



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### RESUMEN

El presente trabajo, es una compilación de la ubicación geográfica, generalidades, tradiciones y culturas de la provincia de Loja al igual que los cantones que la conforman. Además contiene una recopilación de recetas de platos típicos, reconocimiento de productos autóctonos y costumbres culinarias ancestrales que se practican hasta la actualidad.

Así mismo las influencias gastronómicas de productos, procesos de elaboración y ritos previos a la degustación de platos; que se hacen en la Región Costa, Sierra y Oriente y que se han adoptado en las preparaciones de algunos platos de la Provincia de Loja, dando lugar a fusiones de sabores, sazones, texturas y costumbres tradicionales lojanas que han dado como resultado una exquisita e inigualable comida típica formando parte de la identidad de la provincia.

Adjunto a esto se presenta la estandarización de 10 recetas tradicionales que son las más reconocidas en toda la provincia y una propuesta innovadora de cada una de ellas que permitirán degustar la sazón Lojana desde un punto de vista vanguardista y minimalista dando el toque de una cocina fusión moderna.

Finalmente se presenta una ruta gastronómica que contempla las distancias que hay desde Quito, Guayaquil y Cuenca a la ciudad de Loja y como se puede llegar hasta la ciudad. La ubicación de cada cantón, descripción y fotografías de platos típicos, la accesibilidad que hay para llegar a cada cantón y los días en los que se puede visitar la ruta.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### INDICE

	Pg.
<b>RESUMEN</b>	<b>001</b>
<b>INDICE</b>	<b>002</b>
<b>CARATULA</b>	<b>007</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>008</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>009</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>010</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>011</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>012</b>
<b>CAPITULO 1:</b>	
<b>LA PROVINCIA DE LOJA</b>	
<b>1.1 Generalidades</b>	<b>014</b>
<b>1.2 Ubicación y Límites</b>	<b>015</b>
<b>1.3 Clima y vegetación</b>	<b>015</b>
<b>1.4 Producción agrícola y Economía</b>	<b>016</b>
<b>1.5 Breve descripción la División Política de la Provincia de Loja</b>	
<b>1.5.1 Cantón Loja</b>	<b>017</b>
<b>1.5.2 Cantón Calvas</b>	<b>019</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>1.5.3 Cantón Catamayo</b>	<b>020</b>
<b>1.5.4 Cantón Celica</b>	<b>021</b>
<b>1.5.5 Cantón Chaguarpamba</b>	<b>021</b>
<b>1.5.6 Cantón Espíndola</b>	<b>022</b>
<b>1.5.7 Cantón Gonzanamá</b>	<b>023</b>
<b>1.5.8 Cantón Macará</b>	<b>023</b>
<b>1.5.9 Cantón Paltas</b>	<b>024</b>
<b>1.5.10 Cantón Pindal</b>	<b>025</b>
<b>1.5.11 Cantón Puyango</b>	<b>026</b>
<b>1.5.12 Cantón Quilanga</b>	<b>026</b>
<b>1.5.13 Cantón Saraguro</b>	<b>027</b>
<b>1.5.14 Cantón Sozoranga</b>	<b>028</b>
<b>1.5.15 Cantón Zapotillo</b>	<b>028</b>
<b>1.5.16 Cantón Olmedo</b>	<b>029</b>

### **CAPITULO 2:**

#### **GASTRONOMIA DE LA PROVINCIA DE LOJA**

<b>2.1 Generalidades</b>	<b>030</b>
<b>2.2 La Influencia cultural de la cocina tradicional de la región Costa en la gastronomía de Loja</b>	<b>032</b>
<b>2.3 La Influencia cultural de la cocina tradicional de la región Interandina o Sierra en la gastronomía de Loja</b>	<b>035</b>
<b>2.4 La Influencia cultural de la cocina tradicional de la región Amazónica en la gastronomía de Loja</b>	<b>040</b>
<b>2.5 Identificación de los ingredientes de la zona más utilizados en la preparación de platos típicos de Loja</b>	<b>041</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CAPITULO 3:

#### DESCRIPCIÓN DE 10 PLATOS REPRESENTATIVOS DE LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE LOJA Y DESARROLLO DE LA PROPUESTA INNOVADORA

##### 3.1 Platos tradicionales

3.1.1 Procedimientos para la identificación de los platos tradicionales 057

3.1.2 Descripción de los platos tradicionales 057

Bollo de harina de trigo 059

Sopa de arveja con guineo 062

Sango de harina de maíz 065

Tamal de harina de maíz 068

Cecina de cerdo asada a la brasa 071

Chivo al hueco 074

Chanfaina con papas 077

Miel con quesillo y Bizcochuelo 080

Bocadillos 085

##### 3.2 Platos innovadores

3.2.1 Procedimientos para la realización de la propuesta innovadora 087

3.2.2 Descripción de los platos innovadores 087

Pastel de anís con mousse de queso y salsa de café con ron y praliné de anís 090

Crema de arveja con guineo, salsa de aguacate y chicharrón 094

Sango de harina de maíz con carne y especias gratinado 097

Tamal mixto con pepa de zambo y ají de mostaza y culantro 100

Cecina de cerdo en salsa de chocolate con soufflé de yuca y confite de cebolla y tomate 104

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>Chivo al hueco con salsa de menta con orsotto de verduras y chips de camote</b>	<b>109</b>
<b>Chanfaina con salsa de pepa de zambo y champiñones acompañado de nube de papa</b>	<b>114</b>
<b>Bizcochuelo de higos con helado de miel con quesillo con salsa de coco y canela</b>	<b>117</b>
<b>Bocadillos de almendras y nueces</b>	<b>121</b>

### **CAPITULO 4:**

#### **RUTA GASTRONÓMICA EN LA PROVINCIA DE LOJA**

<b>4.1 Loja</b>	<b>123</b>
<b>4.2 Calvas</b>	<b>125</b>
<b>4.3 Catamayo</b>	<b>126</b>
<b>4.4 Celica</b>	<b>127</b>
<b>4.5 Chaguarpamba</b>	<b>128</b>
<b>4.6 Espíndola</b>	<b>129</b>
<b>4.7 Gonzanamá</b>	<b>130</b>
<b>4.8 Macará</b>	<b>132</b>
<b>4.9 Olmedo</b>	<b>133</b>
<b>4.10 Paltas</b>	<b>134</b>
<b>4.11 Pindal</b>	<b>135</b>
<b>4.12 Puyango</b>	<b>136</b>
<b>4.13 Quilanga</b>	<b>137</b>
<b>4.14 Saraguro</b>	<b>138</b>
<b>4.15 Sozoranga</b>	<b>139</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**4.16 Zapotillo 140**

### **CAPITULO 5:**

**5.1 Conclusiones 142**

**5.2 Recomendaciones 145**

**5.3 Anexos 150**

**5.3.3 Glosario 168**

**5.4 Bibliografía 171**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA DE GASTRONOMIA**

**Tema:**

**“Propuesta innovadora de 10 platos representativos de la gastronomía de la provincia de Loja en base a los existentes”**

**Monografía previa a la  
obtención del título de  
“Licenciada en Gastronomía  
y Servicios de Alimentos y  
Bebidas”**

**Directora:**

**Lcda. Marlene Jaramillo Granda**

**Autora:**

**Ana Cristina Chamba Guamán**

**Cuenca – Ecuador**

**2011**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### DEDICATORIA

Dedico esta monografía a mis queridos padres Ruth Cecilia Y José María, que han sido el pilar fundamental en toda mi vida; quienes con su ejemplo, apoyo incondicional y su confianza permanente en lo que puedo lograr me han inculcado la perseverancia y lo importante que es culminar las metas propuestas.

A mí querida tía Sor Mariana de Jesús Chamba G., que fue mi segunda MADRE; quien con su apoyo indeleble, sus sabios consejos y cuidados fue mi sostén y guía en todo momento.

A mi querido abuelito Germán Guamán; quien confía en mí y me ha comprometido a no defraudarlo. Gracias papito por su ayuda.

Finalmente a mis hermanos: Pablo Fernando y José Andrés; quienes han estado siempre pendientes de mi carrera, han sido mis principales catadores y mi ejemplo a seguir para culminar este trabajo.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **AGRADECIMIENTO:**

A la planta Docente de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad por haberme impartido sus conocimientos en toda mi vida universitaria.

A las Autoridades y personal administrativo, que con su arduo trabajo han hecho que esta facultad sea una de las mejores del país.

Y de manera especial hago llegar mi agradecimiento sincero a mi querida maestra la Licenciada Marlene Jaramillo Granda; porque a lo largo de mi carrera ha estado siempre dispuesta a brindarme su ayuda y compartir conmigo su sabiduría, consejos y secretos culinarios.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### ABSTRACT

This work is a collection of cultures and culinary traditions of the cantons that make up the province of Loja, highlighting traditional dishes, local ingredients and traditional customs that are practiced even today.

It also contains the culinary influences of the Coast Region, East Region and even the Andean Region in the preparations of dishes from the Province of Loja, who mixed with the traditions and local seasonings have resulted in a delicious typical food. Attached to this is the standardization of 10 traditional recipes and an innovative approach to each of them.

Finally, a gastronomic tour that includes typical dishes that tourists can try to reach every village.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### RESUMEN

El presente trabajo, es una recopilación de tradiciones y culturas gastronómicas de los cantones que conforman la provincia de Loja, destacando así platos típicos, ingredientes autóctonos y costumbres ancestrales que se practican hasta la actualidad.

Además contiene las influencias gastronómicas de la Región Costa, Oriente e inclusive de la Sierra en las preparaciones de algunos platos de la Provincia de Loja, que mezcladas con las tradiciones y sazones lojanas han dado como resultado una exquisita comida típica. Adjunto a esto está la estandarización de 10 recetas tradicionales y una propuesta innovadora de cada una de ellas.

Finalmente se presenta una ruta gastronómica que contempla platos típicos que el turista puede degustar al llegar a cada cantón.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### INTRODUCCIÓN

El presente trabajo monográfico tiene como objetivo fundamental, realizar una recopilación investigativa y de campo de la gastronomía tradicional de la provincia de Loja, además de proponer la innovación de 10 platos representativos de su gastronomía, conocer acerca de su historia gastronómica y sus formas de preparación, para poder cambiar el esquema tradicional de la combinación de sabores y texturas utilizando nuevas técnicas de cocción y preparación de alimentos.

En consideración a esto sabemos que la gastronomía en la actualidad es un punto importante dentro del desarrollo turístico de un país y por ende de cada provincia además que una presentación estilizada e innovadora en la composición de un plato es lo que demanda hoy en día tanto el consumidor como el desarrollo gastronómico. Es importante también saber que la cocina tradicional representa en una ciudad una historia, y es así como debemos tomarla desde un inicio para estar dentro del marco de una cocina tradicional vanguardista.

Al conocer que la gastronomía de la provincia de Loja es muy extensa se ha seleccionado algunos platos que representen su cocina tradicional y que se propone innovar aplicando las técnicas universales de cocina.

A partir de esto; el trabajo investigativo consta de cuatro capítulos:

El primer capítulo se centrará en la provincia de Loja sus generalidades geográficas, costumbres, tradiciones además de una breve descripción de todos los cantones que la conforman.

El capítulo dos, estará enfocado en la descripción de la gastronomía de Loja y las influencias culturales de las cocinas tradicionales de cada región.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

En el capítulo tres se hará la presentación de los platos típicos de Loja y su provincia; las fichas técnicas del Bollo de harina de trigo, Sopa de arveja con guineo, Sango de harina de maíz, Tamal de harina de maíz, Cecina de cerdo asada a la brasa, Seco de chivo al hueco, Chanfaina con papas, Miel con quesillo, Bizcochuelo y Bocadoillos; su historia, estandarización de recetas y la innovación de cada uno de los platos antes mencionados.

En el capítulo cuatro se presentara una ruta gastronómica de la provincia de Loja, situando los lugares en donde se pueden degustar cada uno de los platos tradicionales. Finalmente las conclusiones y recomendaciones.

De esta manera, este trabajo contribuirá el conocimiento de la gastronomía lojana, motivando su rescate y promoción, para que así exista un reconocimiento de nuestra cocina en el medio gastronómico y turístico investigación.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CAPITULO 1

#### LA PROVINCIA DE LOJA

##### 1.1. Generalidades:

La provincia de Loja, ubicada al sur del Ecuador, es la guardiana permanente de la integridad nacional; reconocida en el país como la “Centinela del Sur” está conformada por son 16 cantones, es distinta a las demás provincias australes por su variedad de climas y llamativos panoramas que ameritan la presencia turística. La provincia de Loja tiene una superficie aproximada de 11.026km<sup>2</sup> equivalente al 4% de la superficie del país. Esta provincia posee una población aproximada de 446.096 habitantes. (Castillo; pp 3-6)

El 45% del territorio lojano es de topografía accidentada conformada por rocas, peñones y terrenos muchas veces de difícil acceso. A pesar de presentarse alturas de hasta 4.107 m, no existen nevados. La línea divisoria continental n separa la capital del resto de la provincia drenando sus alrededores hacia el Amazonas. Su territorio se caracteriza por la presencia de profundos valles cálidos, el principal sistema fluvial es el río Catamayo que riega con sus afluentes el valle del mismo nombre, por la ciudad de Loja capital de provincia pasan los ríos Malacatos y Zamora; otros ríos importantes son el Macará y el Puyango. ([www.loja.gov.ec](http://www.loja.gov.ec); generalidades, Loja y su provincia)

Quilanga y Gonzanamá tienen una interesante producción cafetalera, lechera y textil; Pindal es la capital maicera del país. Puyango, encantador por su bosque petrificado. Chaguarpamba y Macará, con gran producción arroceras. Calvas, imponente con el cerro Ahuaca. Celica, que se destaca por la producción de toronches. Espíndola y Zapotillo límite fronterizo con la república del Perú, Paltas, donde descansa el Shiriculapo, el Pisaca y el Guanchuro, cobijando su fauna y belleza natural.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Saraguro; pueblo autóctono del incario donde aún se conservan sus tradiciones y costumbres; a faldas del Puglla en donde se cultivan cereales y pastizales con gran cantidad de fauna.

Sozoranga; comarca de hombres destacados que en las faldas del Insaca cultivan cereales, frutas y productos de riqueza comercial. Finalmente el cantón Olmedo que esta al occidente de la provincia amparado por el cerro Santa Bárbara es el más nuevo reconocido como cantón desde el año 1997.

### 1.2. Ubicación y Límites

La provincia de Loja se encuentra ubicada al Sur - Centro del territorio ecuatoriano, en el límite con la República de Perú, es la Provincia más austral del Ecuador. En la sierra se encuentra enmarcada entre la cordillera de Chilla y el nudo de Guagranuma, al Norte; y por la cordillera Oriental Andina al Este cuyo extremo Sur se halla en esta provincia. Tiene una altitud de 1.932 metros sobre el nivel del mar.

Limita al Norte con la Provincia del Azuay y El Oro; al Sur con la República del Perú, al Este con la provincia de Zamora Chinchipe y al Oeste con la Provincia de El Oro. (Castillo; pp 1-3)

### 1.3. Clima y vegetación:

Se puede apreciar las características propias de una gran variedad de climas de ahí que se los puede clasificar de la siguiente manera:

- Clima tropical seco: Este tipo de clima se presentada la parte plana hacia el oeste, hasta la frontera con el Perú; en los cantones de Zapotillo, Macará, parte de Puyango y Celica, en donde se presenta la vegetación semidesértica de tipo bosque seco tropical, con una estación lluvioso de corta duración en los meses de enero, febrero, marzo y abril. (Ordoñez G.; Cabrera F.; pp 6,7)



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Clima subtropical seco: Que se da en los valles entre los 500 y 1700 metros sobre el nivel del mar. La temperatura marca un promedio de 20°C con precipitaciones del Pacífico entre los 600 y 1.000 metros de promedio anual; los cantones: Calvas, Gonzanamá, Espíndola, Sozoranga, Quilanga y parte de Celica, Paltas, Catamayo, Saraguro y Loja presentan este tipo de clima. (Ordoñez G.; Cabrera F.; pp 6,7)
- Clima templado andino: La capital provincial con sus mesetas y valles que se encuentran sobre 1.700 metros sobre el nivel del mar poseen un clima similar a la generalidad de la serranía del resto del país. La temperatura promedio es de 14 a 18°C, y pluviosidad promedio anual de 1.100 m.m. Las ciudades de Loja, Saraguro y Celica participan de este clima; en menor medida Saraguro influenciado por el clima tipo amazónico y vientos alisios; Celica, Guachanamá, así como las poblaciones de la cordillera de Utuana presentan las condiciones ecológicas necesarias para que se desarrolle una flora y una fauna muy variada. (Ordoñez G.; Cabrera F.; pp 6,7)

### **1.4. Producción agrícola y economía.**

Por las condiciones ecológicas de la provincia la producción agrícola es limitada; se cultiva maíz duro en gran cantidad, cabe recalcar que la provincia de Loja se sitúa en primer lugar en la producción de este tipo de maíz, además de café, fréjol, y caña de azúcar. Se produce también árboles frutales de pera, manzana, babaco, tomate, durazno y mango cítricos como limón agrio, naranja, mandarina, aguacates y papayas.

En menor cantidad se produce banano, cebada, lenteja, yuca, cebolla, ajo, arroz, papa y arveja. La mayoría de las tierras está destinada a pastizales lo que ha permitido el desarrollo de ganadería de cabras, bovinos, asnos, caballos, mulas y en menor proporción ovejas. (www.loja.com; provincia de Loja)

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La industria está relacionada con la producción de recursos minerales disponibles como: mármol, piedra caliza, y caolín aunque existe una reserva potencial de carbón, cobre, hierro y mármol.

Los productos agrícolas tienen un período muy marcado de siembras y cosechas, resultante de la dependencia de éstos con la presencia o no de las lluvias. Casi todos los cultivos analizados se siembran entre los meses de octubre, noviembre y diciembre y se cosechan en los meses de mayo, junio y julio.

La cantidad de producción que se vende de café, maní, arroz, tomate, caña es muy superior a la que se consume dentro de las fincas, son por lo tanto artículos muy importantes en la generación de ingresos monetarios tanto de las familias campesinas como de los productores empresariales. El maíz, la yuca, la zarandaja, la arveja e inclusive el fréjol y la papa en cambio, son productos que se consumen y se venden casi de manera equilibrada, y conforman la canasta campesina. (Ordoñez G.; Cabrera F., 9).

### **1.5. Breve descripción de la división política de la provincia de Loja.**

#### **CANTÓN LOJA**

Loja, cuna de una tradición cultural, que ha influido notablemente en la historia del Ecuador, ha logrado colocarse en la cúspide por su extraordinaria creatividad artística e intelectual constituida por un gran número de manifestaciones en el campo de las artes y las letras, las tradiciones y costumbres, la arquitectura civil y religiosa, así como la gastronomía propia del lugar. Este cantón, es privilegiado por obtener dos fundaciones, la primera en el valle de Garrochamba, en Catamayo en 1547 ordenada por Gonzalo Pizarro, en honor a él se le denominó la Zarza. La segunda y definitiva realizada por Alonso de Mercadillo. Su nombre se debe a la memoria del Capitán Alonso de



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Mercadillo, nativo de Loja de España, ya que los conquistadores tenían la costumbre de colocar nombres de sus tierras a los lugares que conquistaban.

Loja, “La ciudad Castellana” es dueña de atractivos naturales como el Parque Nacional Podocarpus, valles como, Malacatos y Vilcabamba que ofrecen paisaje y un clima paradisíaco, son algunos de los lugares que ésta ciudad tiene para ofrecer a quienes la visitan.

Tiene una población de 174.535 habitantes; limita, al norte con el cantón Saraguro, al sur y al este con la Provincia de Zamora Chinchipe y al Oeste con parte de la Provincia de El Oro y los cantones de Catamayo, Gonzanamá y Quilanga, tiene una superficie de 2.968 km<sup>2</sup>. Y su altitud es de 2.063 snm.

Posee un clima templado andino. A excepción de los meses de junio y julio en los que se presenta una llovizna tipo oriental, con vientos alisios. La temperatura fluctúa entre 16° y 21° C. La época de mayor estiaje es en los meses de octubre, noviembre y diciembre.

La agricultura y ganadería son las fuentes de riqueza de este cantón. Se cultiva cereales, verduras y leguminosas; tiene una vegetación de coníferos, helechos, orquídeas, sauces, capulíes, eucaliptos (en las partes altas de clima templado andino con presencia de páramo), tomate de árbol, cascarilla, café, caña de azúcar, tabaco, yuca, tomate. Tiene gran variedad de ganado vacuno, lanar, porcino y aves de corral.

Las fiestas tradicionales son cívicas y religiosas; el 18 de noviembre Loja celebra su Independencia, el 8 de diciembre la Fundación y el 25 de junio la Provincialización.

Las fiestas religiosas inician el 15 de agosto, en el Santuario de El Cisne, el 20 de agosto los devotos católicos reciben a la Imagen de la reina Coronada del Cisne cuya fiesta se extiende hasta el 8 de septiembre con la Feria de Loja. (Cumbicus; pp 25-27)

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CANTÓN CALVAS

Cariamanga, es la cabecera cantonal de Calvas, se encuentra a una distancia de 106 kilómetros al sur de la ciudad de Loja. Se encuentra ubicada en el sector Sur Oriental de la provincia, en la época Pre-Colombina constituyo la nación indígena Curimanga, que en la colonia se denominó la Provincia de Calvas. En tiempos de la Gran Colombia el antiguo pueblo y asiento de Cariamanga fue elevado a categoría de villa y cabecera cantonal. El cantón toma su nombre por el río Calvas que sirve de límite entre Ecuador y Perú. Y Cariamanga = “Olla de Oro”.

