

# Florecimiento de la Fanesca



Con el apoyo de:



INICIATIVA  
GASTRONOMÍA  
SOSTENIBLE

ESCUELA DE  
GASTRONOMÍA



**QUITO**  
ALCALDÍA

**Florecimiento de la fanesca**

©Miguel Burneo, Carolina Pérez

**© Universidad de Las Américas**

Avenida de Los Granados y Colimes  
Quito, Ecuador

**Rector**

Carlos Larreátegui Nardi

**Decano de la Escuela de Gastronomía**

Felipe Romero M.

**Autores**

Miguel Burneo  
Carolina Pérez

**Fotografías**

Miguel Burneo  
Carolina Pérez  
Martin Saltos

**Colaboración**

Organización Sumak Pacha  
Asociación Allpamanta  
Ministerio de Agricultura y Ganadería

**Diseño y Diagramación**

Marketing UDLA

**Directora de Marketing**

María Sol Meneses





## Presentación

La UDLA tiene como uno de sus compromisos promover la gastronomía nacional, para esto ha diseñado un programa académico que impulsa el conocimiento de los sabores tradicionales, el uso de productos locales y de una gastronomía sostenible.

La fanesca es el plato insignia de la gastronomía ecuatoriana, y sobre todo de la región andina. En sus ingredientes, sazón, cocción, sabor y servicio se conjugan una mezcla de tradiciones y productos precolombinos con tradiciones y productos traídos por los primeros colonos españoles. Por casi cinco siglos este plato ha venido cambiando, porque la gastronomía es dinámica. El reto es poder ajustar al paladar moderno, los sabores tradicionales sin que estos pierdan su esencia.

Desde el 2011 la UDLA organiza, conjuntamente con el Municipio de Quito y Quito Turismo, el evento Fanescas de la Ciudad de Quito para promover el desarrollo de una oferta gastronómica con identidad en los restaurantes de la ciudad. Este año hemos escogido como motivo “El florecimiento de la fanesca” con el propósito de mostrar, no solo el rostro de los productores locales sino el origen festivo de este plato tradicional.

No hay palabras que puedan describir de forma adecuada a nuestra fanesca, así que sin más les invito a disfrutarla, ya sea en su casa o en su restaurante favorito pero siempre en buena compañía.

***PhD Gonzalo Mendieta  
Vicerrector Académico  
Universidad de las Américas***



## Prólogo

La fanesca es sin duda es la preparación gastronómica más esperada de cada año; pues ella representa a los ciudadanos de Quito y a todos los ecuatorianos. La preparación de las distintas fanescas reúne a las familias en los fogones de las cocinas, desde muy temprano, para la preparación, su consumo y el de los tan anhelados postres.

La fanesca fuera de casa también incita a probar las recetas de los talentos gastronómicos profesionales de la ciudad, pues no hay restaurante que escape a su encanto. Es por esto que es importante conocer de dónde nace esta tradición tan arraigada en un país. Es momento de recordar nuestros orígenes andinos y comprender que la variedad de ingredientes que componen la fanesca representan la conexión con la naturaleza y el florecimiento de las cosechas de nuestros pueblos andinos. Es así como esta preparación nace de las festividades agrícolas indígenas: el *Pawkar Raymi* y el *Mushuk Nina* y se convierte en una de las grandes ventajas de la gastronomía ecuatoriana, que viene cargada de historia milenaria, biodiversidad de la tierra y talento culinario.

Difundir estos conocimientos ancestrales y resaltar la historia gastronómica del Ecuador es una responsabilidad de la Academia. Es el deber de la UDLA impulsar un modelo académico que aprecie los saberes andinos y genere un vínculo comunitario para, de este modo, alcanzar una cadena de valor sostenible en la gastronomía.

