



**Universidad De Cuenca  
Facultad De Ciencias De La Hospitalidad  
Escuela De Gastronomía**

**“Propuesta de maridaje de diez mistelas cuencanas con diez de sus platos típicos”**

**Autoras:**

**Tania Maricela Morales Samaniego  
Evelin Lizbeth Jaramillo Gonzaga**

**Director:**

**Máster Augusto Andrés Tosi Vélez**

**Monografía previa a la obtención del título de:  
Licenciatura en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas**

**Cuenca-Ecuador  
2015**



## Resumen de la monografía

La siguiente monografía es un recopilatorio de información y datos acerca de las técnicas de maridaje, así como su mejor uso dentro de dos elementos, en este caso, las mistelas y la cocina tradicional de Cuenca, porque sin duda alguna, la evolución de la cocina implica gran invención y complejidad. Se desarrollará, en consecuencia, un menú con recetas de maridajes que conste de las típicas mistelas cuencanas y la creación de nuevos sabores, cada una equilibrada conjuntamente con la tradicional gastronomía cuencana.

Además de las mistelas tradicionales elaboradas a base de frutas como el capulí, la mandarina, la frutilla, el café y sabores como la menta y el chocolate amargo, se pretende incluir nuevos sabores de mistelas a base de frutas como la mora, el babaco, la reina Claudia, la maracuyá, la uvilla y la piña, maceradas en combinación con especias como el jengibre, el clavo de olor, la canela, el anís estrellado, pimienta dulce, entre otras. Para la creación de éstas nuevas mistelas se conservará la receta de origen y sus componentes tradicionales.

Ahora bien, el tema de la monografía nace debido a que en la ciudad de Cuenca existe escaso conocimiento de la elaboración, conservación y origen de las mistelas, siendo ésta bebida alcohólica una de las más consumidas de antaño de la ciudad de Cuenca, sumando a esta situación la inexistencia de una guía de maridaje con la comida típica de la ciudad. Por ello nace la iniciativa de armonizar éstas mistelas en conjunto con los platos fuertes más característicos de Cuenca como son el sancocho, la fritada, el cuy asado y más. Por consiguiente, esto implica un estudio a fondo del nacimiento y la preservación de las técnicas empleadas en la preparación de la mistela con frutas de la zona que sean óptimas para la fermentación, por lo que resulta importante conocer las características organolépticas tanto de las frutas así como la composición del aguardiente resaltando sabores y texturas que contrasten entre sí, con ello se pretende alcanzar el equilibrio ya sea por afinidad o por oposición.



## ABSTRACT

This monograph is a compilation of data and information on most used pairing techniques with two elements, in this case, the mistelas – soaked fruit in alcohol - and traditional cuisine from Cuenca since the evolution of cooking involves a lot of invention and complexity. It seeks to develop, consequently, a menu with recipe pairings focused on the development of typical Cuenca mistelas and the creation of new flavors, all of them balanced with traditional Cuenca cuisine.

In addition to traditional mistelas prepared with fruits like capulí (black cherry), tangerine, strawberry, coffee and flavors like mint and bitter chocolate, it is intended to include new fruit flavors such as blackberry, apple, passion fruit and pineapple soaked with spices like ginger, clove, cinnamon, star anise, among others. In order to create these new mistelas recipe, original and traditional components are retained.

This monograph rises from knowledge need in Cuenca about the origin, development, and conservation of mistelas - an alcoholic beverage representing the Cuenca of the old days - and the lack of a guide on how to pair them with local typical food. The idea is to harmonize these mistelas with the most distinctive typical dishes such as sancocho and fritada (fried pork meat) and roasted cuy (guinea pig) and other preparations.

As a conclusion, this study comprises the origin and preservation techniques used in mistela preparation with local fruits that are optimal for fermentation. Therefore, it is important to know their organoleptic features and the composition of the liquor used to highlight flavors and textures contrasting each other, as to reach balance either by affinity or opposition.