La población es de 27.568 habitantes entre la población urbana y rural; Limita al Norte con el cantón Paltas, al Sur con el cantón Espíndola y la República del Perú, al Este con los cantones Quilanga y Gonzanamá, al Oeste con el cantón Sozoranga. El cantón Calvas abarca una superficie de 855 km<sup>2</sup>. Su clima es templado seco y la temperatura promedio es de 18° a 22° C.

En la entrevista realizada al Ingeniero Pio Cueva comentó que en el cantón Calvas se destaca la agricultura especialmente de granos, por la riqueza de su suelo, tales como maíz, café, arveja, zarandaja, yuca, caña de azúcar, maní, poroto, guineo, camote y también frutas como: mango, naranja, limón dulce, ciruelas, guabas. Destacó también el desarrollo de la actividad pecuaria como ganado bovino, porcino, caballar, caprino y la infaltable avicultura en forma industrial. La mayoría de sus pobladores se dedican a comercializar estos productos hacia el Perú y Guayas.

También comentó que en el cantón se realizan fiestas tradicionales cívicas y religiosas en las cuales se hacen una infinidad de platos típicos del cantón y provincia para la comercialización y consumo en familia. (Entrevista: Ing. Pío Cueva Director del departamento de Medio Ambiente del Ilustre Municipio de Calvas).



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CANTÓN CATAMAYO

Catamayo es el más grande y fértil de los valles lojanos. Antiguamente este valle fue asiento de la tribu de los Cangochambas o Garrochambas; aquí se fundó por primera vez la ciudad de Loxa, en 1856 la colonia fue una hacienda perteneciente a los padres jesuitas. Perteneció a la hacienda La Toma de la parroquia de San Pedro de la Bendita, hasta el 25 de mayo de 1931. Catamayo fue creado el 22 de mayo de 1981. Su nombre se debe a que Catamayo en la lengua quichua quiere decir “Flor de mayo”, y viene de dos vocablos: “Catay” = aquí y, “Mayu” = Río; su definición podría ser “Aquí el gran río”.

En este cantón se encuentra ubicado el aeropuerto, arteria importante para enlazar con las principales ciudades de nuestro país y por ser confluencia con las carreteras para llegar a los diferentes lugares tanto de la provincia de Loja como de la Costa, es constantemente visitado por turistas nacionales y extranjeros. Cuenta con 26.923 habitantes; Esta ubicado al Occidente de Loja.

Limita al Norte con los cantones de: Loja, Chaguarpamba y parte de la provincia de El Oro; al Sur con el cantón Gonzanamá; al Este con el cantón Loja y al Oeste con los cantones de Chaguarpamba y Paltas. Su extensión territorial es de 649 km<sup>2</sup>. Cuenta con un clima tropical muy agradable y la temperatura promedio es de 20° a 25° C.

La producción de Catamayo es inmensa; tiene extensos cañaverales, gran producción de yuca, tomate, guineo, plátano y cereales como: maíz y fréjol, verduras como col, lechuga, coliflor. Árboles frutales como limón, naranja, piña y ciruelos. En este valle hay ganado vacuno, caballar, porcino, caprino, bovino, aves de corral, patos, pavos reales, gallinas guineas y palomas de castilla. (Información tomada de los archivos de la Licda. Vielka Morocho, directora del Departamento de Turismo del Ilustre Municipio de Catamayo).





## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

### **CANTÓN CELICA**

Ubicado a 150 kilómetros al sur de la ciudad de Loja. Celica significa celestial, y su nombre se debe al esplendor de su cielo color turquesa y a la belleza de su paisaje, nombre puesto por los españoles comandados por Sebastián de Benalcázar, a su paso hacia la ciudad capital.

Tiene una población de 13. 457 habitantes. Limita al Norte con el cantón Puyango, Pindal y parte de Paltas, al Sur con el cantón Macará y Zapotillo; al Este con el cantón Sozoranga y parte de Paltas y al Oeste con el cantón Zapotillo y Pindal. Tiene una extensión de 518 km<sup>2</sup>.

Este cantón goza de una variedad de climas: frío, lluvioso, templado húmedo y cálido seco con una temperatura promedio de 16° C. En la parte alta hay producción de alimentos de clima frío; pero en las partes bajas se dan productos de clima cálido tropical como caña de azúcar, café, guineo, yuca, camote, papa china, mango, naranja, limones, zapotes y aguacates.

Existe gran cantidad de ganado vacuno, caballar, caprino y porcino además de tigrillos, raposas y serpientes. En las haciendas se crían patos, aves, gallinas, pavos, gansos y palomas de castilla. (Datos tomados de los archivos de la Ing. Rosa Armijos Directora de Ecoturismo del cantón Celica).

### **CANTÓN CHAGUARPAMBA**

El cantón Chaguarpamba se encuentra a una distancia de 111.4 kilómetros de la ciudad de Loja, cuenta con 7.903 habitantes.

Limita al Norte con la provincial de El Oro, al Sur con el cantón Olmedo, al Este con el cantón Catamayo y al Oeste con el cantón Paltas. La extensión de este cantón es de 315 km<sup>2</sup>.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Su nombre se debe al asentamiento de los padres Dominicanos quienes al relacionar el espacio pantanoso lleno de chaguarqueros derivaron la palabra Chaguar = Chaguarquero y Pamba = Llano (Pampa).

El clima del cantón es templado en la parte alta y cálido húmedo en la parte baja, su temperatura promedio es de 14° a 24°C. La producción en este cantón es muy variada aquí se da caña de azúcar para obtener los bocadillos y turrone, además de maní y café. Se cultiva variedad de plátano y guineo como: el tocho, seda común, gentil, etc. En invierno se cultiva cereales como arroz, fréjol, zarandaja y firiguelo. Árboles frutales como melocotones, papayas, chirimoyas, mangos, piñas, aguacates, guabas, guanábanas, sandias, berenjenas, tumbos, cidras, zapotes, nísperos, poma rosa, naranja, limones, ciruelos y otros. Hay ganado vacuno, con el cual se produce leche, quesos y carne, caballos, porcinos y caprinos. (Cumbicus; 86-88).

## CANTÓN ESPINDOLA

EL cantón Espíndola se encuentra ubicado al Sur Oriente de la Provincia de Loja constituyendo frontera con la vecina República del Perú, está ubicado a 166 kilómetros de la ciudad de Loja. El número de habitantes del cantón Espíndola es de 15.697.

Limita al Norte con los cantones de Loja, Calvas y Quilanga, al Este con la provincia de Zamora Chinchipe, al Sur con la República del Perú, al Oeste con la República del Perú y el cantón Calvas. El área del cantón: frío, templado y subtropical y una temperatura media de 18° a 20°C. Su nombre se debe a que por este cantón cruza el caudal del río Espíndola.

Hay producción de maíz, yuca, caña de azúcar, café; árboles frutales como: naranjas, limones, guayabas, maracuyás, mandarinas y chirimoyas. Existe también ganado vacuno, caballar, caprino y porcino. (Entrevista: Sr. Arcesio



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

Torres, Relacionador Público del Ilustre Municipio de Espíndola e Ing. Jimmy Fernández, Director del Departamento de Turismo del Ilustre Municipio de Espíndola).

### **CANTÓN GONZANAMÁ**

Gonzanamá está ubicada en el corazón de la Provincia de Loja, la mayoría de su territorio es utilizado para la agricultura y ganadería por lo que se considera a Gonzanamá como la “Capital agrícola, ganadera y artesanal de la Provincia de Loja”.

Cuenta con una población de 14.848 habitantes. Limita al Norte con el cantón Catamayo, al Sur con el cantón Quilanga, al Este con el cantón Loja y al Oeste con los cantones Paltas y Calvas. Su extensión territorial es de 697 Km<sup>2</sup>, registrando en la cabecera cantonal una altura de 2045 m.s.n.m.

Su clima es cálido- frío, la temperatura oscila entre los 16°y 20°C.

En este cantón se produce maíz, café, zarandaja, caña de azúcar, maní, plátano, fréjol, ajo, naranja, chirimoya, limón, tomate, babaco, papayas, cidras, toronches, granadillas y linaza. Además de ganado vacuno de donde se extrae la leche y queso que tienen mucha acogida en la provincia; también existe en menor proporción ganado bovino, caprino, porcino y aves de corral. (Entrevista: Sr. César Pinta encargado de la promoción turística del Cantón Gonzanamá).

### **CANTÓN MACARÁ**

Macará ubicada a 195 kilómetros de la ciudad de Loja, valle extenso de terrenos empleados principalmente para la producción de arroz. Está atravesado por el río del mismo nombre, formándose en sus riberas magníficos balnearios visitados por turistas nacionales y extranjeros. Este río sirve también

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

de límite natural internacional con el Perú, sobre el cual se levanta el Puente internacional. El nombre de este cantón se debe a una tribu que vino desde el Perú llamada Macarara y de ahí se suprime una sílaba quedando el nombre de Macará que quiere decir “tierra de cuero”.

Macará tiene una población de 18.383 habitantes. Limita al Norte con los cantones de Celica y Paltas, al Sur con la República del Perú, al Este con el cantón Sozoranga y al Oeste con el cantón Pindal y Zapotillo. Tiene una superficie de 550 km<sup>2</sup>. Su clima es cálido seco, generalmente al medio día la temperatura llega a los 30° C, especialmente en el invierno, no así en verano cuando el ambiente es más fresco pues bordea temperaturas de 20° a 25°C.

Se produce gran cantidad de arroz de muy buena calidad además de maíz, fréjol, zarandaja, caña de azúcar, café y árboles frutales. Hay producción en menor proporción de ganado caballar, caprino, porcino y vacuno. (Entrevista: Ing. Damián Morales, Promotor Turístico del Ilustre Municipio de Macará).

## **CANTÓN PALTAS**

Este cantón se encuentra ubicado en el centro de la Provincia de Loja; limita al Norte con el cantón Chaguarpamba, Olmedo y parte de la provincia de El Oro; al Sur con los cantones Calvas, Gonzanamá y Sozoranga; al Este con el cantón Catamayo y al Oeste con los cantones Puyango y Celica. Tiene una superficie de 1.264 km<sup>2</sup>, su clima es templado, con una temperatura promedio de 18°C.

El Sr. Wilmer Guamán nos cuenta que el nombre del cantón procede de la lengua palta Catay = Aquí y Cocha = Lagunilla. Y que finalmente los españoles fueron los que le dieron el nombre tras la conquista.

Además señala que en su economía un sector importante constituye la agricultura: Existe una producción de cañas de azúcar, café, gramíneas,



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

leguminosas y hortalizas. En la vegetación se dan arupos, buganvillas, sauces y orquídeas.

En Casanga se produce el muy conocido café de Zaruma; además de maní, maíz, fréjol firiguero, plátano, zapote, sandía, ciruelos, granadilla, piña y chirimoya. En sus pastizales se ven ganado vacuno, caprino, porcino, ovino, mulas y asnos.

(Entrevista: Sr. Wilmer Guamán, Departamento de Cultura y Turismo del Ilustre Municipio de Paltas).

## CANTÓN PINDAL

Pindal, por excelencia cantón agricultor y ganadero, cuenta con 7.359 habitantes. Se encuentra ubicado en el sector Sur occidental de la Provincia, a una distancia de 294 Km2. de la cabecera provincial.

La Ing. Dayra Ordoñez, Directora del departamento de Relaciones Públicas del Ilustre Municipio de Pindal, comenta que el nombre del cantón se debe a la gran cantidad de plantas de Pindo, muy parecidas al carrizo que se utilizaban en la construcción de viviendas, se lo bautizó con el nombre de Pindal.

Este cantón limita al Norte con el cantón Puyango, al Sur y al este con el cantón Celica y al Oeste con el cantón Zapotillo; Posee 194 Km2 de extensión. Su rango altitudinal va desde los 500 hasta los 1700 m.s.n.m. tiene un clima cálido seco y una temperatura que fluctúa entre los 21° y 25°C, existiendo dos estaciones marcadas: invierno y verano.

Pindal es conocido como “la capital maicera del País”, tiene una gran producción de esta gramínea, además de zarandaja, fréjol, firiguero, caña de azúcar, café, níspero, papayos, poma rosa, zapotes, guabas y mandarinas, además de ganado porcino, caballo y caprino. (Entrevista: Ing. Dayra Ordoñez,



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

Directora del departamento de Relaciones Públicas del Ilustre Municipio de Pindal).

### **CANTÓN PUYANGO**

Puyango se encuentra ubicada en la parte occidental de la Provincia de Loja a 178 km. de distancia de la capital provincial. Tiene una población aproximada de 15.531 habitantes.

Según comenta la señora Bolivia Muñoz; Encargada del patronato de amparo Social del Municipio; Puyango significa “Lanza fuerte” en honor al coraje de la raza nativa.

Este cantón limita al norte con la provincia de El Oro, al sur con los cantones Pindal y Celica, al este con el cantón Paltas y al Oeste con el cantón Zapotillo. Este cantón cuenta con una extensión de 627 km<sup>2</sup>, la temperatura promedio es de 19 a 21°C.

Aquí se produce maíz, zarandaja, fréjol, soja, arveja, banano, café arábigo, hortalizas y legumbres adicional a esto se producen cabras, asnos y mulares. (Entrevista: Sra. Bolivia Muñoz; Encargada del patronato de amparo Social del Municipio de Puyango).

### **CANTÓN QUILANGA**

Ubicado a 99 Km. de la provincia de Loja, cuenta con una población total de 4.490 habitantes; Limita al Norte con el cantón Gonzanamá, al Sur con el cantón Espíndola, al Este con el cantón Loja y al Oeste con el cantón Calvas, su extensión territorial es de 194 km<sup>2</sup>. El clima es variable. La temperatura promedio es de 21° y 25°C.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

El nombre de Quilanga es de origen quichua y quiere decir Nido de Gavilanes

La agricultura y la ganadería es la fuente de economía de este cantón. En la ganadería predomina el vacuno, porcino, caballar, mular, caprino e inclusive aves de corral. En la agricultura por la variedad de climas se cultiva café, caña de azúcar, maíz, yuca, camote, plátano, naranja, chirimoya, banano, tomate, soya, linaza, manzanilla, matico, menta, toronjil, congona, cedrón y romero. (Cumbicus; 96-98).

## CANTÓN SARAGURO

La autenticidad de las comunidades indígenas, las tradiciones y sus tierras caracterizan al cantón Saraguro, ubicado a 64 Km. al norte de Loja. Allí, los hombres tienen el dominio sobre los tejidos con lana de borrego, mientras que las mujeres hilan y elaboran sus joyas.

Saraguro tiene nombre quichua, compuesto por Sara = Maíz y Guru = Tierra lo que quiere decir "Tierra del maíz".

Su población es de 27.996 habitantes. Limita Al Norte con la provincia del Azuay, al Sur con el nudo de Acacana en el cantón Loja, al Este con la provincia de Zamora Chinchipe y al Oeste con el cantón Zaruma provincia de El Oro, tiene una superficie de 1080 km<sup>2</sup>.

Este cantón presenta cuatro climas diferentes: seco tropical, húmedo-subtropical, húmedo- templado y el subhúmedo- templado. La temperatura promedio es de 17° C. Se produce gran cantidad de maíz, papa, leguminosas que son base de su alimentación, también ganado vacuno con el cual producen leche, lanar y porcino. (Cumbicus; 48,49).

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

### **CANTÓN SOZORANGA**

Situado en el Sur oriente a 159 Km. de la ciudad de Loja, tiene una población de 7.963 habitantes.

Limita al Norte con Paltas, al Sur con el Perú, al Este con el cantón Calvas y al Oeste con el cantón Macará.

La extensión territorial es de 412 km<sup>2</sup>. Este cantón tiene una descendencia española; ya que en ese lugar se hospedó El General Sucre cuando estuvo de paso a Quito y el Perú.

La temperatura oscila entre los 17° y 20° C. El clima es cálido templado y frío; sus valles se hallan comprendidos entre los 1700 y 500 m.s.n.m.

La agricultura y el comercio, son actividades productivas muy desarrolladas es así que en este cantón se produce maíz, fréjol, zarandaja, plantaciones de guineo, plátano, yuca, café, higo, cebada y linaza. Producción de ganado vacuno, caballo, porcino, caprino y bovino. (Cumbicus; 73-75).

### **CANTÓN ZAPOTILLO**

Se caracteriza por estar situado en la línea fronteriza al sur- occidente de la provincia de Loja, donde empieza y termina el suelo ecuatoriano. Su nombre se debe a las grandes extensiones de plantas de zapotes y cuyo fundador denominó a esta fruta zapotillo.

Tiene una población aproximada de 10950 habitantes. Limita al Norte, Sur y Oeste con la República del Perú y al Este con Macará, Celica, Pindal y Puyango. Y la superficie es de 1.220 km<sup>2</sup>.

Tiene un clima sub tropical, la temperatura anual es de 23° a 26° C., con gran ausencia de agua.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

La agricultura, la ganadería y la pesca son fuentes de riqueza del sector, es la agricultura, hay producción de cebolla, maní, arroz, fréjol, camote, yuca, frutales. En la vegetación se produce: gualtaco, guayacan, oreja de león y almendros. En los pastizales se ve ganado vacuno, caprino, porcino, equino y mular. (Cumbicus; 77,78)

## **CANTÓN OLMEDO**

Es el más pequeño de los cantones de la Provincia de Loja. La agricultura constituye la principal ocupación de sus pobladores. Se encuentra a 95 km. de la ciudad de Loja. Tiene una población de 5.714 habitantes.

Limita al Norte con el cantón Chaguarpamba, al Sur y al Oeste con el cantón Paltas y al Este con el cantón Catamayo. Tiene una superficie de 62 km<sup>2</sup>. La temperatura oscila entre 17° y 22° C.

El señor Félix Paladines cuenta que el cantón recibió este nombre en honor al eminente patriota guayaquileño José Joaquín de Olmedo. Además que la agricultura es rica y variada, y que en las tierras se produce: café, maní, caña de azúcar, plátano, guineo, cítricos, legumbres y hortalizas. En el aspecto pecuario cuenta con ganado vacuno, equino, porcino y aves de corral, que son utilizadas en el consumo interno. (Entrevista: Sr. Félix Paladines; relacionador público del Municipio de Olmedo).



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CAPITULO 2

#### GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE LOJA

##### 2.1 Generalidades

La provincia de Loja “El último rincón del mundo”, como la llamo Benjamín Carrión, por la difícil accesibilidad que había para llegar a este paradisiaco lugar escondido de nuestro querido Ecuador; es una provincia que hasta la actualidad preserva diferentes tradiciones culinarias que deleitan los paladares más exigentes.

La preparación de la carne seca o charqui a la cual se la denomina Cecina, es un plato tradicional en toda la provincia; el cual es acompañado de yuca cocida y cebolla curtida.

Los deliciosos tamales envueltos en hoja de achira y cocidos al vapor, además de sopas como el repe y la arveja con guineo que tienen un toque auténtico en cada cantón son preparaciones que van muy bien como una entrada al momento de degustar un menú lojano.

Una de las bebidas tradicionales es el café que se lo cultiva en Quilanga, Alamor, Puyango y Chaguarpamba, además del agua de horchata que es una fresca y floral bebida muy aromática preparada con diferentes hierbas medicinales.

Un delicioso sambate o humita es el desayuno preferido por los lojanos al igual que el sango de harina de maíz acompañado de huevo frito y aguacate.

Además de los deliciosos bollos lojanos horneados antiguamente en hornos de leña que acompañan muy bien el café de la tarde con un pedazo de queso amasado.

Los bizcochuelos preparados con almidón de achira “chuno” en San Pedro de la Bendita y San Pedro de Vilcabamba al igual que las quesadillas son los

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

apetecidos postres en la provincia, sin olvidarnos de los bocadillos de panela y maní, famosos en Chaguarpamba y Olmedo.

La chanfaina que se la prepara en carnaval es un plato típico a lo largo y ancho de la provincia es hecha a base de las vísceras del cerdo siendo así los ingredientes principales para este preparado, intestinos, cuero, patitas, hígado, riñón, corazón, el rabo, las orejas, etc., se procede a curtirlos y al otro día se cocinan en una paila en la que previamente está el refrito y aliños. Luego se pica en cubitos y se lo coloca en una paila grande con agua y sal, se añade el arroz, las papas picadas achiote y orégano, se sirve con plátano, yuca, tostado, etc.

La fritada es un plato favorito y común su preparación consiste en picar la carne en pedazos (costilla) se condimenta y se pone a freír en una paila y se sirve con tostado, mote, plátano y yuca.

La infaltable miel con quesillo que es el postre tradicional del menú lojano, la cual antiguamente se utilizaba para las madres lactantes con la finalidad de hacer producir más leche, además de utilizarla también para disminuir los síntomas de la gripe y resfriados comunes. (Cuvi; pp161).

En algunos cantones también se prepara el pepián que es una salsa de maní con guineo verde cocido y un poco de sal, el caldo de gallina criolla y el asado de borrego con camote y curtido de cebolla.