Esta base académica que presentamos es esencial para que el sector turístico pueda crear una oferta gastronómica con identidad. Hoy no solo es una tendencia mundial sino una necesidad que los establecimientos turísticos puedan transmitir conocimientos tradicionales, recetas auténticas y, sobre todo, que incluyan ingredientes puros provenientes de comunidades o productores locales. Esta es la única manera de que un plato hable sobre la verdadera identidad y sabor de un país.

Les invitamos a conocer y valorar la historia andina detrás de la fanesca, a los productores que trabajan en los campos y a los talentosos cocineros que cada año ponen esta tradicional preparación a disposición de ciudadanos, familias y turistas.

**David Felipe Romero Montalvo**  
**Decano**  
**Carolina Perez**  
**Docente Investigadora**  
**Escuela de Gastronomía UDLA**



## Introducción

Quito está lleno de fiestas y tradiciones, entre montañas y valles que revelan deliciosos sabores de nuestra ciudad y conquistan los paladares más exigentes. Esperar la preparación de la fanesca es aguardar un momento especial del año, íntimo, porque hacerla es un ritual y degustarla suele ser un momento lleno de afectos, sabores, colores intensos del campo, una mezcla *sui generis* de aromas de nuestra gastronomía, cada vez más posicionada en el mundo, reconocida por su autenticidad y que rescata las recetas ancestrales de la milenaria preparación de la fanesca, con sus diversas interpretaciones, para mantener la tradición de este plato tan representativo de la cultura ecuatoriana.

En Semana Santa, Quito se llena de aromas especiales, reviviendo las costumbres y contando las leyendas que entraña este plato desde el florecimiento, la recolección de los granos y su preparación hasta, en efecto, el compartir en familia. Esto nos ha permitido no solo saborearla sino también comprender que este plato emblemático, originario de la cocina ancestral, pasó por la cocina colonial y barroca que contiene una gran carga del ADN culinario de Quito.

Degustemos este delicioso potaje, verdadero ícono de nuestra ciudad, símbolo de la Semana Santa, en compañía de nuestros seres queridos, y reafirmemos nuestro vínculo con la gastronomía quiteña.

**Verónica Sevilla**  
**Gerente General**  
**Quito Turismo**



## Fanesca: florecimiento en el campo y en la familia

Como regalo de nuestra cosmovisión andina, esta época del año nos recarga de energía y bendiciones de la naturaleza. Tenemos una oportunidad de florecer junto a las cosechas, de vivir un Sol nuevo, de agradecer por los primeros alimentos que brotan de la tierra.

Estos son los obsequios que hemos heredado de las festividades andinas: poder aún experimentar, con el *Pawkar raymi* el florecimiento de las cosechas que decorarán los campos, celebrar un nuevo inicio de año con el *Mushuk nina* y así, disfrutar de aquellos granos tiernos que alimentarán a las comunidades.

De esta manera, es fácil comprender por qué una preparación de granos tiernos, la fanesca, se vive con tanta intensidad como una tradición gastronómica de todos los ecuatorianos. Es una preparación cargada de memorias, de conexiones con la naturaleza y con el alimento.

A lo largo de la historia, este plato continuó rodeándose de simbolismos y de creencias importantes para los ecuatorianos. El mestizaje de culturas y pensamientos otorgó diferentes significados a esta preparación. Es por esto que, ya sea desde una perspectiva ancestral, andina o religiosa, la fanesca revive muchos sentimientos en las familias del país, se la respeta y se la valora y, lo más importante, reúne cada año a todos los miembros de la familia. Los convoca en una cocina, los hace compartir mientras se pelan o cocinan los granos: los niños juegan con las formas de las “masitas”, las abuelitas cuentan sus anécdotas y los tíos y primos discuten por defender sus gustos, dietas y preferencias. La fanesca nos recuerda que el ecuatoriano festeja, comparte y muestra su cariño a través de su comida.

Con este libro pretendemos viajar más allá de los recetarios, de las creencias religiosas y tradiciones urbanas y llegar a nuestros orígenes andinos. Buscamos entender que el amor a la fanesca nace en el campo, en el florecimiento de las cosechas y en el vínculo del ser humano con su entorno natural, el sol y el Universo.