## Índice de Contenidos

	<b>Pág.</b>
<b>Resumen</b>	<b>1</b>
<b>Abstract</b>	<b>2</b>
<b>Índice</b>	<b>3</b>
<b>Índice de tablas</b>	<b>11</b>
<b>Índice de gráficos</b>	<b>12</b>
<b>Índice de imágenes</b>	<b>13</b>
<b>Cláusula de Reconocimiento del Derecho de la Universidad 1</b>	<b>15</b>
<b>Cláusula de Reconocimiento del Derecho de la Universidad 2</b>	<b>16</b>
<b>Cláusula de responsabilidad 1</b>	<b>17</b>
<b>Cláusula de responsabilidad 2</b>	<b>18</b>
<b>Dedicatoria 1</b>	<b>19</b>
<b>Dedicatoria 2</b>	<b>20</b>
<b>Agradecimiento 1</b>	<b>21</b>
<b>Agradecimientos 2</b>	<b>22</b>
<b>Introducción</b>	<b>23</b>
<b>Capítulo 1</b>	
<b>Las mistelas</b>	<b>26</b>
<b>1.1 Historia de las mistelas</b>	<b>26</b>



<b>1.1.2 Origen de las mistelas</b>	<b>28</b>
<b>1.1.3 Elaboración de las mistelas en el Azuay</b>	<b>32</b>
<b>1.1.4 De generación en generación: Preservación de la tradición en familias del Azuay</b>	<b>32</b>
<b>1.2 Elaboración de las mistelas</b>	<b>35</b>
<b>1.2.1 Composición tradicional de las mistelas</b>	<b>35</b>
<b>1.2.2 Preparación tradicional de las mistelas cuencanas</b>	<b>36</b>
<b>1.2.3 Aportes positivos de cada ingrediente que componen la mistela</b>	<b>37</b>
<b>1.2.3.1 Aportes de la fruta en la mistela</b>	<b>37</b>
<b>1.2.3.1.1 Propiedades de la mandarina</b>	<b>38</b>
<b>1.2.3.1.2 Propiedades del capulí</b>	<b>38</b>
<b>1.2.3.1.3 Propiedades de la frutilla</b>	<b>39</b>
<b>1.2.3.1.4 Propiedades del café</b>	<b>40</b>
<b>1.2.3.1.5 Propiedades del chocolate amargo</b>	<b>40</b>
<b>1.2.3.1.6 Propiedades de la menta</b>	<b>42</b>
<b>1.2.3.1.7 Propiedades de la piña</b>	<b>42</b>
<b>1.2.3.1.8 Propiedades de la uvilla</b>	<b>44</b>
<b>1.2.3.1.9 Propiedades del babaco</b>	<b>44</b>
<b>1.2.3.2 Aporte del aguardiente en la mistela</b>	<b>45</b>
<b>1.2.3.3 Aporte del azúcar en la mistela</b>	<b>45</b>



<b>1.2.3.4 Aporte de las especias en la mistela</b>	<b>46</b>
<b>1.2.3.4.1 Propiedades del jengibre</b>	<b>47</b>
<b>1.2.3.4.2 Propiedades de la manzanilla</b>	<b>47</b>
<b>1.2.3.4.3 Propiedades de la canela</b>	<b>48</b>
<b>1.2.3.4.4 Propiedades del anís estrellado</b>	<b>49</b>
<b>1.2.3.4.5 Propiedades del ataco</b>	<b>49</b>
<b>1.2.3.4.6 Propiedades de la nuez moscada</b>	<b>50</b>
<b>1.2.3.5 Aporte de la clara de huevo en la mistela</b>	<b>50</b>
<b>1.2.3.6 Aporte de la leche en la mistela</b>	<b>51</b>
<b>Capítulo 2</b>	
<b>Introducción a la Gastronomía Cuencana</b>	<b>52</b>
<b>2.1 Desarrollo de la agricultura en el Azuay</b>	<b>52</b>
<b>2.2 Principales productos agrícolas de Cuenca</b>	<b>54</b>
<b>2.2.1 Propiedades del maíz</b>	<b>54</b>
<b>2.2.2 Propiedades del trigo</b>	<b>57</b>
<b>2.2.3 Propiedades de la papa</b>	<b>59</b>
<b>2.2.4 Propiedades del haba</b>	<b>60</b>
<b>2.2.5 Propiedades de la cebada</b>	<b>62</b>
<b>2.2.6 Propiedades de la quinua</b>	<b>63</b>