También son muy tradicionales los dulces hechos a base de maní con panela o azúcar como los bocadillos, huevos de faldiquera, garrapiñadas, turrone, dulce de cidra entre otros.

La gallina acuyada es un plato que en la actualidad se ha hecho una tradición en Loja, su nombre se debe al traspaso de sabores que se da al azar conjuntamente cuy y gallina en la misma parrilla y con idéntica sazón, a este plato se lo sirve con papas, mote, lechuga y ají de pepa de zambo, elaborado

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

con pepa de zambo tostada, molida y condimentado con ají y otras especies que es el acompañante ideal de la mayoría de platos típicos lojanos.

Entre los postres esta las quesadillas que son dos masas que se compactan al hornear; la primera que llamaremos tela base se hace con harina, azúcar, huevo y agua tibia, y para la segunda o masa propiamente dicha se utiliza harina de chuno (almidón de achira), queso seco sin sal, manteca de cerdo, azúcar, huevos y polvo de hornear; apreciadas por su delicado sabor, constituyen el mejor regalo para los lojanos ausentes y quedan grabados en la mente de quien tiene el placer de degustarlas.

La miel con queso que es un postre infaltable, además de los bizcochuelos de harina de chuno, jugo de naranja y huevos que son horneados en algunos hogares en hornos de leche conservando la tradición.

El bollo de sema para el cual se necesita harina de trigo normal y harina integral, huevos, miel de panela, azúcar, levadura, vainilla, manteca de cerdo y se mezclan todos los ingredientes, finalmente se decoran con queso en el centro y se hornea. Si se hornean en horno de lecha se denomina bollo o pan de suelo.

Estos y muchos platos más son parte de la extensa gastronomía de la provincia de Loja.

### **2.2 La Influencia cultural de la cocina tradicional de la región Costa en la gastronomía de Loja.**

La región Costa es una de las regiones más coloridas y exuberantes de la culinaria ecuatoriana, existe una gran variedad de platos elaborados a base de mariscos y pescados que han hecho de la cocina costeña un universo de deliciosos aromas, colores y sabores, tanto montubios como cholos dedicados a las labores de pesca forman parte de la elaboración de la gastronomía popular.

La base de la gastronomía costeña es el plátano verde o maduro y el maní; del cual se hacen diferentes preparaciones como: sango, molloco, bollo, sopas,

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

patacones, etc. Es muy común la ingesta de mariscos de toda clase y en diferentes preparaciones como en cebiche, sudados, fritos, debido a la cercanía que tienen con el mar.

Desde este punto de vista podemos hablar de una influencia indirecta de la gastronomía costeña en los cantones que se encuentran próximos a la provincia de El Oro, en toda la provincia se preparan platos a base de guineo verde como:

La sopa de arveja con guineo y quesillo que en algunos cantones se le adiciona chicharrón y se sustituye la arveja con otro grano como la zarandaja o el fréjol. El repe blanco que es una crema de guineo con quesillo y leche.

El molo o molloco de guineo o plátano con queso, maní o chicharrón, los chifles de guineo que son una golosina, o simplemente cocinados para acompañar algunas guisos de carne.

El cultivo de la caña de azúcar en la provincia es muy común, de esta se extrae el jugo que lleva de nombre guarapo o se la procesa para elaborar aguardiente o panela de la cual se derivan algunos dulces como: garrapiñadas que son una especie de trufa de maní envuelta con panela sometidas al calor, los huevitos de faldiguera hechos con miel de panela a punto blando y maní molido, amasados hasta que se enfríe, se les da forma y finalmente cuando están completamente fríos se los baña con merengue, el maní choclo (maní tierno) cocinado en agua que se lo come con panela, los bocadillos de azúcar y panela con maní, los blanqueados, que son muy apetecidos especialmente por los turistas.

Se prepara algunos guisos como el “refreído” de maní con manteca de cerdo, sal y aliños al cual se lo sirve con guineo o yuca cocinada, además del repe de maní que es una sopa con guineo verde y pasta de maní previamente tostado y molido con culantro picado.

La chicha de maní que es hecha con maní tostado a término medio y molido, al que luego se le adiciona una infusión de albahaca negra, se la hacer hervir y se espanta con agua fría (colocar agua fría a la preparación), se deja reposar



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

hasta que enfríe y se sirve. La utilización frecuente del maní le da el toque costeño a algunos platos preparados en la provincia. (Cuvi; pp 59-63).

En los cantones fronterizos como Macará y Zapotillo se elaboran los apetecidos cebiches, y pescados de toda clase; es así que el plato típico del cantón Macará es el cebiche de carne, que es curtido con jugo de limón, sal/pimienta y se deja macerar por dos horas, luego se le agrega jugo de tomate, culantro picado y la cebolla picada en julianas finas sin sacar el zumo, se sirve acompañado con yucas y tostado o canguil.

En Zapotillo es muy común la preparación de sudados de pescados y mariscos se sirve con verduras, arroz, plátano, yuca; además de ceviches de toda clase.

Entre los guisados de carnes tradicionales están: el horneado de gallina criolla que se lo hace cocinando la gallina entera en una olla de barro con ajo, cebolla, sal, perejil, orégano, comino, pimienta y aceite, hasta que este blanda, luego se la deja reposar hasta el día siguiente y se la coloca en el horno con el mismo jugo, hasta que se dore y se lo sirve con arroz, yuca y curtido.

La preparación popular derivada del chivo como: El chivo al hueco que es plato preparado con chivo muy tierno, macerado con algunos ingredientes y cocinado luego en un hoyo cavado en la tierra al cual se le colocan brazas y sobre estas la olla bien tapada, posteriormente se le coloca camotes, hojas, una tapa de madera y tierra con la finalidad de no dejar escapar el calor, generalmente se sirve con arroz, yuca o camote cocinados y ensalada; la particularidad de este plato es su modo de cocción. El sabor del chivo al hueco es distinto al de seco de chivo de ahí que su preparación también es diferente, pero tiene una similar preparación con el seco de cabrito que se hace en provincias de la región costa del país.

Además se prepara el picadillo de cabeza para el cual se cocina la cabeza del chivo y se saca la carne, luego se pica muy pequeño y se le añade cebolla, ají escabeche, pimienta, ajo, achiote, ají moto y comino, se deja hervir con el agua de cocción de la cabeza y es acompañado con camote, guineo y arroz.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La guatita de chivo se hace a partir de la menudencia de este animal a la cual se la cocina con ajo, cebolla. Pimiento, achiote, ají escabeche y comino, se le añade papa y arveja, se deja cocinar hasta que espese; se acompaña con arroz.

El guisado de sangre de chivo se lo prepara cocinando la sangre y luego exprimiéndola, se le adiciona cebolla, ajo, sal, comino y se termina con culantro.

Con la leche de chiva se hacen quesos, yogurt y un conocidísimo manjar que se denomina natilla zapotillana para la cual se hace hervir la leche con el azúcar, y luego se le añade harina de arroz hasta que esta se cocine, removiendo constantemente y al final añadirle leche condensada, se puede hacer una variación al agregar coco rallado a la natilla.

La utilización del coco también le da el toque costeño de ahí que se bebe el agua del mismo y se preparan inclusive cocteles como el coco loco que es la mezcla de agua de pipa y cantaclaro. (Entrevista realizada a la Señora Rubi Ojeda; Asistente de Turismo en el municipio del cantón Zapotillo)

Gracias a la combinación de sabores, procedimientos, culturas tradicionales, podemos destacar que la gastronomía lojana tiene una similitud en algunos platos con la cocina costeña debido a la introducción de productos que son utilizados para diferentes preparaciones recordando al paladar la magnífica fusión de sabores que nos deleitan en el día a día.

### **2.3 La Influencia cultural de la cocina tradicional de la región Interandina o Sierra en la gastronomía de Loja.**

La región sierra tiene una comida auténtica y mestiza, con tradición de siglos y en para lo cual ha sido necesario la mixtura de sustancias, condimentos y experiencias de antepasados y colonizadores que hallaron en las llanuras de la serranía un medio para su subsistencia. Existen tres productos principales en la gastronomía andina: maíz, papas y porotos.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Con el maíz, se elaboran platos múltiples como: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamorras, tortillas, etc.

Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre. Las papas, se comen cocidas, asadas, en puré o sirven de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros.

A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecen ollas familiares junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

Las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza, y a partir de la llegada de los españoles se empezó a consumir animales como ganado vacuno, porcino, que permitieron la fusión de sabores indígenas con europeos y africanos, se destacan algunas bebidas a base de maíz y de frutas como el molle y las moras y el chaguarmishqui.

Y algunas compotas de capulíes, moras, mortiños, caimitos, zapotes, granadillas; puchaperro de capulíes, el masato, chocolate, rosero y la colada morada. A partir de esta breve introducción de la riqueza culinaria andina, cabe recalcar que Loja es la provincia serrana que está al sur del callejón interandino cuya cultura alimenticia tiene grandes similitudes a lo largo y ancho de esta fría región. (Cuvi; pp 115 - 118)

La gastronomía alrededor de todo el callejón interandino es muy parecida lo que hace que Loja y sus cantones deleiten a propios y extraños, con platos tradicionales hechos a base de cerdo.

Como nos supo comentar la Señora Luz Sarango propietaria del restaurante Landangui en Malacatos el cerdo es un mamífero que por costumbre cultural se preparaba y aún se prepara para fiestas familiares como carnaval, navidad, fin de año, matrimonios, bautizos, cumpleaños y en programas sociales y religiosos como romerías e inauguraciones, etc; del cual se derivan algunas preparaciones como: la fritada hecha a partir de las costillas y sazonado con sal, ajo, cebolla, sal, naranja agria, especias como el comino y agua que sirve para freír la carne e ir sacando la grasa del cerdo que luego se la utiliza como





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

manteca, se sirve acompañado con mote cocinado, camote frito, plátano maduro frito en manteca y el encurtido de tomate, cebolla, culantro y limón.

El sancocho de cungatullo (espinazo del cerdo), que es una sopa hecha con guineo verde, papa, col, achiote, cebolla, y se sirve como entrada.

Una tradición cuando se hace el sacrificio del animal a este se lo cuelga sobre la biga más grande de la casa y desde ahí se empieza a despostar y sacar todas sus partes y la única que queda colgada es la cabeza, que para bajarla se designaba a alguna persona quien era la que ponía la bebida durante toda la fiesta.

De la sangre se hacen las famosas morcillas de sal o dulce que llevan de condumio (relleno) arroz, col, cebolla, ajo sal y/o azúcar, y con esta preparación se rellenan los intestinos y se cocinan en agua previamente sazonada. Con un procedimiento similar pero reemplazando el condumio por carne grasosa, sal, achiote, cebolla, comino, ajo y especias; se elabora la longaniza que luego se pone a secar al sol.

La piel del cerdo chaspado sobre fuego hecho a base de llashipa y actualmente con el soplete en los lugares fríos; en las zonas cálidos se utilizaba para chaspar la paja o el bagazo de caña; se suele comer como desayuno con sal, mote y café o también se la preparara con papa y se sirve con arroz, y aguacate; de la carne restante y de la cabeza se hace el condumio con zanahoria y arveja para los tamales, que son hechos de una masa de maíz amarillo remojado, y sazonado con el agua de la cocción de la carne, manteca, achiote, sal para dejar la masa moldeable, envueltos en hoja de achira y cocinados al vapor. (Entrevista con la señora Luz Sarango, propietaria del restaurante Landangui en Malacatos).

Las humitas, sambates o chumales se preparan en todas las provincias de la sierra ecuatoriana para la cual utilizan maíz cholo o maíz dulce entre maduro y tierno mezclado con manteca de cerdo, huevos y queso, cuya masa se envuelve en la propia hoja del choclo y se cocinan al vapor.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

El guiso de zapallo es un sopa muy espesa que se la prepara en las partes más frías de la provincia de Loja, en donde se dan algunos granos como el choclo, arveja, habas, frejol, que son incluidos en este guiso y sazonados con sal, y para terminar se le agrega el quesillo, muy apetecido por su inigualable sabor de casa.

En algunos cantones como Calvas se prepara la chuchuga; una sopa hecha a base de choclo tierno semi cocido y puesto a secar para luego molerlo y colocarlo en una olla en la cual previamente se le añade papa, cebolla y ajo, luego se hace hervir y se agrega quesillo gruñido.

La Boda o madre olla que es una preparación tradicionalmente cálvense se hace a partir de un refrito con manteca de color, cebolla picadas además de especias para sazonar, rehogando un poco para añadirle agua, luego se procede a retirar la cáscara de los camotes, plátanos, yucas, zapallos y choclos tiernos, cortándolos en pedazos muy pequeños y se colocando en capas todos los ingredientes alternando con col troceada, luego se añade el pescado seco saldo bien desaguado cortado en pedazos, el arroz bien lavado y el choclo cortado en rondales, una vez bien acomodada la olla se la lleva a fuego lento, sacudiéndola cada cierto tiempo para evitar que se pegue y finalmente se sirve espolvoreando perejil picado similar a la fanesca que se la prepara en semana santa en las sierra en general.

El consumo de los derivados de la leche como queso, quesillo que se los consume solos o para sazonar las sopas o menestras, es muy común por la producción ganadera que se dan en algunos cantones.

La gastronomía del cantón Saraguro que tiene gran similitud con la de toda la sierra ya que tiene como base alimenticia al maíz, y cuya subsistencia está ligada al cultivo de esta gramínea.

En esta población el grano de maíz se utiliza en tres estados: choclo que es el maíz fresco muy tierno, hualu que es el maíz que esta entre el estado de tierno-maduro fresco aun y el sara que es el maíz ya seco, para lo cual los habitantes deshojan la gramínea y se las pone juntas para amarrarlas de dos en dos y



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

proceder a colgarlas fuera de las casas, hasta que sequen con la finalidad de almacenar un buen tiempo en vasijas de barro para cuando haya escases, además se consumen las tusas o tallos chupándolos para extraer los residuos dulces, es común consumir el maíz en forma de mote cocinándolo en ollas de barro sobre leña que le da un sabor característico, el choclo en mazorca se come cocinado pero la tradición de los indígenas saraguros es llevarse de grano en grano a la boca porque consideran que solo los animales como los cerdos y los perros muerden la mazorca.

Las tortillas de walus que son hechas a base de maíz son cocinadas sobre un tiesto de barro algo cóncavo las cuales se preparan con harina de maíz hualo, manteca de cerdo, sal y azúcar cuyo relleno es de quesillo con achiote.

La chicha de jora que es una bebida fermentada, fabricada con maíz molido, panela y tagua que es la semilla de la palmera.

El Pinzhi o Uchumati es una comida ceremonial que se ofrece en honor a un logro, esta cesta contiene motehaba, papas cocinadas, pan y cuy que se acompaña de la tradicional bebida de celebración el wajanku que es el chahuarmishque fermentado proveniente del penco o cabuya. El consumo de líquidos se hace a través de sopas a base de maíz, papas, arroz, fideos, cebada y queso; toman café, agua caliente de panela y aguas aromáticas.

No es costumbre beber agua fría en su diario vivir.

El champus, es una bebida hecha de maíz molido cocinado en leña con panela, para darle un agradable sabor y aroma se le adiciona hojas de naranja, es muy nutritiva, se sirve en cualquier ocasión, la misma que es muy conocida y apetecida en la población.

La chicha de jora que se prepara con maíz, el mismo que remoja durante 8 días, en este tiempo el maíz germina y secado al sol, se endulza con panela y luego se deja fermentar por unos días.

(Tomado de Ministerio de Turismo; Loja... distinta a cada paso!; pp 9-13)



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **2.4 Influencia cultural de la cocina tradicional de la región Amazónica en la gastronomía de Loja.**

La cocina de nuestra amazonia está basada en el consumo de peces como el peiche, bocachico, bagre y piraña, animales provenientes de la caza como guantas, monos, culebras entre otras; también abundante yuca y plátano, papa china, frutas de chontas y otras palmas. Entre muchas rarezas se degustan a las hormigas limón, las hormigas culonas, los chonta churos o gusanos de las palmas, que son larvas de escarabajo con delicioso sabor a coco; fritos en su propia grasa. Como bebida tradicional esta la chicha de yuca y de chonta que se caracteriza por su coloración anaranjada, la chicha más tradicional se la hace masticada ósea fermentada con la saliva a cargo de las mujeres de la comunidad. Cada comarca tiene su propio paladar, sus propias formas de preparar la comida y su gastronomía específica. En algunas comunidades se prepara una especie de tamal que se denomina maito de tilapia y carachama, estos dos tipos de peces se envuelven en hojas, se amarran y son asadas, también se prepara el ayampaco del cual pueden variar sus ingredientes según el lugar.

De ahí que en la provincia de Zamora Chinchipe se conjuga la presencia shuar con antiguos asentamientos Saraguro-Lojano, lo que hace que la mezcla de tradiciones se vea reflejada en el consumo del cuero de cerdo chamuscado, sango de zapallo o yuca, papas chinas cocidas con guineo verde, además gustan del queso y de la chicha de yuca con raspadura de panela de ahí que los almuerzos llevan ingredientes combinados entre papas, coles, yuca, colada de maíz entre otros. (Cuvi; pp 201-203).



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 2.5 Identificación de los ingredientes de la zona más utilizados en la preparación de platos típicos de Loja.

#### CARNES

**Res** (Bovidae Taurus).- El término carne de vaca o de res, se aplica a distintos animales como: novillos, vacas, bueyes y toros que han sido criados y engordados para la producción de carne, la calidad depende de la raza, dieta y técnica ganadera. En la provincia de Loja se consume las carnes de ternera y vaca, para realizar los estofados o secos, generalmente se utiliza lomo fino, o lomo falda por su suavidad. Hay un plato muy conocido en Macará que es el ceviche de carne para el cual se utiliza carne muy blanda. En Gonzanamá, se consume el seco de carne muy cocido como plato típico.

**Cerdo** (Sus scrofa doméstica).- Cerdo, mamífero domesticado de la familia de los Suidos, que se cría en casi todo el mundo como fuente de alimento. Son omnívoros y consumen una gran variedad de alimentos, tales como: el maíz, las leguminosas y la soja (soya), además de desperdicios alimenticios como cortezas. La carne de porcino es una de las más antiguas y consumidas a nivel mundial, con algunas excepciones judías y musulmanes. Loja tiene sus principales tradiciones gastronómicas en esta y sus derivados como la piel, menudencia, sangre, tocino; que son utilizados para la preparación de una infinidad de platos como la cecina, chanfaina, longaniza, morcilla, fritada, chicharrones, sancochos, sopas, etc.

**Gallina Criolla** (Gallus gallus).- La gallina o gallo criollo es de la familia de las gallináceas, tiene el cuerpo cubierto de plumas para protegerse del frío, calor y humedad. Son animales domésticos que son criados por su carne y sus huevos. Se alimentan de gusanos, insectos, caracolas, granos de maíz, soja, arroz, trigo y de verduras; también ingieren piedritas para que les ayuden a la



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

digestión de los alimentos. En la cocina lojana se los utiliza para hacer los sabrosos caldos y sancochos, además del estofado, hornado y asado de gallina, tradicionalmente se preparan en toda la provincia, en restaurantes.

**Chivo / Chiva** (*Capra aegagrus hircus*).- las cabras pertenecen a la subfamilia de los Caprinos, dentro de la familia de los Bóvidos (*Bovidae*), que a su vez está enmarcada dentro del orden de los Artiodáctilos. Se alimentan de hierbas, ramas y hojas de matorral. El ganado caprino que tiene la provincia, da lugar a la utilización de este animal para la elaboración de platos como secos, además de utilizar sus derivados como la leche para la fabricación de yogurt, queso y manjar.

**Cuy** (*Cavia porcellus*).- Es un animal roedor de aspecto rechoncho, patas cortas, y de cuerpo largo. La carne de cuy es utilizada como fuente importante de proteína de origen animal en la alimentación debido a que es un producto de excelente calidad de alto valor biológico, con bajo contenido de grasa en comparación con otras carnes. Para el consumo de su carne tiene una raza especial, que contiene gran cantidad de omega 3 y bajo contenido en grasas, en la serranía es considerado como un manjar y se lo prepara horneado a la brasa o en estofado. En Loja se prepara en el “Valle”, como un plato especial y muy delicioso.