Carolina Pérez Novoa

*Foto1: En Cusubamba, la Organización Allpamanta prepara su fanesca en olla de barro.*



Foto 2: Mujeres de la comunidad de Cusubamba, Asociación Allpamanta.



*Entre montañas y valles, entre queñas y charangos  
Van brotando dulcemente tiernos granos de los Andes  
Recogidos suavemente, va acabando la cuaresma  
Ya las manos se preparan a pelarlos finamente  
Dan las cinco de la mañana mientras ya los gallos cantan  
Se sancochan ya los granos desprendiendo sus aromas  
Se rehogan las cebollas, mientras zambos y zapallos  
Se cuecen lentamente, al resonar de las ollas  
Va llegando el momento de recibir al bacalao  
Que perfuma con su leche y da vida al escabeche  
Van cayendo ya los granos retumbando fuertemente  
Y el maní de los montubios se combina suavemente  
Natas queso y leche ponen punto final  
Hierbas frescas también, para aromatizar  
Se conjugan los perfumes humeando entre las ollas  
Avisando a los pueblos, que se acaba la cuaresma  
Afirmando así a los pueblos, que se viene la Fanesca.*

*Miguel Burneo*

*Foto 3: Flor del fréjol en los campos de Cayambe.*



Al analizar en detalle un plato de fanesca, dejando de lado técnicas, recetas y creencias preconcebidas, es difícil describirla en detalle. Se puede distinguir una mezcla de diversos colores, infinitas texturas, sabores variados y hasta distintas sensaciones. Es entonces cuando resulta fácil relacionarla con su origen o razón de ser: la naturaleza. Una madre naturaleza que, de la misma manera, es llena de colores, olores, formas y figuras.

Antes del mestizaje, de las ollas de acero y los libros de cocina, los indígenas andinos preparaban sus alimentos de acuerdo a los ciclos agrícolas y a sus celebraciones a la madre naturaleza o *Pacha mama*. Es así que se puede hablar de una fanesca andina prehispánica. Una fanesca que se preparaba hace miles de años, que no llevaba solo doce granos y que, por supuesto, no se la llamaba "fanesca". Esta preparación se la realizaba durante una de celebraciones agrícolas, en honor a los alimentos variados que les brindaba la tierra: el *Pawkar raymi*.

Foto 4: Preparando los ingredientes para la Fanesca Andina.



## Pawkar raymi

De acuerdo a Costales (2013, p. 2), la palabra *pawkar* hace referencia a los colores y las flores de los campos: "En homenaje a las flores que adornan las sementeras o las chacras nativas". Es justamente lo que se celebra en esta festividad: el florecimiento de las cosechas y los primeros granos tiernos que empiezan a brotar, dando un énfasis especial al maíz. De acuerdo a Larrea (2015, p.39), *pawkar* hace referencia a al concepto de policromía, es decir, la diversidad de colores que emergen de los campos florecidos.

En Otavalo, al *Pawkar raymi* se lo conoce también como *Sisa pacha* (época del florecimiento) o, en la comunidad de Peguche, como *Tumari pukllay* (ceremonia con agua y flores) (Larrea, 2015, p.39). En la actualidad, la fiesta se desarrolla con varias actividades deportivas y culturales, sin embargo, como ritual principal se practica el *Tumarina*.

Se dice que en Peguche, tierra de músicos y tejedores, es donde se celebra esta tradición con mayor intensidad.

## Tumarina

Al ser una época de florecimiento, el ritual principal se basa en la recolección de pétalos y flores de las chacras y campos. También, al salir el sol, las mujeres recolectan agua de los riachuelos y vertientes cercanas, donde el agua es un símbolo de purificación, curación y sanación. En Peguche, el agua es tomada de su cascada de agua sagrada (Ordoñez, 2008, p.81). Esta combinación del agua con las flores es colocada sobre la cabeza de niños, padres y ancianos, para transmitirles buenos deseos y bendiciones.

