trabajos de Titulación de Programas de las Maestrías en Nutrición Clínica y Nutrición Infantil.

Carolina Giselle Herrera Egüez:

Es chef, docente e investigadora en la ESPOCH, Ecuador. Se especializa en cocina creativa y de vanguardia, neurogastronomía, food design y preservación del patrimonio gastronómico ecuatoriano.

Carlos Eduardo Cevallos Hermida:

Es profesor de la ESPOCH, especialista en gastronomía, turismo y patrimonio cultural. Posee formación en gestión gastronómica, turismo sostenible y procesamiento de alimentos. Su enfoque académico integra cultura, territorio y patrimonio gastronómico

EL ARTE DE HACER PAN EN EL ECUADOR TRADICIÓN, PATRIMONIO E IDENTIDAD LA REVOLUCIÓN DE LA CHOLA DE GUANO Y OTROS ICONOS PANADERO

Estimado lector, Esta obra ofrece un análisis profundo sobre cómo el pan en Ecuador ha dejado de ser un simple alimento para transformarse en un espejo de las identidades que conviven en el país.

El texto inicia explorando las raíces de esta tradición, que se remontan a la época prehispánica cuando las comunidades indígenas elaboraban tortas a base de maíz y yuca cocidas sobre piedras calientes o envueltas en hojas, cumpliendo funciones tanto nutricionales como rituales.

Con la colonización española, la introducción del trigo marcó un proceso de mestizaje culinario donde las técnicas europeas se adaptaron a los recursos locales, como el uso de hornos de barro y piedra volcánica, y la incorporación de ingredientes autóctonos como la panela y el maíz.

Grupo Editorial BLR
Ecuador
Cel: +593 98 320 4362
[https://grupobl.com/
publicaciones@grupobl.com](https://grupobl.com/publicaciones@grupobl.com)



ISBN: 978-9907-802-00-9