## GRANOS

**Maíz** (*Zea mays*).- El maíz es una gramínea originaria de México y difundida a través de América al mundo como base histórica de la alimentación regional andina, es utilizada en la provincia como choclo cuando esta tierno, y maduro para cocinarlo como mote, para ponerlo a germinar para hacer la chicha, para molerlo y hacer los tamales y además se lo tuesta y muele para obtener harina de la cual se derivan algunos platos como el sango, las mazamoras, coladas,



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

sopas y empanadas. Del chocho hualo, se hace la harina para hacer las tortillas y las humitas.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Arveja** (*Pisum sativum*).- La arveja es una semilla pequeña redonda y jugosa que se forma dentro de una vaina verde. Se cultiva en algunos cantones que tienen clima frío, para consumo interno y para la venta; se la utiliza cuando esta tierna para la elaboración de ensaladas, y cuando se la deja madurar y secar se la utiliza previo remojo para hacer la exquisita arveja con guineo. De la arveja también se obtiene harina que se la utiliza para hacer sopas y manjar.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Maní** (*Arachis hypogaea*).- Es una planta anual de la familia de las fabáceas, cuyos frutos crecen bajo el suelo en una vaina leñosa redondeada de tipo legumbre que contienen de 1 a 5 semillas redondas un poco alargadas



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

apreciadas en la gastronomía; es considerado como "fruto seco". El maní es muy utilizado en la elaboración de varios dulces como los bocadillos, faldiqueras, garrapiñadas, entre otros. Además se lo utiliza para guisos de sal como guatita, sopas, pepián, molo de plátano, en forma de pasta previamente tostado y molido. Lo ingieren cocinado, tostado para elaborar una chicha, en los cantones de Paltas y Olmedo.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Pepa de zambo.-** son las semillas del zambo, utilizadas generalmente para la elaboración de ají o para condimentar algunas comidas como sopas o salsas frías. También se las ingiere solamente tostadas.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Zarandaja** (Dolichos lablab).- Gramínea, que se lo cultiva en las zonas templadas de la provincia, el fruto se encuentra en vainas aplastadas y son de formas oblongas, pardas o negruzcas. Se la utiliza para la elaboración de

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

sopas combinada con guineo y queso, y para hacer menestras, guisos y locros. Se la consume también como un grano seco, procedimiento que se le da para su mayor conservación.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Fréjol** (*Phaseolus vulgaris*).- Semilla comestible de una especie anual de la familia de las leguminosas, originaria de América que se cultiva en toda la provincia. Existen numerosas variedades y de ellas se consumen tanto las vainas verdes como los granos secos. En la provincia es utilizado para la elaboración de menestras y como ingrediente de sopas para sustituir la arveja o zarandaja.

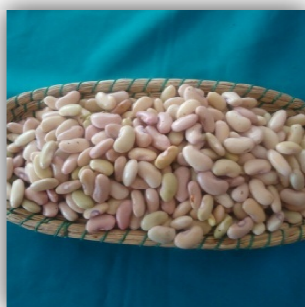


Foto: Ana Cristina Chamba G.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Haba** (Vicia faba).- Es una gramínea que se la utiliza con corteza y cocinada, se acompaña con queso como entrada, o repelada para la elaboración de sopas.



**Foto: Ana Cristina Chamba G.**

**Café** (Arábigo).- Es un arbusto de la familia de las rubiáceas nativo de Etiopía; es la principal especie cultivada para la producción de café. Llega a los 12 metros de altura en estado silvestre, con hojas encontradas, ovales u oblongas de color verde oscuro. Produce una baya de color rojo brillante, que contiene dos semillas. Los frutos de Café arábigo contienen menos cafeína que otras especies cultivadas comercialmente. El grano de café se lo utiliza tostado y molido, tiene un balance perfecto entre aroma, cuerpo y acidez, la provincia de Loja es muy reconocida por la producción de café, que además de ser de exportación es la bebida tradicional de los lojanos a cualquier hora del día acompañado de tamales, humitas, bizcochuelos o simplemente solo.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto: Ana Cristina Chamba G.

### FRUTAS

**Guineo verde** (musa).- Se cultiva en los lugares cálidos, alrededor de casi todos los cantones, es muy utilizado para la elaboración de sopa, molo, chifles, como acompañante de platos fuertes y cuando está maduro se lo puede degustar solo. La producción de este se hace para consumo interno dentro de la provincia.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Plátano verde/ maduro** (musa paradisiaca).- Es muy utilizado para la elaboración del molloco o majado con maní, con este se preparan infinidad de platos como tortillas, chifles, sopas y bolones.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Foto: Ana Cristina Chamba G.**

**Guayaba** (*Psidium guajava*).- Es una fruta de verano, la mayoría de los pobladores de la provincia optan por hacer un dulce, con la finalidad de poderla saborear alrededor de todo el año. A partir de esta fruta se pueden preparar jugo, conservas y una deliciosa golosina la espumilla que es muy apetecida.



**Foto: Ana Cristina Chamba G.**

**Toronches** (*Vasconcellea*).- Es una planta de 10 mt de alto, de la familia de las caricáceas, contiene gran cantidad de papaína (enzima proteolítica). Esta fruta se da en los climas fríos, es de color verde amarillento a naranja en la madurez y tiene muchas semillas; la pulpa es de color amarillo crema con fuerte y agradable aroma. De esta fruta se elabora dulce, almíbar, mermelada, vino y yogurt. El mayor productor en la provincia es el cantón Céllica que tiene



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

una microempresa encargada de la elaboración de estos productos y su debida de exportación.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Pipa/coco** (Cocos nucifera).- Es propio de los climas calientes, del cual se extrae el jugo y cuando está madura su comida es muy rica, en la provincia se utiliza para elaborar bebidas naturales y cocteles, además para hacer dulces como cocadas y natillas.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Naranja** (citrus sinensis).- Fruta ácida o amarga que se cultivan en los climas cálidos a nivel de casi toda la provincia, y se utilizan en la preparación de encurtidos y bebidas naturales.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Limón** (citrus limonium).- Fruto cítrico que se cultiva en toda la provincia, y se la utiliza para la elaboración de bebidas, encurtidos y para marinar mariscos.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Higos** (Ficus carica).- Es una fruta jugosa y carnosa muy dulce cuando está madura, es uno de los cultivos más antiguos del mundo. Se da en temporadas específicas del año, de esta fruta se prepara el dulce de higos con panela y se consumen para semana santa como postre.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Mango** (*Mangifera indica* L).- Es una fruta de climas tropicales, se lo puede consumir solo cuando está maduro o también para la elaboración de bebidas, cuando está verde se puede preparar exquisitos dulces.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Caña de azúcar** (*Saccharum officinarum*.)- Es una gramínea tropical, tiene un tallo macizo de 2 a 5 metros de altura con 5 ó 6 cm. de diámetro este tallo acumula un jugo rico en sacarosa, compuesto que al ser extraído y cristalizado en el ingenio forma el azúcar. Es una de las producciones más extensas en la provincia de esta se deriva la producción de azúcar, panela, dulces, jugo de caña y aguardiente.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Zambo** (*Cucurbita ficifolia*).- Es de piel fina, de forma alargada, la comida es de color amarillento pálido o blanquecino de sabor más o menos dulce. El zambo que se cultiva en la provincia es de tipo calabaza espagueti que tiene una fibra que se deshace en forma de hilos, es utilizado generalmente para hacer sopas, y una bebida tradicional a lo largo de la región andina que es la leche con zambo y panela que se la bebe en Semana Santa.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Tomate** (*Lycopersicon esculentum*).- Originario de Sudamérica, aunque es considerado como una fruta se emplea como hortaliza; Muy cultivado en climas cálidos – secos, se lo utiliza comúnmente para guisar las carnes y menestras.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto: Ana Cristina Chamba G.

### TUBÉRCULOS

**Jícama** (*Polymnia edulis*).- Es una raíz en forma de bulbo, con piel fina y correosa de color claro y de una carne blanca, firme y un poco dulce. En la provincia se la consume sola, tratando de guardarla un tiempo después de su cultivo con la finalidad de que se haga más dulce.

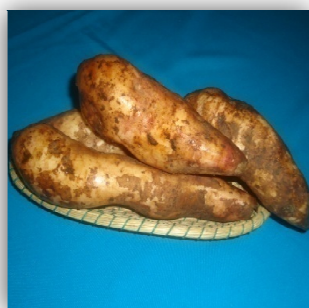


Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Yuca** (*Manihot esculenta*).- Es una raíz tuberosa y amilácea con piel gruesa y una pulpa blanca y cremosa, es cultivada en toda la provincia, y se la consume cocinada en agua para eliminar el sabor amargo, la que se cultiva en Catamayo es considerada de mejor sabor, con esta se elaboran también sopas, panes y la variedad de yuca dulce se la utiliza rallada cruda para colocar en helados.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Camote** (*Ipomoea batata*).- Tubérculo, de una planta tropical, en la actualidad se están cultivando tres variedades, una de carnosidad blanca, otra de carne amarilla y por último la de carne morada, todas estas se dan alrededor de toda la provincia. Las preparaciones más comunes son: fritos como chips o cocinados como guarnición.

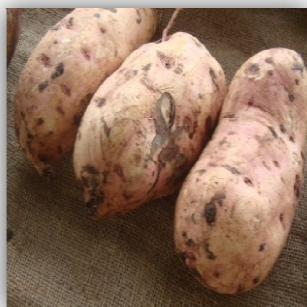


Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Oca** (*Oxalis tuberosa*).- Es un producto parecido a las papas se lo utiliza para hacer colada, sopas y como ingrediente de algunos guisos. En Saraguro es donde se cultiva y consume.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Mellocos** (*Ullucus tuberosus*).-Tubérculos pequeños de su carne es algo cerosa, comúnmente se consumen en ensaladas, fritos, o inclusive como ingrediente de sopa.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

**Papa** (*Solanum tuberosum*).- las variedades de papa que se cultivan alrededor de la provincia son numerosas, de ahí que su utilización es diaria dentro del menú de la población, se la utiliza para hacer sopas, purés, azadas, tostadas fritas.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Foto: Ana Cristina Chamba G.

### LÁCTEOS

**Leche.-** El consumo de leche de vaca y cabra es muy común en la provincia, a partir de estas se elaboran productos derivados como queso, quesillo y yogurt. Además se hacen algunos manjares y dulces.

**Queso.-** Se elabora a partir de la leche. A la cual se le agrega pastillas de cuajo y la sal, se lo deja reposar hasta que se separe el suero de la parte sólida. Y luego se muele y se da forma en moldes de madera, luego se envuelve en hojas de achira. Es utilizado para acompañar el café de la tarde, junto con el bollo, y los dulces que se producen en la provincia.

En la antigüedad se utilizaba la panza (duodeno) del cerdo para cuajar la leche, que tenía una fermentación hasta de 6 meses para esto se lo lavaba muy bien y se le adicionaba naranja agria y mucha sal, se colocaba en un recipiente tapado durante algunos meses y luego se ponía a orear al sol. Cuando se tenía lista la leche para cuajar se le añade un pedazo del duodeno ya fermentado y se espera hasta que cuaje.

**Quesillo.-** tiene el mismo procedimiento del queso, pero a este no se le agrega sal, se lo utiliza para las dar sabor a las sopas, y cuando esta tierno para comerlo con miel de panela.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CAPITULO 3

#### DESCRIPCIÓN DE 10 PLATOS REPRESENTATIVOS DE LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE LOJA Y DESARROLLO DE LA PROPUESTA INOVADORA

#### 3.1. PLATOS TRADICIONALES

##### 3.1.1 Procedimientos para la identificación de los platos tradicionales

- 3.1.1.1 Uno de los puntos más importantes para la identificación de los platos tradicionales fue la realización de entrevistas a personas que tienen conocimiento de la gastronomía, costumbres y tradiciones de Loja. Así como también a los propietarios de algunos restaurantes quienes supieron mencionar una infinidad de platos que se preparaban y se preparan hasta la actualidad.
- 3.1.1.2 Luego se hizo una recopilación de recetas de platos típicos; que generalmente son preparados en la mayoría de los cantones de la provincia de Loja.
- 3.1.1.3 A continuación se realizó la identificación de productos autóctonos de la zona, y su utilización en la elaboración de cada uno de los platos típicos.
- 3.1.1.4 Se seleccionó los platos típicos más reconocidos en la provincia y por los cuales se identifica a la Loja en todo el país.
- 3.1.1.5 Finalmente se hizo la estandarización de cada una de las recetas.

##### 3.1.2 Descripción de los platos tradicionales:

- 3.1.2.1 **Bollo de sema.-** Delicioso pan lojano, hecho a base de harina integral (sema), miel de panela y especias de dulce.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Generalmente se acompaña con café y queso para el desayuno el café de la tarde.

- 3.1.2.2 **Sopa de arveja con guineo.-** sopa muy espesa compuesta principalmente por guineo verde y arveja, guisada con quesillo u cuero de cerdo. Se sirve con una rodaja de aguacate.
- 3.1.2.3 **Sango de maíz.-** especie de sopa muy espesa sazonada con quesillo y leche. Se acompaña con huevo frito, yuca o guineo cocinado y una taza de café.
- 3.1.2.4 **Tamal lojano.-** envuelto de masa de maíz con relleno de cerdo o pollo, cocinado al vapor. Tradicionalmente se sirve con ají de pepa de zambo, ensalada y café.
- 3.1.2.5 **Cecina Asada.-** carne previamente sazonada, puesta a secar al sol y asada a la brasa. Se acompaña con yuca cocida y curtido de cebolla.
- 3.1.2.6 **Chivo al hueco.-** carne de chivo previamente sazonada y cocinada en un hoyo cavado en la tierra que se utiliza como horno, con un sabor particular que le da su forma de cocción.
- 3.1.2.7 **Chanfaina con papas.-** arroz amarillo guisado con las vísceras o bofes del cerdo, papas, zanahoria y arvejas, que se sirve con huevo duro y porciones de fritada.
- 3.1.2.8 **Miel con quesillo.-** sencillo pero delicioso postre hecho a base de miel de panela a la cual se le añade el quesillo muy tierno.
- 3.1.2.9 **Bizcochuelo.-** bizcocho a base de huevos, azúcar, almidón de achira y jugo de naranja muy tradicional y apetecido en toda la provincia.
- 3.1.2.10 **Bocadillos.-** dulces hechos a base de panela y maní tostado, pelado y molido.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

 <p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA</p>						
<p>FICHA TÉCNICA DE: Bollo de sema</p>					<p>FECHA: 01/31/2011</p>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
1368	Harina	gr	1368	100%	1.35	1.35
228	Sémola de trigo	gr	228	100%	0.42	0.42
912	Panelas de dulce	gr	912	100%	0.40	0.40
15	Sal	gr	15	100%	0.01	0.01
150	Huevos	gr	146	97%	0.30	0.30
342	Manteca de cerdo	gr	342	100%	1.05	1.05
114	Manteca negra	gr	114	100%	0.90	0.90
228	Anís común	kg	228	100%	0.55	0.55
50	Levadura	kg	50	100%	0.16	0.16
1000	Agua	li	1000	100%	0.00	0
CANT. PRODUCIDA:		4260				
CANT PORCIONES:		70	DE:	61	C/porc:	0.07



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **TÉCNICAS:**

**En el agua tibia añadir: levadura, azúcar, clavo de olor, anís y huevos. Mezclar.**

**Agregar la harina e incorporación todos los ingredientes.**

**Añadir la manteca y amasar hasta formar gluten.**

**Hacer porciones de 60 gr y bolear. Colocar en las latas y dejar reposar por 10 min.**

**Luego aplastar con cuidado para darle forma de pan y dejar leudar un 80%.**

**Hornear por 45 minutos.**

### **FOTO:**







## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Bollo de sema</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Agua tibia</b> <b>Harina cernida</b> <b>Latas engrasadas</b>	<b>Pan integral con miga</b> <b>áspera</b>	<b>Precalentar el horno a</b> <b>180°C</b>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Sopa de arveja con guineo</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
656	Guineos verdes	gr	392	60%	0.20	0.33
250	Arveja seca	gr	250	100%	0,36	0.36
2	Quesillo maduro	oz	2	100%	0.21	0.21
100	Leche	ml	100	100%	0.07	0.07
100	Crema	ml	100	130%	0.35	0.35
20	Cebolla de hoja	gr	16	80%	0.03	0.03
20	Cebolla paiteña	gr	16	80%	0.01	0.01
10	Ajo	gr	6	80%	0.01	0.01
20	Culantro	gr	20	100%	0.04	0.04
14	Achiote	ml	14	100%	0.06	0.06
10	Sal	kg	10	100%	0.03	0.03
500	Agua	ml	500	100%	0.00	0.00
15	Margarina	gr	15	100%	0.06	0.06
10	Comino	kg	10	100%	0.02	0.02
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>1451</b>				
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>4</b>	<b>DE:</b>	<b>362.75</b>	<b>C/porc:</b>	<b>0.40</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **TÉCNICAS:**

**En una cacerola de fondo grueso poner a calentar agua. Cuando empiece a hervir agregar el guineo y dejar cocinar hasta que ablande y añadir la arveja.**

**Saltear la cebolla y el ajo con mantequilla y achiote y licuar con el quesillo, la leche y la crema. Dejar cocinar por 10 minutos y espolvorear el culantro.**

**Servir con una rodaja de aguacate.**

### **FOTO:**








## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Sopa de arveja con guineo</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Arveja remojada por 72 horas. Cocida. Cebolla y ajo en brunoise. Guineo pelado y picado en mirepoix. Culantro en brunoise.</b>	<b>Sopa espesa sin pasar</b>	<b>La sal se la debe agregar al final, para evitar que el guineo se endurezca. Se debe espumar la sopa durante la cocción.</b>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
FICHA TÉCNICA DE: Sango de maíz					FECHA: 01/31/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
150	Harina de maíz	gr	150	100%	0.33	0.33
200	tostad	gr	200	100%	0,75	0.75
50	Quesillo maduro	gr	40	80%	0.03	0.03
15	Cebolla paiteña	ml	15	100%	0.06	0.06
50	Achiote	ml	50	100%	0.16	0.16
1	Manteca de cerdo	li	1	100%	0.00	0.00
8	Agua	gr	8	100%	0.01	0.01
100	Sal	gr	100	100%	0.15	0.15
10	Crema Ajo	gr	6	80%	0.06	0.06
CANT. PRODUCIDA:		586				
CANT. PORCIONES:		4	DE:	146.5	C/porc:	0.39
<b>TÉCNICAS:</b> En una cacerola se hace el refrito con cebolla achiote y manteca de cerdo. Se agrega el agua y cuando ya está en ebullición se añade la sal. La harina de maíz y se mueve muy rápido para evitar Que se formen grumos. Agregar el quesillo desmenuzado y se				<b>FOTO:</b> 		



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**mezcla constantemente para que se cocine uniforme y no se pegue.**

**Se rectifica la sal y se sirve con huevo frito yuca y aguacate.**





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Sango de maíz</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Maíz tostado y molido Cebolla y ajo en brunoise Quesillo desmenuzado</b>	<b>Sopa espesa con textura consistente.</b>	<b>Es importante mover constantemente para evitar que se formen grumos</b>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
FICHA TÉCNICA DE: Tamal Lojano					FECHA: 01/31/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
Para la masa:						
912	Maíz amarillo	gr	912	100%	1.00	1.00
228	Manteca de cerdo	gr	228	100%	0,75	0.75
150	Caldo de cocción	ml	150	100%	0.45	0.45
Para el relleno:						
456	Carne de cerdo	gr	387	85%	2.30	1.95
300	Zanahoria	gr	225	75%	0.10	0.10
228	amarilla	gr	228	100%	0.80	0.80
10	Arveja tierna	gr	10	100%	0.01	0.01
10	Comino	gr	6	80%	0.02	0.02
15	Ajo molido	gr	15	100%	0.18	0.18
10	Achiote	gr	10	100%	0.01	0.01
25	Sal	un	25	100%	0.75	0.75
	Hojas de achira					
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>2201</b>				
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>25</b>	<b>DE:</b>	<b>88.04</b>	<b>C/porc:</b>	<b>0.24</b>

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **TÉCNICAS:**

#### **Para la masa:**

En un recipiente grande mezclar el maíz molido con el caldo de cocción, la manteca y la sal.

#### **Para el relleno:**

Saltear la cebolla y el ajo con achiote y agregar la arveja, zanahoria y la carne. Rectificar sabores y reservar.

Sobre las hojas de achira colocar una cantidad suficiente de masa y sobre esta añadir el relleno taparlo bien y envolver. Poner a cocinar al vapor por 45 minutos y servir con ají y encebollado.