Fotos 5 y 6: Rituales y festividades del Pawkar Raymi.



Fotos 7: Cultivo de zambo y zapallo en Cayambe.



## Rituales y actividades del Pawkar raymi en Otavalo

En el programa *Sisay*, varios personajes toman vida y agradecen a la *Pacha mama* con ofrendas y regalos. Además, las princesas o *ñustas* muestran su belleza y se elige a la *Ñusta* del florecimiento. Este evento se desarrolla como una elección de belleza y se elige a una reina que hable el idioma kichwa (Ordoñez, 2008, p.84).

Los hombres andinos también celebran esta festividad con el Encuentro de los *yachak*. Los *yachak* son los líderes espirituales o shamanes que guían las ceremonias de agradecimiento y entrega de ofrendas a las divinidades. Es una forma de cultivar su espíritu y mantener su estrecha relación con la naturaleza. Esto también lo hacen en su diario vivir a través del cuidado de sus chacras o cultivos ancestrales (Larrea, 2015, p. 41).

Otras formas de agradecimiento y celebración son los cantos que se evocan al florecimiento. Durante la noche cultural de cantos sagrados, *Pakwar jaylli*, se exponen

los mejores grupos de música y cantautores andinos. Aquí, los talentos musicales son premiados y reconocidos por la comunidad (Larrea, 2015, p. 41).

Por otro lado, el *Runakay*, es una celebración que enaltece y recuerda el significado de la vestimenta del pueblo kichwa. A través de bailes y desfiles, se demuestran los trajes coloridos y se pueden apreciar los ponchos, alpargatas, sombreros, anacos, fachalinas, rebosos, *walkas* y manillas. Es un orgullo para la comunidad ya que, en esta noche, se muestran los trajes que fueron adquiridos por los jóvenes con las ganancias de sus primeros trabajos artesanales (Larrea, 2015, p. 41).

Una tradición importante, que ha nacido desde las comunidades que han tenido mayor contacto con la urbanidad e incluso han atravesado procesos de migración, es el campeonato mundial de fútbol. Este es un campeonato donde participan las comunidades indígenas, tanto de la provincia de Imbabura como de otras. Su objetivo es resaltar su identidad étnica y todos los integrantes, salvo tres refuerzos, deben ser indígenas (Ordoñez, 2008, p.83).

Finalmente, en honor a la alimentación y los granos tiernos que se cosechan en esta temporada, las comunidades han implementado el Festival de comida autóctona. En años pasados se evidenció la presencia de un programa de salud indígena que pretende mostrar los productos nativos y su valor nutricional. Es el fin común: recuperar platos y productos nacientes de estas comunidades (Ordoñez, 2008, p.84).

Fotos 8 y 9: Rituales del Mushuk Nina en donde se prende el Fuego nuevo.



## Mushuk nina

Como parte de la celebración del *Pawkar raymi*, el 21 de marzo se da inicio a un nuevo año andino, un nuevo comienzo y una renovación de energías: el *Mushuk nina* o Fuego nuevo. Así, con el florecimiento y nacimiento de las cosechas, también nace un nuevo año. Con el equinoccio de primavera que sucede en esta fecha, el Sol se encuentra perpendicular a la Tierra. Al recibir estos rayos solares, los hombres y mujeres recuerdan que son parte de una interdependencia de ciclos naturales, energías y elementos del Universo y la *Pacha mama*. Esta luz directa y sin sombra renueva al ser humano y le permite vivir en armonía con su entorno. De esta manera, se recibe el año nuevo.

Como parte de los rituales de celebración, se coloca un cuenco lleno de hojas de maíz y se busca prender fuego con los rayos de sol que entran a la Tierra o por obra del *yachak*. Este fuego representa el Fuego nuevo o la fuerza interior para recibir el año.