<b>2.2.7 Propiedades del melloco</b>	<b>65</b>
<b>2.2.8 Propiedades de la arveja</b>	<b>66</b>
<b>2.2.9 Propiedades del fréjol</b>	<b>67</b>
<b>2.2.10 Propiedades del zambo</b>	<b>69</b>
<b>2.2.11 Propiedades del nabo</b>	<b>70</b>
<b>2.2.12 Propiedades del zapallo</b>	<b>72</b>
<b>2.2.13 Propiedades del capulí</b>	<b>73</b>
<b>2.2.14 Propiedades del durazno</b>	<b>75</b>
<b>2.2.15 Propiedades de la reina Claudia</b>	<b>76</b>
<b>2.2.16 Propiedades de la manzana</b>	<b>77</b>
<b>2.3 Técnicas culinarias ancestrales</b>	<b>79</b>
<b>2.3.1 Pachamanka</b>	<b>79</b>
<b>2.3.2 Horno</b>	<b>79</b>
<b>2.3.3 Asado</b>	<b>80</b>
<b>2.3.4 Cocción en pailas de bronce</b>	<b>80</b>
<b>2.3.5 Cocción en ollas de barro</b>	<b>80</b>
<b>2.3.6 Hervir y Freír</b>	<b>81</b>
<b>2.3.7 Tostado</b>	<b>81</b>
<b>2.3.8 Envuelto</b>	<b>81</b>
<b>2.3.9 Fermentado</b>	<b>81</b>



<b>2.4 Platos típicos más reconocidos de Cuenca</b>	<b>82</b>
<b>2.5 Fichas técnicas de los platos típicos a maridar</b>	<b>84</b>
<b>2.5.1 Escabeche de patitas de cerdo</b>	<b>84</b>
<b>2.5.2 Sancocho serrano y papas chauchas</b>	<b>86</b>
<b>2.5.3 Papas con cuero</b>	<b>88</b>
<b>2.5.4 Cuy asado con papas doradas</b>	<b>90</b>
<b>2.5.5 Morcilla y mote pelado</b>	<b>92</b>
<b>2.5.6 Fritada de cerdo con llapingachos</b>	<b>94</b>
<b>2.5.7 Carne asada y mote pillo</b>	<b>98</b>
<b>2.5.8 Pollo al carbón con mote sucio y ensalada</b>	<b>102</b>
<b>2.5.9 Trucha frita del Cajas con ensalada</b>	<b>106</b>
<b>2.5.10 Pernil en salsa de pepa de sambo</b>	<b>108</b>
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Mistelas cuencanas</b>	<b>112</b>
<b>3.1 Variedad de mistelas cuencanas</b>	<b>113</b>
<b>3.1.1 Ficha técnica de mistela de mandarina</b>	<b>114</b>
<b>3.1.2 Ficha técnica de mistela de capulí</b>	<b>116</b>
<b>3.1.3 Ficha técnica de mistela de frutilla</b>	<b>118</b>
<b>3.1.4 Ficha técnica de mistela de café</b>	<b>120</b>





<b>3.1.5 Ficha técnica de mistela de chocolate amargo</b>	<b>122</b>
<b>3.1.6 Ficha técnica de mistela de menta</b>	<b>124</b>
<b>3.2 Mistelas de autor</b>	<b>126</b>
<b>3.2.1 Ficha técnica de mistela de piña y canela</b>	<b>126</b>
<b>3.2.2 Ficha técnica de mistela de maracuyá y anís estrellado</b>	<b>128</b>
<b>3.2.3 Ficha técnica de mistela de babaco y jengibre</b>	<b>130</b>
<b>3.2.4 Ficha técnica de mistela de mora y nuez moscada</b>	<b>132</b>
<b>3.2.5 Ficha técnica de mistela de reina Claudia y ataco</b>	<b>134</b>
<b>3.2.6 Ficha técnica de uvilla y manzanilla</b>	<b>136</b>
<b>Capítulo 4</b>	
<b>Maridajes</b>	<b>138</b>
<b>4.1 Desarrollo del menú de maridajes</b>	<b>138</b>
<b>4.2 Degustación del producto: mistelas y platos típicos</b>	<b>139</b>
<b>4.2.1 Imágenes del grupo focal durante la evaluación de maridajes</b>	<b>141</b>
<b>4.3 Aplicación gastronómica: Crítica del grupo focal referente a los maridajes obtenidos</b>	<b>142</b>
<b>4.3.1 Maridaje N1: Mistela de reina Claudia con carne asada y mote pillo</b>	<b>142</b>
<b>4.3.2 Maridaje N2: Mistela de frutilla con carne asada y mote pillo</b>	<b>142</b>
<b>4.3.3 Maridaje N3: Mistela de chocolate y pernil y salsa de pepa de zambo</b>	<b>143</b>