### **FOTO:**





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Tamal Lojano</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Maíz remojado por 72 horas y molido</b> <b>Arveja cocida</b> <b>Zanahoria en mirepoix cocida</b> <b>Carne cocida y desmenuzada</b> <b>Caldo de cocción</b> <b>Cebolla brunoise</b> <b>Hoja de achira soasada</b>	<b>Preparación compacta envuelta en hoja de achira</b>	<b>Se debe calentar previamente el agua para cocer los tamales al vapor</b>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
FICHA TÉCNICA DE: Cecina Asada					FECHA:01/31/201	
					1	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
912	Lomo de cerdo	gr	750	82%	4.60	5.59
15	Sal	gr	15	100%	0.01	0.01
50	Ajo	gr	50	100%	0.27	0.27
125	Jugo de naranja	un	125	100%	0.10	0.10
10	Pimienta	gr	10	100%	0.05	0.05
228	Cebolla paiteña	gr	200	88%	0.15	0.17
3	Limón	un	3	100%	0.15	0.15
30	Aceite	ml	30	100%	0.08	0.08
250	Cola de naranja	ml	250	100%	0.25	0.25
100	Mostaza	gr	100	100%	0.30	0.30
120	Aceite de color	ml	120	100%	0.50	0.50
<b>Guarnición:</b>						
1400	Yuca	gr	1050	75%	0.90	1.20
456	Encebollado	gr	456	100%	0.50	0.50
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>3136</b>				
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>5</b>	<b>DE:</b>	<b>627.2</b>	<b>C/porc:</b>	<b>1.83</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **TÉCNICAS:**

**Poner la carne a secar al sol por el lapso de 3 horas cocinar las yucas desde agua tibia y escurrirlas.**

**Colocar la carne seca sobre brasas encendidas dándole vueltas constantemente para lograr una cocción y dorado uniformé.**

**Se sirve con yuca y cebolla curtida.**

### **FOTO:**







## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Cecina asada</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Carne fileteada y marinada en: achiote, jugo de naranja, sal, ajo, pimienta, gaseosas de naranja y mostaza</b> <b>Yucas lavadas, peladas y troceadas</b> <b>Cebolla curtida con limón, sal y aceite</b>	<b>Carne deshidratada al sol y cocida a la braza</b>	<b>La carne no debe estar muy seca para evitar que se endurezca al momento de la cocción</b>




UNIVERSIDAD DE CUENCA

 <p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</p>		<p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</p> <p>CARRERA DE GASTRONOMIA</p>				
<p>FICHA TÉCNICA DE: Chivo al hueco</p>					<p>FECHA:01/31/201</p> <p>1</p>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
4560	Carne de chivo	gr	4560	100%	2.20	22.00
150	Vinagre de piña	ml	150	100%	0.90	0.90
70	Mostaza	gr	70	100%	0.43	0.43
100	Tamarindo	gr	100	100%	0.22	0.22
2	Caldo concentrad	li	2	100%	2.00	2.00
50	Orégano	gr	50	71%	0.50	0.50
20	Pimienta	gr	20	88%	0.10	0.10
25	Comino	gr	25	100%	0.06	0.06
200	Ajo	gr	160	80%	1.00	1.00
50	Achiote	ml	50	100%	0.21	0.21
75	Pimiento	gr	60	80%	0.10	0.10
35	Ajjes escabeche	gr	32	90%	0.04	0.04
100	Culantro	gr	100	100%	0.33	0.33
456	Cebolla	gr	365	80%	0.30	0.09
30	Jugo de limón	ml	30	100%	0.06	0.06
100	Vinagre de vino t.	ml	100	100%	0.90	0.09
25	Sal	gr	25	100%	0.01	0.01
<p>Para la guarnición:</p>						



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>912</b>	<b>Arroz cocinado</b>	<b>gr</b>	<b>912</b>	<b>100%</b>	<b>1.20</b>	<b>1.20</b>
<b>456</b>	<b>Camote asado</b>	<b>gr</b>	<b>354</b>	<b>78%</b>	<b>0.30</b>	<b>0.39</b>
<b>500</b>	<b>Ensalada</b>	<b>gr</b>	<b>500</b>	<b>100%</b>	<b>1.20</b>	<b>1.20</b>
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>			<b>7718</b>			
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>15</b>	<b>DE:</b>	<b>514.53</b>	<b>C/porc:</b>	<b>2.13</b>
<b>TÉCNICAS:</b>				<b>FOTO:</b>		
<p><b>Marinar la carne con la cebolla procesada por 3 horas.</b></p> <p><b>Saltera la cebolla, el pimiento, los ajíes y el culantro y agregar la carne marinada.</b></p> <p><b>Adicionar el jugo de limón y tapar muy bien.</b></p> <p><b>Colocar la olla en el hoyo caliente con brasas y tapar con una plancha de zinc, tablas, hojas de plátano y tierra.</b></p> <p><b>Dejar cocinar por 4 horas y servir con arroz, yuca, camote, plátano y ensalada.</b></p>						




## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Chivo al hueco</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Carne lavada y picada en pedazos grandes (300 gr) Cebolla procesada con vinagre de piña, mostaza, judo de tamarindo, caldo concentrado, sal, pimienta, comino, ajo y orégano. Pimiento brunoise Ají sin semilla brunoise Culantro en brunoise Jugo de limón Guarnición: Yuca cocida, arroz amarillo cocido. Camote cocido, plátano frito, ensalada de verduras (zanahoria, cebolla y arvejas)</b>	<b>Carne cocida de aspecto muy blando</b>	<b>Se debe tapar muy bien el hoyo para evitar que el calor escape Se debe conseguir una carne muy tierna para que el sabor del chivo no sea fuerte</b>





UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Chanfaina con papas</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
500	Víscera de cerdo	gr	500	82%	1.65	1.65
500	Agua	ml	500	100%	0.00	0.00
15	Orégano	gr	15	100%	0.15	0.15
30	Perejil	gr	30	100%	0.09	0.09
25	Ajo	gr	22	88%	0.10	0.11
30	Cebolla	gr	24	80%	0.02	0.02
30	Achiote	ml	30	100%	0.13	0.13
500	Papa	gr	435	87%	0.40	0.46
500	Arroz	gr	500	100%	0.45	0.45
10	Comino	gr	10	100%	0.01	0.01
40	Cebollín	gr	32	80%	0.06	0.06
60	Manteca de cerdo	gr	60	100%	0.50	0.50
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>2162</b>				
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>6</b>	<b>DE:</b>	<b>360.33</b>	<b>C/porc:</b>	<b>0.59</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **TÉCNICAS:**

**Saltear la cebolla y el ajo manteca y achiote y colocar las vísceras.**

**Agregar agua y dejar cocinar. Incorporar el arroz rectificar sabores esperara hasta que el agua seque en un 50%**

**Luego agregar las papas y cocinar hasta que el agua seque en su totalidad.**

**Añadir el orégano, el cebollín y el perejil.**

**Mezclar y servir acompañado con mote, tostado y huevo duro.**

### **FOTO:**





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Chanfaina con papas</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Vísceras lavadas, pre cocidas y cortadas en cubos de 1x1 cm</b> <b>Papas peladas, lavadas y picadas en cubos</b> <b>Ajo y cebolla en brunoise</b> <b>Perejil en brunoise</b> <b>Cebollín en brunoise</b> <b>Guarnición.</b> <b>Huevo duro y tostado</b>	<b>Arroz colorado con vísceras</b>	<b>Lavar muy bien las vísceras y desaguar por lo menos 3 veces.</b>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Miel con quesillo</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
450	Panela	gr	450	100%	0.65	0.65
225	Agua	ml	225	100%	0.00	0.00
5	Canela	gr	5	100%	0.02	0.02
5	Pimienta dulce	gr	5	100%	0.03	0.03
5	Clavo de olor	gr	5	100%	0.02	0.02
456	Quesillo tierno	gr	456	100%	1.70	1.70
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>690</b>	<b>456</b>			
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>6</b>	<b>DE</b>	<b>191</b>	<b>C/porc:</b>	<b>0.40</b>
<b>TÉCNICAS:</b>  En un recipiente se coloca agua y la panela troceada y someterla a calor. Cuando empiece a espesar retirar del fuego. Agregar al quesillo y servir caliente.				<b>FOTO:</b> 		






## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Miel con queso</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Panela troceada</b> <b>Quesillo picado</b>	<b>Quesillo salseado con miel</b>	<b>Se debe cuidar el punto de la miel</b>



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Bizcochuelos</b>					<b>FECHA:</b> 01/31/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECI O U	PRECIO C.U.
900	Huevos	gr	873	97%	0.10	1.80
912	Azúcar	gr	912	100%	0.84	0.84
912	Chuno	gr	912	100%	1.40	1.40
100	Jugo de naranja	ml	100	100%	0.30	0.30
30	Jugo de limón	ml	30	100%	0.10	0.10
10	Vainilla	ml	10	100%	0.06	0.06
	Papel despacho				1.00	1.00
30	Moldes	Un	30	100%	1.00	1.00
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>2864</b>				
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>30</b>	<b>DE</b>	<b>95</b>	<b>C/porc:</b>	<b>0.18</b>
<b>TÉCNICAS:</b> Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve y agregar el azúcar. Se añade la yemas una a una y mezclar hasta que la preparación sea homogénea. Agregar el almidón poco a poco y mover en forma envolvente. Cuando este todo integrado agregar el jugo de naranja, limón y la esencia de vainilla. Mezclar.				<b>FOTO:</b> 		



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Agregar la mezcla en los moldes y hornear por 20 minutos.**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Bizcochuelos</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Almidón de achira tamizado Jugo de naranja Jugo de limón Moldes forrados con papel despacho</b>	<b>Bizcocho de miga fina</b>	<b>Precalentar el horno a 180°C</b>





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
FICHA TÉCNICA DE: Bocadoillos					FECHA: 01/31/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
990	Panela	gr	990	100%	1.00	1.00
456	Maní	gr	456	100%	1.55	1.55
400	Agua	ml	400	100%	0	0
CANT. PRODUCIDA:		1846				
CANT. PORCIONES:		30	DE	61.53	C/porc:	0.09
<b>TÉCNICAS:</b> En una cacerola añadir agua y la panela dejar hervir hasta que esté a punto medio. Retirar del fuego, esperar que se enfríe un poco y mezclar con el maní hasta que tome un color blanquecino. Extender la mezcla sobre una mesa y esperar que enfríe completamente y cortar en cuadros.				<b>FOTO:</b> 		



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Bocadillos</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Maní tostado, pelado y molido</b> <b>Panela troceada</b>	<b>Dulce compacto y crocante</b>	<b>Cuidar el punto de la miel</b> <b>No hacer menor cantidad de la indicada para evitar que la panela se oscurezca al momento de darle punto</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 3.2 PLATOS INNOVADORES

#### 3.2.1 Procedimientos para la realización de la propuesta innovadora

- 3.2.1.1 El primer procedimiento que se realizó fue un estudio de las diferentes técnicas culinarias que se utilizan para la elaboración de los platos tradicionales, en la cual se propuso un perfeccionamiento de cada técnica con la finalidad de no cambiar en su totalidad el estándar de elaboración y cocción de los platos.
- 3.2.1.2 Seguidamente se introdujeron a las recetas tradicionales ingredientes nuevos e ingredientes autóctonos, para aportar sabores, texturas y colores a los platos en general.
- 3.2.1.3 A partir de todo esto se hizo diferentes pruebas para estandarizar las recetas y hacer degustaciones, que permitan darnos cuenta que los procedimientos no hayan cambiado las raíces tradicionales cada receta.
- 3.2.1.4 Posteriormente se procedió a la estandarización de recetas, con fusión de sabores y texturas. Proponiendo inclusive una presentación estilizada.

#### 3.2.2 Descripción de los platos innovadores:

- 3.2.2.1 **Pastel de anís con mousse de queso y salsa de café con ron y praliné de anís:** Este plato está basado en el bollo de sema, para el cual se hizo la fusión de procesos y sabores utilizando cada uno de los ingredientes de la receta tradicional y elaborando nuevas sub recetas que dieron como resultado una presentación estilizada.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- 3.2.2.2 **Crema de arveja y guineo con salsas de aguacate y chicharrón:** En esta receta se basa en la sopa de arveja con guineo, para la cual se le cambio el proceso de elaboración y la presentación dándole un toque criollo al añadir al final chicharrón.
- 3.2.2.3 **Sango de harina de maíz con carne y especias gratinado al horno:** Esta receta está hecha a partir del sango de maíz tostado, al cual se le añadió el relleno de carne con especias y finalmente un gratinado con queso gruyere. Que le dio un sabor adicional.
- 3.2.2.4 **Tamal lojano mixto con pepa de zambo y ají de mostaza y culantro:** Este plato se hizo desde el tamal lojano; tiene dos tipos de relleno (cerdo y pollo), además de que se le incorporó a la masa pepa de zambo procesada y se le añadió una preparación de ají para combinar sabores.
- 3.2.2.5 **Cecina de cerdo en salsa de chocolate con soufflé de yuca y confite de cebolla y tomate:** Esta receta es hecha a partir de la cecina y sus guarniciones, el nuevo sabor que se añadió fue la salsa de chocolate, y se elaboró un nuevo proceso para la yuca, el tomate y la cebolla.
- 3.2.2.6 **Chivo al hueco en salsa de menta, acompañado de orsotto de verduras y chips de camote:** Este plato se realizó a partir del chivo al hueco, al cual se le añadió una salsa de menta para que el sabor sea un poco más sutil.
- 3.2.2.7 **Chanfaina con salsa de pepa de zambo y champiñones, acompañado de una nube de papa:** Este plato se hizo a partir de la chanfaina, para el cual se sustituyeron algunos ingredientes y se acompañó con una





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

salsa de pepa y champiñones, para darle una nueva combinación para el paladar.

- 3.2.2.8 **Bizcochuelo de higos con helado de miel con queso mojado con salsa de coco y canela:** Este postre está hecho a base de dos recetas, la miel con queso y el bizcochuelo. Se han integrado a la preparación algunos ingredientes autóctonos de Loja con la finalidad de fusionar sabores tradicionales.
- 3.2.2.9 **Bocadillos de almendra y nuez:** En esta receta se sustituyó el maní por las nueces y las almendras. Basándose siempre en los mismos procesos de la elaboración del bocadillo convencional a partir de la panela.




UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Pastel de anís con mousse de queso y salsa de café con ron y praliné de anís</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
<b>Para el pastel:</b>						
250	Harina de trigo	gr	250	100%	0.25	0.25
75	Sémola de trigo	gr	75	100%	0.14	0.14
40	Manteca de cerdo	gr	40	100%	0.12	0.12
200	Mantequilla	gr	200	100%	0.56	0.56
40	Miel de panela	ml	40	100%	1.20	1.20
150	Azúcar morena	gr	150	100%	0.25	0.25
100	Huevos	gr	97	97%	0.30	0.30
180	Agua de anís	ml	180	100%	0.25	0.25
15	Polvo de hornear	gr	15	100%	0.18	0.18
15	Vainilla	ml	15	100%	0.09	0.09
<b>Para el mousse:</b>						
300	Queso crema	gr	300	100%	1.92	1.92
150	Crema	ml	150	100%	0.53	0.53
100	Claras de huevo	gr	100	100%	0.60	0.60
200	Azúcar	gr	200	100%	0.20	0.20
15	Gelatina sin sabor	gr	15	100%	0.25	0.25
<b>Para la salsa:</b>						



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

20	Café en polvo	gr	20	100%	0.90	0.90
100	Agua	ml	100	100%	0.00	0.00
50	Azúcar	gr	50	100%	0.05	0.05
15	Ron	gr	15	100%	0.25	0.25
10	Fécula de maíz	gr	10	100%	0.01	0.01
<b>Para el pralinné:</b>						
100	Azúcar	gr	100	100%	0.10	0.10
30	Anís común	gr	30	100%	0.20	0.20
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>			<b>1978.5</b>			
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>13</b>	<b>DE:</b>		<b>152,2</b>	<b>C/porc:</b> <b>0.66</b>
<b>TÉCNICAS:</b>			<b>FOTO:</b>			
<p><b><u>Para el pastel:</u></b></p> <p>Cremar la mantequilla y la manteca, agregar la miel y el azúcar. Reservar.</p> <p>En la licuadora ponga los huevos, la vainilla y la preparación anterior. Licuar hasta que se incorporen todos los ingredientes. Añadir a la harina y mezclar en forma envolvente. Poner en los moldes y hornear por 45 min. Hacer un disco.</p> <p><b><u>Para el mousse:</u></b></p> <p>Agregar el azúcar al queso y batir. Añadir las claras batidas y mezclar en forma envolvente.</p> <p>Añadir la nata montada y la gelatina sin sabor disuelta. Refrigerar sobre el disco de pastel.</p> <p><b><u>Para el pralinné:</u></b></p> <p>Derretir el azúcar hasta que esté dorada,</p>						



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

retirar del fuego y añadir el anís tostado.  
Colocar sobre el silpat y dejar enfriar.  
Luego tritararlo.

### Para la salsa:

Poner a hervir agua. Colocar el azúcar, café y dejar hervir. Luego disolver la fécula en agua fría e ir añadiendo a la preparación anterior hasta que espese.

### Para el montaje:

Colocar un aro de pastel como base y sobre este verter el mousse. Luego refrigerar. Y decorar con el praliné y la salsa.









## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **RECETA: Pastel de anís con mousse de queso y salsa de café con ron y praliné de anís**

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Harina tamizada, mezclada con sema y polvo de hornear. Moldes individuales enharinados. Queso ablandado Claras a punto de nieve. Gelatina sin sabor hidratada y disuelta. Nata montada al 80% Anís tostado</b>	<b>Postre de anís con espuma de queso y salsa de café</b>	<b>Precalentar el horno a 180°C. Cuidar de no batir demasiado la crema.</b>




UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Crema de arveja y guineo con salsa de aguacate y chicharrón</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
<b>Para la crema:</b>						
656	Guineos verdes	gr	392	60%	0.20	0.33
250	Arveja seca	gr	250	100%	0,36	0.36
2	Quesillo maduro	oz	2	100%	0.21	0.21
100	Leche	ml	100	100%	0.07	0.07
100	Crema	ml	100	130%	0.35	0.35
15	Cebolla de hoja	gr	15	100%	0.03	0.03
20	Cebolla paiteña	gr	16	80%	0.01	0.01
12	Ajo	gr	10	83%	0.04	0.03
20	Culantro	gr	20	100%	0.07	0.07
15	Achiote	ml	15	100%	0.06	0.06
10	Sal	kg	10	100%	0.01	0.01
500	Agua	ml	500	100%	0.00	0.00
15	Margarina	gr	15	100%	0.06	0.06
8	Comino	kg	8	100%	0.02	0.02
<b>Para la salsa:</b>						
120	Aguacate	Gr	85	71%	0.30	0.42
10	Limón	li	10	100%	0.20	0.20
5	sal	gr	5	100%	0.01	0.01
5	pimienta	gr	5	100%	0.01	0.01



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

5	Tomillo	gr	5	100%	0.02	0.02
10	Aceite	ml	10	100%	0.02	0.02
100	Agua	ml	100	100%	0.00	0.00
<b>Para decorar:</b>						
228	Chicharrón	Gr	228	100%	1.25	1.25
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>1796</b>				
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>5</b>	<b>DE:</b>		<b>359.2</b>	<b>C/porc:</b> <b>0.71</b>
<b>TÉCNICAS:</b>				<b>FOTO:</b>		
<p><b><u>Para la crema:</u></b>            Poner a hervir agua y agregar el guineo, dejar que se cocine hasta que se deshaga.            Añadir el puré de arvejas y dejar cocinar.            Hacer un sofrito con el achiote, mantequilla, cebolla y ajo y procesar junto con el queso , la leche y la crema            Espolvorear el culantro.</p> <p><b><u>Para la salsa:</u></b>            Procesar el aguacate con el limón, sal, pimienta tomillo, jugo de limón agua y aceite. Reservar</p> <p><b><u>Para el montaje:</u></b>            Servir la crema de arveja con guineo y salsear.            Espolvorear el chicharrón y servir caliente.</p>						





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Crema de arveja y guineo con salsa de aguacate y chicharrón</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Arvejas cocidas hasta que estén hechas puré. Guineo en mirepoix. Ajo y cebolla en brunoise. Culantro en brunoise.</b>	<b>Crema espesa</b>	<b>Agregar la sal al final para evitar que el guineo se endurezca.</b>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Sango de harina de maíz con carne y especias gratinado al horno</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
500	Carne de cerdo	Gr	500	100%	2.40	2.40
70	Aceite	ml	70	100%	0.14	0.14
150	Puerro	gr	140	93%	1.00	1.00
24	Ajo	gr	22	92%	0.06	0.06
10	Perejil	gr	10	100%	0.02	0.02
5	Tomillo	gr	5	100%	0.02	0.02
5	Orégano	gr	5	100%	0.02	0.02
5	Sal	gr	5	100%	0.02	0.02
5	Pimienta	gr	5	100%	0.02	0.02
2	Huevos duros	un	2	100%	0.30	0.30
300	Leche	ml	300	100%	0.30	0.30
200	Crema	ml	200	100%	0.50	0.50
500	Agua	ml	500	100%	0.00	0.00
20	Manteca de cerdo	gr	30	100%	0.11	0.11
150	Harina de maíz	gr	125	100%	0.65	0.65
200	tostad	gr	200	100%	1.30	1.30
	Queso mozzarella					
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>2246</b>				
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>8</b>	<b>DE:</b>	<b>280.75</b>	<b>C/porc:</b>	<b>0.86</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **TÉCNICAS:**

#### **Para el relleno:**

En una cacerola se hace el refrito con el aceite, puerro y ajo. Luego agregar la carne y las hierbas aromáticas y saltear hasta que se cocine. Salpimentar

#### **Para la masa:**

Ponga a hervir el agua y la leche y cuando esta hierva agregar el harina en forma de lluvia y mover para que no se forme grumos. Finalmente agregar la crema y dejar cocinar. Rectificar sabores.

#### **Para el montaje:**

En una plato hondo colocar la carne y secar al horno. Luego añadir la masa y finalmente el queso y meter a gratinar. Espolvorear perejil y servir acompañado de rodajas de aguacate.