La Cruz andina o *Chacana* se trata de una representación en forma de cruz donde se colocan las fechas del calendario andino, incluyendo los 13 meses, las festividades agrícolas y los 4 puntos de mayor energía solar, es decir: dos equinoccios y dos solsticios. En estas fechas se realizan las festividades agrícolas indígenas.

Fotos 10 y 11 : El *yachak* prende el Fuego nuevo en honor al nuevo año andino.



Foto 12: La Asociación Allpamanta preparando el ritual del Pawkar raymi



## Las cuatro celebraciones agrícolas

El *Pawkar raymi* es una de las cuatro celebraciones agrícolas de los indígenas andinos. Al juntar estas celebraciones en secuencia, se forma un relato que narra cómo el Sol, la Luna, la tierra, el hombre y la mujer, se conjugan para dar nacimiento al alimento. Así, cada vez que el Sol se posiciona perpendicular a la Tierra para recargarla de energías, es decir, durante los solsticios y equinoccios, las comunidades se llenan de fiesta, color, cantos, bailes y, sobre todo, alimento puro.

La luna, es la primera protagonista que contribuye para que la tierra se encuentre fértil para la siembra. Es por esto que, en la fiesta del *Kolla raymi*, durante el equinoccio del 21 de

septiembre, se hace honor especial a la luna, a la mujer o princesa indígena y a su fertilidad reflejada en los campos.

Meses más tarde, durante el solsticio del 21 de diciembre, finaliza la época de siembra con una festividad masculina: el *Kapak kaymi*, donde los niños pasan a ser jóvenes con poder y responsabilidad.

Nuevamente llega el equinoccio de primavera, el 21 de marzo, los campos florecen y brindan sus primeros frutos en el *Pawkar raymi*.

Finalmente, llega como protagonista el Sol. Durante el solsticio de verano, el 21 de junio, se celebra el *Inti raymi* en agradecimiento a las cosechas de granos maduros, a la *Pacha mama* y los frutos recibidos (Larrea, 2015, p.18). En esta fiesta emergen los espíritus de las montañas y se baila al ritmo del Diabluma.

Foto 13: Fanesca andina preparada en las comunidades andinas. Foto 14: Celebraciones del Pawkar raymi.



## La primera Fanesca

Parte importante del *Pawkar raymi* y el *Mushuk nina* es agradecer y celebrar los primeros granos tiernos que nacen en los campos. Estos productos se convirtieron en ingredientes y protagonistas de una preparación a base de ají y aquellos frutos que la naturaleza brindaba: calabazas andinas, granos y tubérculos. Esta preparación es llamada por algunos expertos como *Uchucuta*.

Es por esto que, al hablar con indígenas de comunidades andinas, a pesar de que sus tradiciones y creencias algunas veces han mutado y combinado con la contemporaneidad y los pensamientos urbanos, todavía mencionan una fanesca con papa, mellocos, habas, fréjol, ocas y mashuas (Tocagón, 2018), ingredientes que no obtuvieron de un recetario sino de recuerdos de lo que sus familias aportan cada año. Así nace la primera versión de lo que hoy se conoce como Fanesca y perdura en la cotidianidad de algunas comunidades.

Detrás de la preparación de la fanesca sigue presente el agradecimiento a la *Pacha mama*. El día de la cocina festiva, las familias de las comunidades se reúnen para aportar con sus productos cosechados y realizan un ritual para agradecer a los elementos de la naturaleza. En el caso de Imbabura, por ejemplo, el agradecimiento se dirige a los cerros, con los cuales el ser humano habita en armonía. Los cerros guían su camino y les brindan sabiduría para preparar sus chacras, sembrar y cosechar. En esta provincia, en los campos que decoran el Lago San Pablo, la comunidad agradece al Taita Imbabura, a la Mama Cotacachi, al Taita Yanahurco y a la Mama Imbacochoa o Lago San Pablo por darles vida y permitirles disfrutar de los frutos de las cosechas (Tocagón, 2018).