### **FOTO:**







## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: : Sango de harina de maíz con carne y especias gratinado al horno</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Carne picada en cubos de 1cmX1cm</b> <b>Puerro en brunoise</b> <b>Ajo brunoise</b> <b>Perejil brunoise</b> <b>Huevos duros picados en cubos</b> <b>Queso rallado</b>	<b>Pastel de harina de maíz con carne</b>	<b>Precalentar el horno a 180°C</b> <b>Gratinar no más de 15 minutos.</b>




**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</b> <b>CARRERA DE GASTRONOMIA</b>				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Tamal lojano mixto con pepa de zambo y ají de mostaza y culantro</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
<b>Para la masa:</b>						
912	Maíz amarillo	Gr	912	100%	1.00	1.00
228	Manteca de cerdo	gr	228	100%	0,75	0.75
250	Caldo de cocción	ml	150	100%	0.45	0.45
400	Pepa de zambo	gr	300	75%	1.32	1.32
<b>Para el relleno:</b>						
456	Pechuga de pollo	gr	336	74%	1.40	1.90
456	Carne de cerdo	gr	385	84%	2.30	2.72
456	Zanahoria	gr	365	80%	0.20	0.25
228	amarilla	gr	228	100%	1.60	1.60
10	Zarandaja	gr	10	100%	0.01	0.01
12	Comino	gr	10	83%	0.02	0.02
10	Ajo molido	ml	10	100%	0.01	0.01
10	Achiote	gr	10	100%	0.01	0.01
500	Sal	un	350	70%	0.06	0.86
8	Morrones	un	8	100%	0.80	0.80
200	Huevos	gr	200	100%	0.50	0.50
25	Pasa	un	25	100%	0.75	0.75
	Hojas de achira					
<b>Para el ají:</b>						





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

100	Culantro	gr	100	100%	0.32	0.32
100	Mostaza	gr	100	100%		
50	Cebolla	gr	40	80%	0.07	0.08
1	Ají	un	1	100%	0.10	0.10
5	Sal	gr	5	100%	0.01	0.01
2	Pimienta	gr	2	100%	0.01	0.01
50	Aceite	ml	50	100%	0.10	0.10
30	Limón	ml	30	100%	0.25	0.25
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>			<b>3527</b>			
<b>CANT. PORCIONES:</b>			<b>30</b>	<b>DE:</b>	<b>117.56</b>	<b>C/porc:</b> <b>0.50</b>
<b>TÉCNICAS:</b>				<b>FOTO:</b>		
<p><b><u>Para la masa:</u></b></p> <p>En un recipiente grande mezclar el maíz molido con el caldo de cocción, la manteca y la pasta de pepa de zambo y rectificar el sabor</p> <p><b><u>Para el relleno:</u></b></p> <p>Saltear la cebolla y el ajo con achiote y agregar la zarandaja, zanahoria, los morrones y la carne. Rectificar sabores y reservar.</p> <p><b><u>Para el montaje:</u></b></p> <p>Sobre las hojas de achira colocar una cantidad suficiente de masa y sobre esta añadir el relleno y decorar con el huevo. Envolverlo y cocinar al vapor por 45 minutos.</p> <p><b><u>Para el ají:</u></b></p> <p>Procesar todos los ingredientes y rectificar sabores. Servir con el tamal. Acompañado</p>						



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>de encebollado y una taza de café</b>	
--	--





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Tamal lojano mixto con pepa de zambo y ají de mostaza y culantro</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Maíz remojado por 72 horas y molido</b> <b>Pepa de zambo tostada y molido</b> <b>Zarandaja cocida</b> <b>Morrones en mirepoix</b> <b>Carne cocida y desmenuzada</b> <b>Zanahoria en mirepoix</b> <b>Huevo cocido (duro)</b> <b>Hoja de achira soasada</b>	<b>Preparación compacta envuelta en hoja de achira y salseada</b>	<b>La masa debe ser muy ligera y suave. Se debe batir muy bien.</b> <b>Calentar el agua previamente para la cocción al vapor de los tamales</b>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Cecina de cerdo en salsa de chocolate, con soufflé de yuca y confite de cebolla y tomate</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
<b>Para la cecina</b>						
912	Lomo de cerdo	gr	750	82%	0.460	5.59
15	Sal	gr	15	100%	0,01	0.01
50	Ajo	gr	40	80%	0.27	0.27
125	Jugo de naranja	un	125	100%	0.10	0.10
10	Pimienta	gr	10	100%	0.05	0.05
228	Cebolla paiteña	gr	200	88%	0.15	0.17
3	Limón	un	3	100%	0.15	0.15
30	Aceite	ml	30	100%	0.08	0.08
250	Cola de naranja	ml	250	100%	0.25	0.25
100	Mostaza	gr	100	100%	0.30	0.30
120	Aceite de color	ml	120	100%	0.50	0.50
<b>Para la salsa:</b>						
50	Chocolate dulce	gr	50	100%	0.25	0.25
40	Cebolla puerro	gr	35	88%	0.17	0.17
15	Harina	gr	15	100%	0.04	0.04
125	Vino tinto	ml	125	100%	1.13	1.13
5	Romero	gr	5	100%	0.05	0.05
125	Caldo de carne	ml	125	100%	0.40	0.40
1	azúcar	pz	1	100%	0.01	0.01




## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>5</b>	<b>Sal</b>	<b>gr</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>2</b>	<b>Pimienta</b>	<b>gr</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>10</b>	<b>Mantequilla</b>	<b>gr</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>
<b>Para el soufflé:</b>						
<b>350</b>	<b>Yuca cocida</b>	<b>gr</b>	<b>350</b>	<b>100%</b>	<b>0.45</b>	<b>0.45</b>
<b>125</b>	<b>Leche</b>	<b>ml</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>
<b>30</b>	<b>Mantequilla</b>	<b>gr</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>
<b>30</b>	<b>Harina</b>	<b>gr</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>
<b>75</b>	<b>Queso gruyere</b>	<b>gr</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>	<b>1.35</b>	<b>1.35</b>
<b>4</b>	<b>Huevos</b>	<b>un</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>
<b>Confite de tomate:</b>						
<b>300</b>	<b>Tomate cherry</b>	<b>Gr</b>	<b>300</b>	<b>100%</b>	<b>1.25</b>	<b>1.25</b>
<b>15</b>	<b>Azúcar</b>	<b>gr</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>
<b>5</b>	<b>Sal</b>	<b>gr</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>3</b>	<b>Tomillo</b>	<b>gr</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>
<b>2</b>	<b>Ajo</b>	<b>gr</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>10</b>	<b>Aceite de oliva</b>	<b>ml</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>
<b>Confite de cebolla:</b>						
<b>456</b>	<b>Cebolla</b>	<b>Gr</b>	<b>385</b>	<b>84%</b>	<b>0.30</b>	<b>0.35</b>
<b>10</b>	<b>Mantequilla</b>	<b>gr</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>15</b>	<b>Aceite de oliva</b>	<b>ml</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>
<b>2</b>	<b>Laurel</b>	<b>gr</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>5</b>	<b>Sal</b>	<b>gr</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>2</b>	<b>Pimienta</b>	<b>gr</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>15</b>	<b>Vino blanco</b>	<b>ml</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>1.13</b>	<b>1.13</b>
<b>15</b>	<b>Azúcar</b>	<b>gr</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>			<b>3409</b>			



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

CANT. PORCIONES:	10	DE:	340.9	C/porc:	1.53
<b>TÉCNICAS:</b> <b><u>Para la carne:</u></b> Poner la carne a secar al sol por el lapso de 3 horas. Colocar la carne seca sobre brasas encendidas dándole vueltas constantemente para lograr una cocción y dorado uniforme. <b><u>Para la salsa:</u></b> Saltear el puerro con mantequilla y luego añadir harina, el chocolate, el vino y el caldo. Aromatizar con el romero y dejar cocinar a fuego bajo hasta que espese. Licuar y colocar un poco de mantequilla para darle brillo. <b><u>Para el soufflé:</u></b> Triturar la yuca con la leche hasta que esté bien fina. Hacer un roux con la mantequilla y el harina y mezclar con la preparación anterior. Colocar nuevamente al fuego y cocinar por 3 minutos. Retirar del fuego y añadirle el queso y las yemas. A continuación añadir las claras batidas y hornear. <b><u>Para el confite de tomate:</u></b> Colocar los tomates en una lata y espolvorearlos con sal, azúcar, tomillo, ajo y aceite de oliva y meterlos al horno hasta que se confiten. <b><u>Para el confite de cebolla:</u></b> Calentar la mantequilla y el aceite y añadir la	<b>FOTO:</b> 				



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p><b>mitad de la cebolla y agregar la mitad de sal y el azúcar el laurel y repetir el procedimiento con el resto de la cebolla dejar por 45 minutos a fuego bajo y luego subir el fuego y cocinar por 10 minutos.</b></p>	
--	--





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Cecina de cerdo en salsa de chocolate, con soufflé de yuca y confite de cebolla y tomate</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Carne fileteada y marinada en: achiote, jugo de naranja, sal, ajo, pimienta, gaseosas de naranja y mostaza</b> <b>Cebolla puerro en brunoise</b> <b>Caldo de carne</b> <b>Yuca cocida desde agua tibia</b> <b>Queso gruyère rallado</b> <b>Cebolla paiteña en juliana muy fina</b>	<b>Carne deshidratada al sol asada a la braza</b>	<b>No dejar secar mucho tiempo la carne para evitar que se endurezca al momento de la cocción.</b>





UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Chivo al hueco con salsa de menta, acompañado de orsotto de verduras y chips de camote</b>					<b>FECHA:01/31/201</b> <b>1</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
<b>Para el chivo:</b>						
2280	Carne de chivo	gr	2280	100%	2.20	11.00
75	Vinagre de piña	ml	75	100%	0.45	0.45
35	Mostaza	gr	35	100%	0.22	0.22
50	Tamarindo	gr	50	100%	0.12	0.12
1	Caldo	li	1	100%	1.00	1.00
25	concentrado	gr	25	100%	0.25	0.25
10	Orégano	gr	10	100%	0.05	0.05
15	Pimienta	gr	15	100%	0.03	0.03
100	Comino	gr	80	80%	0.50	0.50
25	Ajo	ml	25	100%	0.11	0.11
25	Achiote	gr	25	100%	0.05	0.05
20	Pimiento	gr	20	100%	0.02	0.02
50	Ajíes escabeche	gr	50	100%	0.18	0.18
228	Culantro	gr	228	100%	0.15	0.36
15	Cebolla	ml	15	100%	0.03	0.03
50	Jugo de limón	ml	50	100%	0.45	0.45
15	Vinagre de vino t.	gr	15	100%	0.01	0.01
	Sal					
<b>Para la salsa:</b>						



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>250</b>	<b>Caldo de cocción</b>	<b>ml</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>	<b>0.50</b>	<b>0.50</b>
<b>115</b>	<b>Tomate riñón</b>	<b>gr</b>	<b>100</b>	<b>87%</b>	<b>0.11</b>	<b>0.13</b>
<b>60</b>	<b>Nata Líquida</b>	<b>gr</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>
<b>50</b>	<b>Menta</b>	<b>gr</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>
<b>10</b>	<b>Pimentón</b>	<b>gr</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>
<b>5</b>	<b>Sal</b>	<b>gr</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>5</b>	<b>Pimienta</b>	<b>gr</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>Para el orsotto:</b>						
<b>456</b>	<b>Trigo</b>	<b>gr</b>	<b>456</b>	<b>100%</b>	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>
<b>100</b>	<b>Arveja</b>	<b>gr</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>
<b>100</b>	<b>Zanahoria</b>	<b>gr</b>	<b>80</b>	<b>80%</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>
<b>100</b>	<b>Choclo</b>	<b>gr</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>
<b>50</b>	<b>Cebolla</b>	<b>gr</b>	<b>42</b>	<b>84%</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>
<b>30</b>	<b>Cilantro</b>	<b>gr</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>
<b>125</b>	<b>Crema</b>	<b>ml</b>	<b>125</b>	<b>100%</b>	<b>0.44</b>	<b>0.44</b>
<b>100</b>	<b>Parmesano</b>	<b>gr</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>	<b>1.88</b>	<b>1.88</b>
<b>500</b>	<b>Caldo concentrado</b>	<b>ml</b>	<b>500</b>	<b>100%</b>	<b>1.00</b>	<b>1.00</b>
<b>Para los chips:</b>						
<b>100</b>	<b>Camote de colores</b>	<b>gr</b>	<b>87</b>	<b>87%</b>	<b>0.09</b>	<b>0.10</b>
<b>250</b>		<b>ml</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>	<b>0.65</b>	<b>0.65</b>
<b>5</b>	<b>Aceite</b>	<b>gr</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
<b>3</b>	<b>Sal</b>	<b>gr</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>
	<b>Pimienta</b>					
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>			<b>3019</b>			
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>10</b>	<b>DE:</b>		<b>301.9</b>	<b>C/porc:</b> <b>1.94</b>
<b>TÉCNICAS:</b>					<b>FOTO:</b>	
<b><u>Para el chivo:</u></b>						
<b>Marinar la carne con la cebolla procesada por 3</b>						



horas.

Saltear la cebolla, el pimiento, los ajíes y el culantro y agregar la carne marinada.

Adicionar el jugo de limón y tapar muy bien.

Colocar la olla en el hoyo caliente con brasas y tapar con una plancha de zinc, tablas, hojas de plátano y tierra.

**Para la salsa:**

Pasar el caldo de cocción por un chino y agregar la nata, la menta, el pimentón y los tomates. Procesarlo en la licuadora y hervir por dos minutos, salpimentar. Servir sobre la carne.

**Para el orsotto:**

Saltear la cebolla y agregar las verduras. Dejar cocinar y luego añadir el trigo y adicionarle la crema poco a poco, finalmente el queso y retirar del fuego. Rectificar el sabor.

**Para los chips:**

Freír los camotes en aceite muy caliente y espolvorear sal, pimienta.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Chivo al hueco con salsa de menta, acompañado de orsotto de verduras y chips de camote</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Carne deshuesada, lavada y picada en porciones de 50 gr</b> <b>Cebolla procesada con vinagre de piña, mostaza, judo de tamarindo, caldo concentrado, sal, pimienta, comino, ajo y orégano.</b> <b>Pimiento brunoise</b> <b>Ají sin semilla brunoise</b> <b>Culantro en brunoise</b> <b>Jugo de limón</b> <b>Caldo de cocción del chivo reducido a la mitad</b> <b>Menta fresca en brunoise</b> <b>Tomate concassé</b> <b>Trigo cocido en caldo concentrado</b> <b>Zanahoria en mirepoix cocida</b> <b>Arveja cocida</b> <b>Choclo cocido</b> <b>Cebolla en brunoise</b>	<b>Guiso de carne muy blanco</b>	<b>Tapar bien el hoyo para evitar que escape el calor</b>





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>Queso rallado</b> <b>Camotes en rondel muy fino</b>		
---	--	--



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Chanfaina con salsa de pepa de zambo y champiñones acompañado de nube de papa</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PREC. U</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
500	Víscera de cerdo	gr	500	100%	1.65	1.65
500	Agua	ml	500	100%	0.00	0.00
15	Orégano	gr	15	100%	0.15	0.15
30	Perejil	gr	30	100%	0.09	0.09
25	Ajo	gr	22	88%	0.10	0.11
30	Cebolla	gr	30	100%	0.02	0.02
30	Achiote	ml	30	100%	0.13	0.13
500	Papa	gr	435	87%	0.40	0.46
250	Arroz cocido	gr	250	100%	0.45	0.45
10	Comino	gr	10	100%	0.01	0.01
40	Cebollín	gr	30	75%	0.06	0.06
60	Manteca de cerdo	gr	60	100%	0.50	0.50
100	Garbanzo Cocido	gr	100	100%	0.60	0.60
<b>Para la salsa:</b>						
100	Pepa de zambo	gr	100	100%	0.44	0.44
100	Crema de leche	ml	100	100%	0.40	0.40
5	Sal	gr	5	100%	0.06	0.06
5	Pimienta	gr	5	100%	0.06	0.06
15	Perejil	gr	15	100%	0.06	0.06
10	Curry	gr	10	100%	0.11	0.11



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>30</b>	<b>Cebolla puerro</b>	<b>gr</b>	<b>28</b>	<b>93%</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>
<b>100</b>	<b>Champiñones</b>	<b>gr</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>	<b>0.45</b>	<b>0.45</b>
<b>50</b>	<b>Agua</b>	<b>ml</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Para la nube:</b>						
<b>100</b>	<b>Papa cocida</b>	<b>Gr</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>			<b>2585</b>			
<b>CANT. PORCIONES:</b>			<b>6</b>	<b>DE:</b>	<b>431,16</b>	<b>C/porc:</b> <b>1.15</b>
<b>TÉCNICAS:</b>				<b>FOTO:</b>		
<p><b><u>Para la chanfaina:</u></b>            Saltear la cebolla y el ajo con manteca y achiote colocar las vísceras, el garbanzo, agregar agua y dejar cocinar. Añadir el orégano, cebollín y perejil. Revolver con el arroz y reservar.</p> <p><b><u>Para la salsa:</u></b>            Saltear el puerro con mantequilla y champiñones. Agregar la crema y la pasta de pepa. Salpimentar y agregar el curry. Reservar.</p> <p><b><u>Para la nube de papa:</u></b>            Cocinar la papa hasta que esté un poco suave, triturlarla muy bien y expandirla sobre un silpat hornear a 180°C hasta que se dore.</p> <p><b><u>Para el montaje:</u></b>            Colocar la chanfaina en un molde y agregar la salsa decorar con la nube de papa y unos champiñones.</p>						





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Chanfaina con salsa de pepa de zambo y champiñones acompañado de nube de papa</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Vísceras lavadas, precocidas y cortadas en cubos de 1x1 cm</b> <b>Arroz cocido hasta ablandar</b> <b>Garbanzo cocido</b> <b>Ajo y cebolla en brunoise</b> <b>Perejil en brunoise</b> <b>Cebollín en brunoise</b> <b>Puerro en brunoise</b> <b>Semillas de zambo tostadas y molidas muy fino</b> <b>Guarnición:</b> <b>Huevo duro</b> <b>Nube de papa</b>	<b>Guisado de vísceras con maní</b>	<b>Desaguar por lo menos tres veces las víscera</b>






UNIVERSIDAD DE CUENCA

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Bizcochuelo de higos con helado de miel con quesillo mojado con salsa de coco y canela</b>					<b>FECHA:</b> <b>01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
<b>Para el biscocho de higos:</b>						
450	Huevos	gr	444	97%	0.10	0.90
456	Azúcar	gr	456	100%	0.84	0.84
456	Almidón de achira	gr	456	100%	1.40	1.40
50	Jugo de naranja	ml	50	100%	0.30	0.30
15	Jugo de limón	ml	15	100%	0.10	0.10
5	Vainilla	ml	5	100%	0.06	0.06
400	Higos en miel	gr	400	100%	2.50	2
<b>Para el helado:</b>						
250	Leche	ml	250	100%	0.15	0.15
250	Nata	ml	250	100%	0.90	0.90
100	Azúcar	gr	100	100%	0.16	0.16
2	Vainilla en vaina	un	2	100%	1.25	1.25
4	Yemas	un	4	100%	0.40	0.40
100	Huevos	un	97	97%	0.20	0.20
20	Glucosa	gr	20	100%	0.30	0.30
7,5	Gelatina sin sabor	gr	7,5	100%	0.50	0.50
200	Miel	ml	200	100%	1.00	1.00
300		gr	300	100%	1.75	1.75



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

	<b>Quesillo</b>					
<b>Para la salsa:</b>						
<b>100</b>	<b>Crema de coco</b>	<b>ml</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>	<b>1.20</b>	<b>1.20</b>
<b>50</b>	<b>Azúcar</b>	<b>gr</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>
<b>5</b>	<b>Canela en polvo</b>	<b>gr</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>3030</b>				
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>15</b>	<b>DE</b>	<b>202</b>	<b>C/porc:</b>	<b>0.85</b>
<b>TÉCNICAS:</b>				<b>FOTO:</b>		
<p><b><u>Para el bizcocho:</u></b></p> <p>Separar las claras de las yemas.</p> <p>Batir las claras a punto de nieve y agregar el azúcar.</p> <p>Se añade la yemas una a una y mezclar hasta que la preparación sea homogénea.</p> <p>Agregar el almidón poco a poco y mover en forma envolvente.</p> <p>Cuando este todo integrado agregar el jugo de naranja, limón, los higos y la vainilla. Mezclar.</p> <p>Agregar la mezcla en los moldes y hornear pro 20 minutos.</p> <p><b><u>Para el helado:</u></b></p> <p>Hervir la leche, crema, vainilla y la mitad del azúcar. A parte batir a baño maría las yemas y los huevos con el azúcar restante hasta que espese. Luego mezclar las dos preparaciones y añadir la miel.</p>						



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Someter nuevamente a baño maría hasta que espese a punto rosa, teniendo cuidado de no cocinar demasiado. Agregar el queso rallado, la glucosa y la gelatina. Enfriar sobre hielo y poner en la batidora**

**Para la salsa:**

**Calentar la crema de coco con la canela y el azúcar. Esperar que espese y retirar del fuego.**

**Para el montaje:**

**Colocar como base el biscocho, luego mojarlo con la salsa y cavar un pequeño hoyo en el centro. Sobre este colocar la bola de helado, salsear y decorar con caramelo templado.**



**RECETA: : Bizcochuelo de higos con helado de miel con queso con salsa**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>de coco y canela</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Almidón achira tamizado Jugo de naranja Jugo de limón Molde de tartaleta enharinado Gelatina hidratada y disuelta Queso rallado Tambor para helado congelado</b>	<b>Postre mixto frio y caliente</b>	<b>Cuidar el punto de la miel Cuidar de no someter a demasiado calor la preparación de los huevos</b>



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA				
<b>FICHA TÉCNICA DE: Bocadoillos de almendra y nuez</b>					<b>FECHA:01/31/2011</b>	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PREC. U	PRECIO C.U.
990	Panela	gr	990	100%	1.00	1.00
228	Almendra	gr	228	100%	1.75	1.55
228	Nueces	gr	228	100%	2.20	2.20
400	Agua	ml	400	100%	0	0
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		<b>1846</b>				
<b>CANT. PORCIONES:</b>		<b>30</b>	<b>DE</b>	<b>61.53</b>	<b>C/porc:</b>	<b>0.16</b>
<b>TÉCNICAS:</b> En una cacerola añadir agua y la panela dejar hervir hasta que esté a punto medio. Retirar del fuego, esperar que se enfríe un poco y mezclar con el maní hasta que tome un color blanquecino. Extender la mezcla sobre una mesa y esperar que enfríe. Cortar.				<b>FOTO:</b> 		



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>RECETA: Bocadillos de almendra y nuez</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Nuez tostada y molida</b> <b>Almendra tostada y molida</b> <b>Panela troceada</b>	<b>Dulce compacto blando</b>	<b>No hacer menos de lo indicado en la receta porque la miel tiende a obscurecerse.</b> <b>Cuidar el punto de la miel</b>



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CAPITULO 4

#### RUTA GASTRONÓMICA EN LA PROVINCIA DE LOJA

##### 4.1. Loja

###### Ubicación:

La ciudad de Loja se encuentra al sur oriente de la provincia.

###### Cómo llegar:

###### Vías de acceso y transporte

###### Vía aérea:

El aeropuerto Camilo Ponce Enríquez que está ubicado en el cantón Catamayo a 36 Km de la ciudad de Loja con líneas aéreas desde Guayaquil y Quito. Cooperativas de taxis conectan al viajero entre la ciudad de Loja y el aeropuerto en un recorrido aproximado de 45 minutos.

###### Vía terrestre:

**Desde Quito;** en un recorrido de 689 Km (14 horas aproximadamente), atravesando gran parte de la región andina. Las empresas de transporte: Loja Internacional, Santa, Panamericana y Viajeros disponen de frecuencias permanentes.

**Desde Cuenca;** se recorre 213 Km (4 horas aproximadamente), atravesando el cantón Saraguro y las parroquias de San Lucas y Santiago. Desde la terminal terrestre de la ciudad de Cuenca operan las empresas de transporte: Loja, Ejecutivo San Luis y Viajeros. En turnos permanentes.

**Desde Guayaquil;** se recorre 450 Km (9 horas aproximadamente), desde la terminal terrestre de esta ciudad operan las empresa: Loja, Panamericana, Nambija y Yantzaza con frecuencias en el día.

###### Descripción:

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La ruta comienza en San Juan del Valle lugar típico dentro de la ciudad en donde usted puede encontrar algunos restaurantes dedicados a la elaboración de platos típicos. A continuación puede tomar un transporte para ir hasta el sector de Landangui vía a Vilcabamba, en un tiempo aproximado de 45 minutos y por el otro lado hacia al noroeste el Barrio Belén vía a Catamayo en un tiempo aproximado de 15 minutos desde el terminal terrestre.

### **Usted puede degustar:**

El caldo de gallina criolla acompañado con yuca, seco de gallina criolla, tamales lojanos con ají de pepa y café, humitas con queso, quimbolitos, cuy asado y gallina acuyada con papas, ensalada y ají.

Landangui y Belén: ofrecen el sancocho de cungatullo, los cueros con mote, la fritada con plátano y yuca, la exquisita chanfaina.

En la mayoría de las panaderías de la ciudad, usted puede encontrar las quesadillas, el bollo lojano, roscones y bizcochuelos.



Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Sancocho de cungatullo

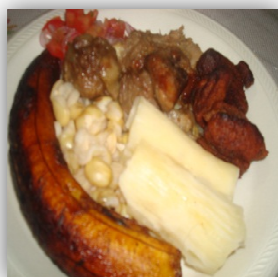


Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Fritada

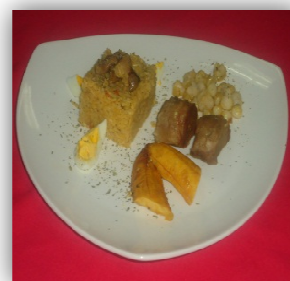


Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Chanfaina

### **Accesibilidad:**

Se puede llegar a pie hasta los sitios que se encuentran dentro de la ciudad, pero en el caso de Landangui y Belén se puede utilizar el transporte público o vehículo propio.

### **Sugerencias:**

Recorrer la Ruta especialmente los fines de semana.

## **4.2. Calvas**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Ubicación:

Calvas se encuentra a 113 Km de la ciudad de Loja, recibe al turista con el imponente paisaje del Cerro Ahuaca y sus atractivos turísticos.

### Descripción:

La ruta empieza en la plaza central de donde se observa el Cerro Ahuaca y el Pan de azúcar. Alrededor de esta se encuentran diferentes picanterías que ofrecen platos típicos del lugar.

### Usted puede degustar:

La chuchuga (sopa de choclo tierno, papa, ajo, cebolla y quesillo), Sancocho de cunyatullo, fritada, arepas, humitas, picadillo de chivo y la boda o madre olla que es un guiso hecho con pescado y verduras.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Boda o madre olla



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Chuchuga

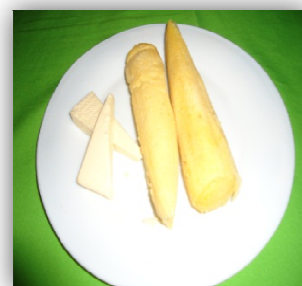


Foto: Ana Cristina Chamba G.

Humitas

### Accesibilidad:

Puede llegar en vehículo propio o en algunos transportes públicos intercantonales desde el terminal terrestre de la ciudad de Loja.

### Sugerencias:

Es mejor visitar el cantón en el Aniversario de cantonización que es el 14 de Octubre o en fiestas religiosas como las de Corpus Cristi el 10 de junio que es en donde se hacen todos estos platillos.

### 4.3. Catamayo



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Ubicación:

Catamayo el valle encantado, se encuentra a 38 Km de la ciudad de Loja. Cálido y encantador por su gente amable, y clima incomparable, atrae al turista por su oferta gastronómica turística y verdes paisajes.

### Descripción:

Desde la llegada al cantón se observan algunos restaurantes y picanterías que ofrecen platos típicos y que con sus mostradores de carne llaman a degustarlos y a 15 minutos esta la parroquia de San Pedro de la Bendita que tiene la especialidad de postres en las manos de sus mujeres trabajadoras.

### Usted puede degustar:

La famosa cecina de cerdo, con yuca y ensalada, fritada, arveja con guineo, repe blanco, horchata y en San Pedro de la Bendita los roscones, bizcochuelos, arepas de maíz. En las moliendas de caña se puede degustar del guarapo, cachaza, miel, alfeñiques y bocadillos.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Cecina de cerdo



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Repe blanco



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Bizcochuelos y arepas

### Accesibilidad:

El transporte público intercantonal que ofrece turnos desde Loja cada media hora, y en vehículo privado es mucho más rápido.

### Sugerencias:

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La visita a este cantón se la puede hacer principalmente los fines de semana o en fiestas de cantonización y religiosas que son en mayo, agosto y noviembre respectivamente.

### 4.4. Celica

#### **Ubicación:**

Celica está a 178 Km de la ciudad de Loja, su clima es algo frío en algunas épocas del año, con atractivos turísticos como las cascadas de Guango, Arquitectura vernácula, Monolitos de Quillusara, cerro Pucará entre otros son los que llaman a visitar este hermoso cantón de la provincia al sur oeste.

#### **Descripción:**

El mercado central y tres restaurantes que se encuentran en las cercanías del parque ofrecen algunos platos típicos del cantón.

#### **Usted puede degustar:**

Chanfaina, longaniza frita con arroz y menestra, dulce de toronche y jugo de caña o guarapo.



Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Dulce de toronche



Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Jugo de caña

#### **Accesibilidad:**

Se puede acceder en vehículo propio o en transporte público intercantonal, las vías de acceso hacia el cantón son de segundo orden por lo que el viaje es cansado.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **Sugerencias:**

Visitar al cantón en su fiesta de aniversario de cantonización que es el 12 de Diciembre o en fiestas religiosas en junio y noviembre, ya que aquí se hacen demostraciones tanto de cultura y de gastronomía.

### **4.5. Chaguarpamba**

#### **Ubicación:**

Con un clima cálido seco, se encuentra a 111 Km de la ciudad de Loja, y diferentes balnearios y cascadas, tiene una oferta turística variada que ofrece al visitante.

#### **Descripción:**

La gastronomía en el cantón no tiene aún la suficiente promoción, pero alrededor de la plaza central, hay algunos restaurantes que preparan platos típicos, pero no muy a menudo.

#### **Usted puede degustar:**

Seco y caldo de gallina Criolla, crema de maní, pepián (guineo con salsa de maní), molloco, repe blanco, bocadillos y en algunas haciendas productoras de panela se puede tomar el guarapo (jugo de caña).



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Caldo de gallina



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Seco de gallina



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Panela

### **Accesibilidad:**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Se puede llegar en transporte público intercantonal o en vehículo privado, las vías son de segundo orden y están un poco destruidas por lo que hay que tener mucho cuidado.

### **Sugerencias:**

Visitar el cantón en los meses de agosto, octubre o diciembre, que son fiestas comerciales, religiosas y de cantonización.

### **4.6. Espíndola**

#### **Ubicación:**

Se encuentra a 203 Km de la ciudad de Loja, es una cantón con un clima cálido húmedo, por su ubicación. En este se plasma gran variedad de culturas ancestrales y naturaleza exótica por la cual los turistas lo visitan.

#### **Descripción:**

En su cabecera cantonal Amaluza, hay dos restaurantes que solo en fiestas de cantonización y familiares preparan los platos típicos.

#### **Usted puede degustar:**

Zarandaja con guineo, chuchuga, pernil ahumado, bizcochuelos, curtido de papaya y fritada.

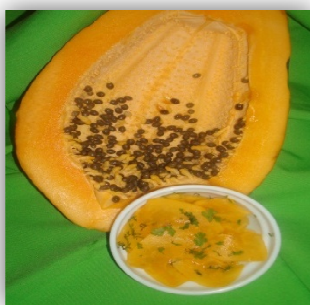


Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Curtido de papaya



Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Bizcochuelos

#### **Accesibilidad:**

Se puede llegar hasta el cantón en transporte público intercantonal o en vehículo propio.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **Sugerencias:**

Visitar el cantón en los meses de mayo, julio, agosto y noviembre que son fiestas religiosas y cantonales.

### **4.7. Gonzanamá**

#### **Ubicación:**

Cantón ganadero por excelencia, se encuentra a 81 km de la ciudad de Loja; ofrece una vista de verdes pastizales y gran cantidad de ganado desde su ingreso y una infinidad de artesanías tejidas en telares manuales, son las cosas que llaman la atención de toda clase de turistas.

#### **Descripción:**

La ruta comienza desde el mercado central en donde los días de feria, hay una inmensidad de productos cultivados en el cantón y sus parroquias, además de gran cantidad de leche y sus derivados, hasta llegar al parque central en donde se encuentra tres restaurantes que ofrecen comida típico solamente los días feriados que son los domingos y en fiestas tradicionales.

#### **Usted puede degustar:**

Arveja con guineo, seco de carne de res, empanadillas, dulce de leche, dulce de guayaba, miel con queso, higos pasados en miel de panela, leche de tigre, diamantina, aguado o leche de tigre y colada de maíz.









## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La ruta comienza en el mercado en donde se puede degustar de la conocida gastronomía del cantón, y a las afueras de la ciudad existen dos conocidos restaurantes que bajo pedido preparan platos típicos.

### **Usted puede degustar:**

Ceviche de carne, seco de chivo, hornado de gallina, caldo de yuca, y dulce de mango.



Ceviche de carne



Hornado de gallina



Dulce de mango

Foto: Ana Cristina Chamba G. Foto: Ana Cristina Chamba G. Foto: Ana Cristina Chamba G.

### **Accesibilidad:**

Se puede llegar hasta este cantón en transporte público intercantonal o vehículo propio, las vías de acceso están adecentadas y se puede llegar sin dificultad.

### **Sugerencias:**

El mejor tiempo para visitar el cantón es entre los meses de junio, agosto y septiembre, ya que en estas festividades se puede deleitar de un sinnúmero de platos deliciosos.

## **4.9. Olmedo**

### **Ubicación:**

El más joven de los cantones de la provincia, se encuentra a 96 Km de la capital de la provincia y recibe al turista con sus novedosas fincas agroecológicas de café orgánico.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **Descripción:**

La cocina tradicional, se ha mantenido aún en secreto es así que para degustar de algún plato típico es necesario incluirse en una familia del medio y compartir con ellos su elaboración. Los deliciosos dulces si se pueden encontrar en tiendas y generalmente en el mercado central.

### **Usted puede degustar:**

Repe de maní, bocadillos, chicha de maní, molloco, panela, huevos de faldiguera y guarapo.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Bocadillos

### **Accesibilidad:**

Se puede llegar en transporte intercantonal, o en vehículo propio, las vías de acceso son de segundo orden por lo que el arribo al cantón se dificultad un poco.

### **Sugerencias:**

Se puede visitar el cantón entre los meses de agosto y septiembre, ya que la municipalidad está fomentando el turismo gastronómico en fiestas de cantonización.

## **4.10. Paltas**

### **Ubicación:**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Desde la ciudad de Loja hay 99 km hasta arribar, a la cabecera cantonal Catacocha, que dentro de sus atractivos tiene el conocido mirador Shiriculapo o Balcón del Inca que atrae a todos los visitantes.

### **Descripción:**

El turismo gastronómico, es muy bajo en este cantón de ahí que alrededor del mercado y en las ferias que comúnmente se hacen los días domingos se puede degustar algunos de los platos típicos.

### **Usted puede degustar:**

Sango de maíz, asado de borrego, seco de chivo, longaniza, morcilla, repe, humitas, tortilla de camote, molo y horchata.



Foto: Ana Cristina Chamba G  
Bocadillos y garrapiñadas



Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Horchata

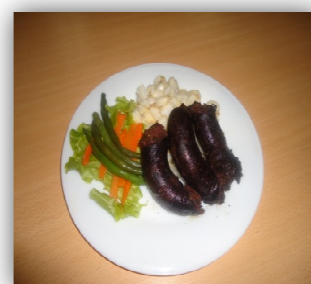


Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Morcilla negra

### **Accesibilidad:**

Se puede llegar al cantón en transporte público intercantonar, y en vehículo propio con vías de primer orden.

### **Sugerencias:**

Para poder degustar de una variada gastronomía usted puede visitar el cantón en los meses de enero, junio, julio y diciembre.

## **4.11. Pindal**

### **Ubicación:**

Capital maicera del Ecuador, está a 212 km de Loja, y posee un clima seco y un ambiente acogedor.

### **Descripción:**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La gastronomía de Pindal, se basa en el maíz de ahí que nuestra ruta comienza en los grandes maizales que están en las afueras del cantón, y para degustar de su gastronomía no hace más que comentárselo a un morador y este amablemente prepara los manjares que por tradición se hacen en fechas especiales.

### **Usted puede degustar:**

La exquisita chicha de maíz, tamales de cerdo, mazapanes, humitas, tortillas de maíz, seco de chivo, sancocho de cungatullo de cerdo, longaniza, seco de gallina, fritada, hornado de cerdo, sango y empanadas de maíz.



Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Sango de maíz



Foto: Ana Cristina Chamba G.  
Empanada de maíz

### **Accesibilidad:**

Para llegar a este cantón, puede tomar un bus intercantonal o en vehículo propio. Las vías de acceso son de segundo y tercer orden, lo que hace que la llegada sea un poco cansada y larga.

### **Sugerencias:**

Es aconsejable visitar el cantón en las festividades de agosto y septiembre en donde las mujeres se apasionan por la cocina y demuestran sus habilidades gastronómicas para encantar al turista.

## **4.12. Puyango**

### **Ubicación:**

Este hermoso cantón está a 166 km de la ciudad de Loja, y con su bosque petrificado, invita al turista a quedarse para conocer cada rincón y degustar de su gastronomía.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Descripción:

En la vía de acceso desde el cantón Pindal hacia Alamor, encontramos ya una molienda que ofrece ya al turista parte de la gastronomía popular. Y llegando al cantón ya se puede ver el movimiento turístico comercial y la amabilidad con lo que su gente te recibe.

### Usted puede degustar:

Longaniza, chanfaina, tamales de maíz, estofado de pescado, arveja con guineo y la gelatina de pata de res.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Longaniza

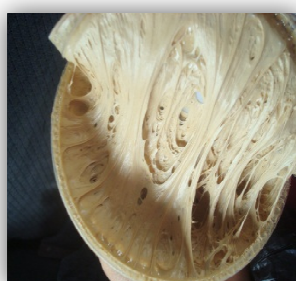


Foto: Ana Cristina Chamba G.

Gelatina de pata de res

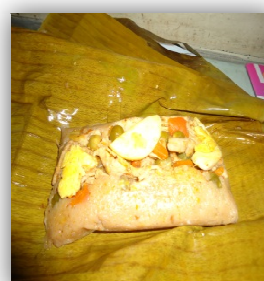


Foto: Ana Cristina Chamba G.

Tamal

### Accesibilidad:

Las vías de acceso son de segundo y tercer orden por lo que la accesibilidad se dificulta un poco, pero puede llegar ya sea en vehículo propio o en transporte intercantonal.

### Sugerencias:

Puede visitar el cantón todo el año pero en los meses de diciembre y enero la municipalidad presenta festivales de comida típica.

### 4.13. Quilanga

#### Ubicación:

El cantón Quilanga se encuentra a 101 km desde la ciudad de Loja, es un cantón muy productivo de café, el cual se produce para la exportación.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **Descripción:**

El movimiento y comercialización es casi nulo, lo que hace que, la gastronomía no sea una fuente importante de ingresos. Pero los moradores, realizan los platos típicos día a día como base de su menú alimenticio.

### **Usted puede degustar:**

Sancocho de cungatullo de cerdo, tortillas de maíz blanco, seco de res, conserva de leche, sango y café filtrado.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Sango de maíz y café

### **Accesibilidad:**

Las vías de acceso son de segundo orden pero usted puede llegar hasta este cantón en un vehículo propio y en transporte público intercantonal.

### **Sugerencias:**

Visite el cantón en octubre y noviembre, para deleitarse de los platos típicos y la cultura ancestral de este pueblo.

## **4.14. Saraguro**

### **Ubicación:**

Se encuentra en la parte norte de la provincia a 64 km de la capital. Es una cuna de culturas y tradiciones, en donde hay uno de los más grandes asentamientos indígenas del país, los cuales guardan maravillosos secretos de los cuales depende la historia ancestral del Austro del Ecuador.

### **Descripción:**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La visita más recomendada es a las comunidades indígenas, quienes son las guías para la elaboración de platos típicos y rituales tradicionales andinos.

### **Usted puede degustar:**

Pinzhi, champus, mishqui, wajango, cuy asado, tortillas de hualo, queso, quesillo y chicha de jora.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Cuy con papas



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Chicha de maíz



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Pinzhi/ Uzhumati

### **Accesibilidad:**

Las vías de acceso son de primer orden se puede llegar en vehículo propio en transporte intercantonal que salen a menudo desde el terminal terrestre de Loja.

### **Sugerencias:**

Las visitas turísticas se las puede hacer todo el año, ya que este cantón ofrece una variedad de fiestas y tradiciones durante todo el tiempo.

## **4.15. Sozoranga**

### **Ubicación:**

A 163 km de la ciudad de Loja, con frondosas y extensas llanuras, cultivadas evidencian la bondad del suelo y el sacrificado trabajo de su gente que miran con placer los campos que le procuran sustento.

### **Descripción:**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



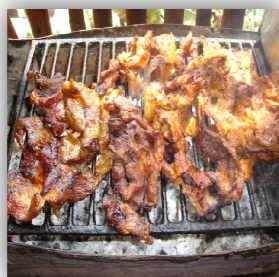


## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para probar lo exquisito de la gastronomía que Sozoranga, ofrece, es mejor incluirse en un núcleo familiar, los cuales los deleitan con sus platos y comparten algunos secretos.

### **Usted puede degustar:**

Seco y caldo de gallina criolla, carne asada, sango, molo con chicharrón, repe, arveja con guineo y aguacate, fritada, longaniza, chanfaina y miel con quesillo.



Carne Asada



Zarandaja con guineo



Miel con quesillo

Foto: Ana Cristina Chamba G. Foto: Ana Cristina Chamba G. Foto: Ana Cristina Chamba G.

### **Accesibilidad:**

Las vías son de tercer y cuarto orden por lo que se dificulta llegar en tiempo de invierno, usted puede viajar en transporte interprovincial o en vehículo propio.

### **Sugerencias:**

Usted puede visitar el cantón en los meses de julio y diciembre, para lo cual ofrece tours ecológicos y gastronómicos.

## **4.16. Zapotillo**

### **Ubicación:**

Se encuentra a 261 km de la ciudad de Loja, su espectacular paisaje lo ha convertido en un punto de atracción turística, así como los escasos metros que o separan del vecino país del sur.

### **Descripción:**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

La ruta comienza en el parque central y desde ahí se adentra hasta los restaurantes que se encuentran distribuidos en las partes céntricas del cantón los cuales elaboran todos los platos derivados del chivo.

### **Usted puede degustar:**

Seco de chivo, chivo al hueco, picadillo de cabeza de chivo, guatita de menudo de chivo, ceviches, agua de pipa, la natilla, el queso y el yogurt de cabra.



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Chivo al hueco



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Jugo de pipa



Foto: Ana Cristina Chamba G.

Natilla y Yogurt

### **Accesibilidad:**

Las vías son de segundo orden, pero usted puede llegar hasta este cantón en vehículo propio o en transporte intercantonal.