En Cayambe, como parte de la Organización Allpamanta, las comunidades cosechan habas, papas, mellocos, mashua, maíz, zapallo, entre otros ingredientes que utilizan para su fanesca. Cada familia o comunidad trabaja en pequeñas producciones para, en el día festivo, reunirse, juntar los frutos de sus chacras y preparar su potaje (Pineda, 2018).



## La preparación de la Fanesca en las cocinas actuales

Diferentes técnicas culinarias son usadas en la elaboración de este plato de cocina patrimonial del Ecuador. Se comienza con la selección de los ingredientes: granos tiernos que por sus propias características deben ser desvainados y, en algunos casos, pelados; luego se los cocina de forma individual ya que el punto de cocción es diferente en cada uno. Normalmente los granos deben ser rehidratados, “espumados” e incluso desaguados, como popularmente se indica, por lo que la sabiduría popular invita a que estos líquidos de cocción no sean usados, lo que no sucede con otros platillos populares del Ecuador como, por ejemplo, las menestras.

Existen elementos ligantes que dan gran sabor y textura al ser desnaturalizada su estructura alimenticia: zambo, zapallo, arroz, maní en pasta o licuado, inclusive la misma col. Estos últimos se los utiliza en la preparación sin eliminar sus propios líquidos ya que, sirven como espesantes y aportan al conjugarse con la textura suave, tierna y crocante de los otros granos.

Los lácteos como el queso, la mantequilla, la leche y la crema aportan por su alto contenido de lactosa que ejerce una transformación culinaria diferente debida al cambio explosivo de sabores primarios que ocurre en los diferentes granos cocidos, realizando los sabores anteriores.

El refrito como base de la cocina ecuatoriana es un principio aromático que influencia directamente en toda la preparación; el uso de la cebolla, el ajo y las grasas como mantequilla, aceite o manteca de cerdo, provocan un proceso de caramelización a temperatura que genera un intenso sabor integrador, es por esto que el refrito se hace al inicio de la preparación. Otro componente ecuatoriano innato es el uso del achiote que, al combinarse con el comino, sirve para realzar los colores y brindar un distinguido sabor de mucha identidad.

Finalmente, las guarniciones que lleva este clásico ecuatoriano son una lluvia de texturas: el queso, el huevo cocido, la crujiente empanada o masita de harina frita, el plátano maduro frito e incluso el crocante ají; no se puede dejar de lado el molo hecho dentro de la región andina ecuatoriana con numerosas variedades de papas.

En fin, hablando culinariamente, en esta preparación se usan diferentes técnicas que hacen que este plato, en su contexto, sea sumamente agradable al paladar y que se lo conciba como una verdadera experiencia gastronómica, cultural, festiva e histórica digna de ser probada por propios y extraños. Toda una hazaña culinaria de primer nivel.

*Foto 17: Ají preparado en piedra de moler de las manos de las mujeres de Cangahua. Foto18: Chochos recién cosechados en los campos de Cayambe.*

## Referencias

- Costales, E. (2013). *Pawkar Raymi y el Carnaval*. Quito, Ecuador: Editorial Alemana.
- Larrea, M. (2015). *Inti Raymi, fiesta ancestral andina*. Quito, Ecuador: Studio21.
- Ordoñez, A. (2008). "Migración Transnacional de los Kichwa Otavalo y la Fiesta del Pawkar Raymi". En Torres, A. y Carrasco, J. (Edits.), *Al filo de la Identidad, la Migración Indígena en América Latina* (pp. 69-89). Quito, Ecuador: FLACSO.
- M. Pineda, comunicación personal, 07 de febrero de 2018.
- R. Tocagón, comunicación personal, 07 de febrero de 2018.



Foto 19: María Hermelinda Cabascango en las chacras de San Pablo – Imbabura.

Con el apoyo de:



MINISTERIO  
DE AGRICULTURA  
Y GANADERÍA



INICIATIVA  
GASTRONOMÍA  
SOSTENIBLE

ESCUELA DE  
GASTRONOMÍA



**QUITO**  
ALCALDÍA