### **Sugerencias:**

Visite el cantón todos los fines de semana, sus habitantes hacen un festival de chivo que comienza el viernes y termina el domingo.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CAPITULO 5

#### 5.1. Conclusiones:

- Debido a la ubicación geográfica accidentada y la presencia de valles y mesetas características que tiene la provincia de Loja; hace que el clima se presente diverso en cada uno de los cantones y como consecuencia de esto la producción sea muy variada destacándose así como productos de cultivo autóctonos lojanos los plátanos, maíz, guineo, zarandaja, frejol firiguero, arveja, tomates, pimientos, yuca, cebolla, papa, mellocos, camote, limón, naranja, zapotes, mandarina, mango, caña de azúcar, babaco, café, aguacate, maní y algunas hierbas aromática curativas.
- La provincia de Loja es límite fronterizo con la República del Perú, lo que ha hecho que los cantones aledaños a este adopten diversas



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

costumbres gastronómicas como son: la utilización de ají para sus preparaciones de cebiches de pescado y estofados de carne, la manera de elaborar algunas bebidas como la chicha de maíz, inclusive técnicas de cocción como la de cocinar el un hueco cavado en la tierra.

- La producción ganadera de caprinos, bovinos, porcinos y vacunos se da en determinados cantones, por lo que se comercializa para el consumo únicamente interno en toda la provincia; abasteciendo de esta manera de lácteos y sus derivados a todos los cantones ya que las preparaciones de cada plato típico llevan como guiso principal leche, queso o quesillo y son el alimento diario de la población.
- La alimentación de los habitantes de la provincia de Loja se basa principalmente en el consumo de maíz, guineo, yuca y maní que son productos cultivados en todos los cantones desde hace muchos años, a partir de los cuales se hacen preparaciones gastronómicas o también se los utiliza como guarnición de algunos platos. La aseveración se da en cuanto el menú diario del lojano está compuesto de estos productos en sus diferentes formas de preparación como sangos, sopas, envueltos o cocidos simplemente en agua para acompañar la cecina, fritada o los secos de carne.
- Por la cercanía que tiene la provincia de Loja con la Región Costa la influencia que se da en cuanto a la gastronomía es muy marcada, de ahí que se utiliza el plátano, maní, pescado y mariscos en la elaboración de la comida típica de Zapotillo, Chaguarpamba y Puyango; aquí se ofrecen sudados, estofados y cebiches de todo tipo, inclusive se reemplaza el guineo por el plátano para elaborar las sopas.
- Al límite con la provincia de Zamora Chinchipe y el cantón Saraguro se consume gran cantidad de yuca, papa cueros chamuscados y se hacen



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

preparaciones con pescados de agua dulce, que proporcionan a la gastronomía sabores fusionados entre oriente y sierra.

- Se ha concluido también que la gastronomía de la Región Sierra es similar a lo largo y ancho del callejón interandino. Y que cada provincia tiene su toque auténtico, de ahí que Loja tiene preparaciones introducidas desde diferentes puntos de la sierra andina como los pucheros, locros, compotas, y preparaciones derivadas del cerdo, cuy y gallina utilizando productos como papas, granos, vegetales, legumbres, y maíz.
- Los platos típicos más representativos de la gastronomía de Loja son: la arveja con guineo, el repe lojano, el tamal de maíz, el sango de maíz, los bollos de semá, la chanfaina, la cecina de cerdo con yuca, la longaniza, la morcilla, y entre los dulces característicos tenemos la miel con quesillo, los bocadillos de panela con maní, el bizcochuelo de almidón de achira que se acompañan con café y queso. Inigualables sabores que se fusionan para dar como resultado la inmensa gastronomía del sur del país.
- La presentación de los platos típicos se lo hace con cantidades excesivas debido a la costumbre del consumo en grandes porciones; ya que es una comida que nace netamente del rutinario antaño en donde más importaba la cantidad que la calidad y el sabor. A pesar de todo esto la comida lojana es exquisita y variada por lo que vale la pena degustarla.
- Hace falta una innovación gastronómica en toda la provincia ya que en la actualidad aún no se ha educado al prestador turístico-gastronómico, de como darle una nueva imagen a los platos típicos tradicionales de



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

cada cantón para ayudar a promocionar el turismo gastronómico en toda la provincia.

- No existe una ruta que muestre la gastronomía de la provincia y su preparación ya que en algunos cantones ni siquiera existen restaurantes donde se pueda degustar de los platos típicos que solamente se los prepara en casa o en alguna reunión familiar como una golosina.
- Con el paso del tiempo se ha perdido la tradición de preparar algunos platos que se consumían antiguamente, de los cuales se sabe muy poco debido a que las recetas se han ido olvidando de generación en generación y no se ha dado la debida importancia para tratar de rescatarlas.

### 5.2. Recomendaciones

- Rescatar los productos autóctonos que se cultivan en la provincia para así poder promover la gastronomía existente y la utilización de estos productos como una buena opción para fusionarlos con los platos tradicionales proponiendo nuevos sabores y presentaciones.
- Utilizar la cercanía que tiene Loja con la república del Perú de manera que desde este país se pueda introducir algunos productos para elaborar platos de vanguardia fusionando sabores autóctonos lojanos y sabores característicos peruanos para promover la nueva cocina lojana.
- Promover la producción de calidad de ganado caprino, bovino, porcino y vacuno en toda la provincia, para que así se mejoren los derivados de estos animales que son utilizados para la elaboración de platos típicos y se pueda ofrecer un buen producto que reúna las características necesarias para el consumo y su buena utilización.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Impulsar la utilización de los productos bases de la gastronomía lojana como son el maíz, guineo, yuca y maní con la implementación de nuevos platos que concentren sabores y olores propios de una comida de antaño estilizada.
- Fructificar la influencia gastronómica que tiene la provincia de Loja desde la Región Costa, para adoptar la forma de preparar algunos platos e innovar para dar el toque característico de la cocina costeña sin olvidar los sabores y aromas tradicionales lojanos.
- Aprovechar la auténtica sazón del oriente ecuatoriano para elaborar nuevos platos de cocina fusión promoviendo así una cocina ecuatoriana estilizada y una mezcla de magníficos sabores que recuerden la gastronomía del sur del país.
- Proponer nuevos platos a partir de la cocina serrana y su influencia en la provincia, para dar a conocer una cocina pusilánime y novedosa que haga de la gastronomía lojana una de las más reconocidas en todo el país por su particular preparación y presentación.
- Hacer de los platos tradicionales una cocina gourmet, de fusión de sabores, olores y texturas que despierten el interés de los paladares más exigentes para que prefieran la comida lojana y sea conocida en el territorio ecuatoriano.
- Difundir la forma de estilizar los platos y su presentación para que el turista y la gente de la zona sepan apreciar la cocina autóctona y de esta forma no se pierda con el pasar de los años.
- Promover el turismo gastronómico junto con las entidades pertinentes para así dar a conocer la gran variedad de platos, tradiciones y culturas alimenticias que tiene toda la provincia de Loja.
- Hacer una recopilación de las recetas tradicionales que se han ido perdiendo para que con el paso de los años podamos tener una base gastronómica y una verdadera historia en la que se combinan las



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

sazones y preparaciones del pasado, para nuevas propuestas gastronómicas.

### 5.3. Anexos

(Anexo 1)

#### UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

#### Carrera de Gastronomía

Esta entrevista tiene como objetivo la recopilación de la cultura e historia gastronómica de cada cantón de la provincia de Loja.

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Cargo

y/o

Representación:

1. A su parecer. ¿Cuáles son los platos típicos del cantón y como se preparan?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

2. Entre las bebidas tradicionales cuales se destacan y con qué ingredientes se preparan?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

3. ¿Qué productos se cultivan en el cantón?. ¿Cuáles son los más utilizados en la elaboración de platos tradicionales que representan su gastronomía?

-----  
-----  
-----  
-----



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

-----  
-----

4. ¿Qué platos representativos de la gastronomía del cantón se elaboran y degustan, generalmente en festividades importantes?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

5. Si tuviera que recomendar a algún turista un lugar en donde pueda degustar de la gastronomía del cantón ¿Cuál sería?. Y porque?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

6. A su parecer. Cuales platos son tradicionalmente representativos y reconocidos como parte de la cultura gastronómica de la provincia de Loja a nivel de nuestro país?.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

-----  
-----

Le agradecemos por su colaboración y aporte. Esta información será utilizada para la elaboración de una monografía previa a la obtención de Título de Grado de Licenciatura en Gastronomía de la Universidad de Cuenca.

### (Anexo 2. Imágenes 1)





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Proceso de elaboración de: “**Pastel de anís con mousse de queso, salsa de café con ron y praliné de anís**”

**Fuente:** Propia

**Autor:** Ana Cristina Chamba Guamán

(Anexo 3. Imágenes 2)



Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Proceso de elaboración de: “Crema de arveja y guineo con salsa de aguacate y chicharrón”

Fuente: Propia

Autor: Ana Cristina Chamba G.

(Anexo 4. Imágenes 3)



Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Proceso de elaboración de: “**Sango de harina de maíz con carne y especias gratinado al horno**”

**Fuente:** Propia

**Autor:** Ana Cristina Chamba G.

(Anexo 5. Imágenes 4)





## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Proceso de elaboración de: **“Tamal lojano mixto con pepa de zambo y ají de mostaza y culantro”**

**Fuente:** Propia

**Autor:** Ana Cristina Chamba G.

**(Anexo 6. Imágenes 5)**



**Autora:** Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Proceso de elaboración de: **“Cecina de cerdo en salsa de chocolate con soufflé de yuca y confite de cebolla y tomate”**

**Fuente:** Propia

**Autor:** Ana Cristina Chamba G

**(Anexo 7. Imágenes 6)**





## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Proceso de elaboración de: **“Chivo al hueso con salsa de menta, acompañado de orsotto de verduras y chips de camote”**

**Fuente:** Propia

**Autor:** Ana Cristina Chamba G.

**(Anexo 8. Imágenes 7)**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Proceso de elaboración de: **“Chanfaina con salsa de pepa de zambo y champiñones acompañado de una nube de papa”**

**Fuente:** Propia

**Autor:** Ana Cristina Chamba G.

**(Anexo 9. Imágenes 8)**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





Proceso de elaboración de: **“Bizcochuelo de higos con helado de miel con queso con salsa de coco y canela”**

**Fuente:** Propia

**Autor:** Ana Cristina Chamba G.

**(Anexo 10. Imágenes 9)**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Proceso de elaboración de: “**Bocadillo de almendras y nueces**”

**Fuente:** Propia

**Autor:** Ana Cristina Chamba G.

(Anexo 11)

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Entrevista realizada a la Sra. Bolivia Muñoz. Puyango**



**Entrevista realizada a la Sra. Lucía Pineda. Zapotillo**



**Presentación de platos típicos del Cantón Pindal en la Feria Gastronómica**

**Fuente:** Propia

**Autora:** Ana Cristina Chamba Guamán





**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**Autor:** Ana Cristina Chamba G.

**(Anexo 12)**



**Cocción de las vísceras para hacer la chanfaina**



**Autora:** Ana Cristina Chamba Guamán



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **Elaboración de la chanfaina**

**Fuente:** Propia

**Autora:** Ana Cristina Chamba G.

**(Anexo 13)**



**Mezcla para la elaboración de las morcillas de sal**

**Autora:** Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Fuente:** Propia

**Autora:** Ana Cristina Chamba G.

**(Anexo 14)**



**Hoyo cavado en la tierra para cocinar el chivo**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Horno de leña para que se utiliza para el proceso de asado**

**Fuente:** Propia

**Autora:** Ana Cristina Chamba G.

**(Anexo 15)**



**Autora:** Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Visita al mercado en el Cantón Gonzanamá



### Sembríos de arrozales en el Cantón Macará

**Fuente:** Propia

**Autora:** Ana Cristina Chamba G.

**(Anexo 15)**

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán





## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Proceso de secado de la carne para la Cecina**



**Artesanías hechas con maíz del Cantón Pindal**

**Fuente:** Propia

**Autora:** Ana Cristina Chamba G.

**Autora:** Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

(Anexo 16)



**Entrevista al Sr. Rolando Salazar. Zapotillo**

**Fuente:** Propia

**Autora:** Ana Cristina Chamba G.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### GLOSARIO

**Asado a la brasa:** Consiste en someter al alimento, a la acción del calor transmitida directamente por la energía que proporciona la incandescencia de las brasas de leña, carbón o roca volcánica.

**Autóctono:** originario del lugar o país de donde proviene.

**Baño María:** Modo especial de cocción para los preparados que no deben hervir en recipientes puestos directamente sobre el fuego. Consiste en colocar un recipiente con agua hirviendo y sobre este uno más pequeño para la preparación que se desea cocinar.

**Bolear:** dar forma esférica a una masa.

**Brunoise:** término francés con el que se denominan a las hortalizas cortadas en dados de 1 a 3 mm de grosor.

**Chuchuga:** sopa hecha a base de choclo tierno semi cocido y puesto a secar para luego molerlo y colocarlo en una olla en la cual previamente se le añade papa, cebolla y ajo, luego se hace hervir y se agrega quesillo gruñado.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Chaguarmizqui:** aguardiente que se saca del pulque.

**Chaspar:** Quemar un alimento por la parte exterior.

**Condumio:** Mezcla de ingredientes salteados o guisados que sirve para rellenar.

**Creinar:** Batir enérgicamente mantequilla y azúcar hasta que tome una consistencia de crema.

**Concassé:** Tomate pelado y picado gruesamente.

**Desmenuzar:** Cortar en tiras o pedacitos muy pequeños.

**Estofado:** Proceso a seguir cuando salteamos un producto esta descrito anteriormente, en este caso lo que se quiere conseguir es dorar, ablandar, aromatizar y acompañar al género de salsa en la cual se ha elaborado.

**Engrasar:** Untar con mantequilla, manteca, grasas o aceite un plato, molde o cualquier recipiente, con el fin de que los alimentos no se adhieran a las paredes o fondos de los mismos.

**Enharinar:** Pasar un recipiente por mantequilla y harina con la finalidad de que el contenido no se pegue.

**Frito:** Consiste en sumergir un alimento en abundante cantidad de grasa para cocinarlo totalmente o para dorarlo exteriormente.

**Filetear:** Cortar la carne u otro ingrediente en forma de lámina muy fina.

**Fusión:** Proceso mediante el cual se une técnicas, elementos, tradiciones que dan como resultado un producto mejorado y de calidad.

**Guisar:** Cocer los alimentos en una salsa después de rehogarlos.

**Gratinar:** someter al horno determinados alimentos hasta obtener una superficie con la costra dorada.

**Innovación:** Es alterar las cosas introduciendo novedades con la finalidad de cambiar algo para mejorarlo a la vista, al gusto o al tacto.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Juliana:** cortar vegetales en tiras finas, generalmente para generalmente para guarnición.

**Mazamorra:** Preparación muy espesa hecha a base de algún líquido y maíz.

**Molloco:** Mezcla de plátano cocido guisado con maní y refrito.

**Montar:** batir enérgicamente las claras de huevo y la nata.

**Marinar:** proceso que se le da a un alimento al ponerlo en un líquido como licor, vinagre, jugo de frutas y otros ingredientes.

**Mirepoix:** Corte en cuadros de 1 x 1 cm de grosor.

**Mixtura:** Mezcla o incorporación de varias cosas o ingredientes.

**Montaje:** Coordinación de todos los elementos de un plato siguiendo el plan y esquema definido para la presentación.

**Praliné:** es cualquier fruto seco, cubierto de azúcar, caramelizado y endurecido.

**Punto de nieve:** claras batidas hasta que doblen su volumen y se tornen blanquecinas.

**Salteado:** Cocinar un alimento en poca grasa, que deberá estar a una temperatura elevada.

**Saltear:** método de cocción que consiste en freír ligeramente un alimento con mantequilla o aceite.

**Sofrito:** Conjunto de ingredientes como cebolla, ajo, sal y otros elementos salteados con mantequilla y achiote.

**Soasar:** Pasar un producto sobre el fuego rápidamente con la finalidad de suavizarlo.

**Técnicas:** Conjunto de conocimientos y actividades relacionadas con la comida concebida como un arte. La palabra gourmet nos indica: saber comer.

Autora: Ana Cristina Chamba Guamán



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Tradición:** Transmisión de doctrinas, ritos, costumbres y preparaciones de generación en generación.

**Vanguardista:** Va al nivel de lo que se está usando actualmente dentro de diferentes ámbitos en este caso el gastronómico.

**Zumo:** líquido de hierbas, flores, frutas u otras cosas semejantes que se saca exprimiéndolas o majándolas.

### BIBLIOGRAFIA:

- **Abedrabbo, Juana Emilia. *El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana*. Quito. Printer Colombiana S.A., 1987.**
- **Benítez, Javier; Lorena Aguirre y Elvis Merino. *Loja Exquisita guía gastronómica*. 2004.**
- **Carrera G., Manuel. *Loja un Sueño en vías de concretarse*. 2006.**
- **Castillo Vivanco, José Bolívar. *Loja Siglo XXI*. Municipio de Loja. 2004.**
- **Celi, Jaramillo Lily. *El Arte de la Cocina Lojana*. Tercera edición. 1998**
- **Cumbicus C., José Domitilio. *Loja Centinela del Sur División Política*. Décima Edición. Agosto 2002.**
- **Cuvi, Pablo. *Sabores del Ecuador*. Quito. Nestle, 2001.**
- **EVEREST. *Toda la gastronomía de la A a la Z*. Primera Edición. España 2003**
- **Ministerio de Turismo (Gerencia Regional Frontera Sur). *Loja y Zamora Chinchipe*. Guía turística comentada. 2009**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Municipio de Loja. *Guía turística de la Región Sur del País Tradición, Cultura y Turismo. 2010.*
- Ministerio de Turismo (Gerencia Regional Frontera Sur). *Loja ... distinta a capa paso!. 2011.*
- Napoleón, Almeida Duran. *La cultura Popular en el Ecuador.* Loja. Cidap, 1999.
- Loewer, E. *Cocina para profesionales Octava Edición.* Madrid, Paraninfo, 1998.
- Loewer, E. *Cocina para Profesionales.* Octava Edición. 1998.
- Naranjo, Plutarco. *Boletín de Informaciones Científicas Nacionales.* Quito. 1985.
- Ordoñez, Gloria y Francisca Cabrera. *Loja y sus cantones.* Loja. 1992.
- Océano. *Océano Uno Color.* Edición 2002.
- Paredes, Irene. *Folklore Nutricional Ecuatoriano.* Quito. Artes Gráficas, 1986.
- Pazos B, Julio. *Recetas Criollas Cocinemos lo Nuestro.* Quito. Corporación Editora Nacional, 1990.
- Pozuelo, Juan y Miguel Ángel Pérez. *Técnicas Culinarias.* Madrid, Thomson, 2004.
- Wright, Jeni y Eric Treuille. *Le Cordon Blue Guía Completa de las Técnicas Culinarias.* 1997
- Wright, Jeni y Eric Treuille. *Le Cordon Blue Las técnicas del Chef.* 2001
- [www.gobiernodeloja.gov.ec](http://www.gobiernodeloja.gov.ec)
- [www.ecuadorsur.gov.ec](http://www.ecuadorsur.gov.ec)
- [www.loja.gov.ec](http://www.loja.gov.ec)

## ENTREVISTAS





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada al Ing. Pio Cueva (Director del Departamento de Medio Ambiente del Ilustre Municipio de Calvas). Calvas 07 de Febrero de 2010.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada a la Lic. Vielka Morocho (Directora del Departamento de Turismo del Ilustre Municipio de Catamayo). Catamayo 02 de Agosto de 2010.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada a la Ing. Rosa Armijos (Directora de Ecoturismo del cantón Celica). Celica 08 de Febrero de 2010.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada al Sr. Arcesio Torres (Relacionador Público del Ilustre Municipio de Espíndola). Espíndola 4 de Abril de 2010**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada al Ing. Jimy Fernández (Director del Departamento de Turismo del Ilustre Municipio de Espíndola). Espíndola 4 de Abril de 2010**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada al Ing. Damian Morales (Promotor Turístico del Ilustre Municipio de Macará) Macará 6 de Abril de 2010.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada al Sr. César Pinta (Encargado de la promoción Turística del Cantón Gonzanamá). Gonzanamá, 7 de Abril de 2010.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada a la Ing. Dayra Ordóñez (Directora del Departamento de Relaciones Públicas del Ilustre Municipio de Pindal) Pindal 10 de Junio de 2010.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada a la Sra Bolivia Muñoz (Encargada del Patronato de Amparo Social del Municipio de Puyango) Puyango 10 de Junio de 2011.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada al Sr. Félix Paladines (Relacionador Público del Municipio de Olmedo) Olmedo 12 de Junio de 2010.**





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada al Sr Wilmer Guamán (Departamento de Cultura y Turismo del Ilustre Municipio de Paltas) Paltas 14 de Junio de 2010.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada a la Sra. Rubi Ojeda (Asistente de Turismo en el Municipio del Cantón Zapotillo) Zapotillo 10 de Agosto de 2010.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista al Sr Rolando Sánchez (Quien prepara el chivo al hueco desde hace 30 años en el cantón Zapotillo) zapotillo 10 de Agosto de 2010.**
- **Chamba G., Ana Cristina; Entrevista realizada a la Sra. Luz Sarango (Propietaria del Restaurante Landangui en Malacatos) Malacatos 31 de Agosto de 2010.**