<b>4.3.4 Maridaje N4: Mistela de babaco y jengibre y pernil con salsa de pepa de zambo</b>	<b>143</b>
<b>4.3.5 Maridaje N5: Mistela de maracuyá y anís estrellado y papas con cuero</b>	<b>144</b>
<b>4.3.6 Maridaje N6: Mistela de mandarina y papas con cuero</b>	<b>144</b>
<b>4.3.7 Maridaje N7: Mistela de piña y canela con sancocho serrano y papas chauchas</b>	<b>145</b>
<b>4.3.8 Maridaje N8: Mistela de capulí con sancocho serrano y papas chauchas</b>	<b>145</b>
<b>4.3.9 Maridaje N9: Mistela de menta con sancocho serrano y papas chauchas</b>	<b>145</b>
<b>4.3.10 Maridaje N10: Mistela de café con fritada de cerdo y llapingachos</b>	<b>146</b>
<b>4.3.11 Maridaje N11: Mistela de mora y nuez moscada con fritada de cerdo y llapingachos</b>	<b>146</b>
<b>4.3.12 Maridaje N12: Mistela de uvilla con fritada de cerdo y llapingachos</b>	<b>147</b>
<b>4.4 Evaluación general de las características organolépticas de las mistelas</b>	<b>147</b>
<b>4.4.1 Calificación del sabor de las mistelas</b>	<b>148</b>
<b>4.4.2 Calificación del color de las mistelas</b>	<b>149</b>
<b>4.4.3 Calificación de la textura de las mistelas</b>	<b>150</b>
<b>4.4.4 Calificación del aroma de las mistelas</b>	<b>151</b>
<b>4.4.5 Calificación de la pertinencia de las mistelas</b>	<b>152</b>
<b>4.5 Selección y estandarización de maridajes</b>	<b>153</b>
<b>4.5.1 Estandarización de las recetas de las mistelas</b>	<b>154</b>



<b>4.5.1.1 Ficha técnica: mistela de frutilla</b>	<b>154</b>
<b>4.5.1.2 Ficha técnica de mistela de chocolate amargo</b>	<b>156</b>
<b>4.5.1.3 Ficha técnica de mistela de maracuyá y anís estrellado</b>	<b>158</b>
<b>4.5.1.4 Ficha técnica de mistela de piña y canela</b>	<b>160</b>
<b>4.5.1.5 Ficha técnica de mistela de menta</b>	<b>162</b>
<b>4.5.1.6 Ficha técnica de mistela de café</b>	<b>164</b>
<b>4.5.1.7 Ficha técnica de mistela de mora y nuez moscada</b>	<b>166</b>
<b>4.5.1.8 Ficha técnica de mistela de babaco y jengibre</b>	<b>168</b>
<b>4.5.1.9 Ficha técnica de mistela de capulí</b>	<b>170</b>
<b>4.5.1.10 Ficha técnica de mistela de mandarina</b>	<b>172</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>174</b>
<b>Glosario</b>	<b>176</b>
<b>Anexos</b>	<b>180</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>185</b>



## Índice de Tablas

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla N1: Composición medicinal del cacao fermentado</b>	<b>41</b>
<b>Tabla N2: Aportes nutricionales de la piña</b>	<b>43</b>
<b>Tabla N3: Composición nutricional del maíz</b>	<b>57</b>
<b>Tabla N4: Composición nutricional del trigo</b>	<b>58</b>
<b>Tabla N5: Composición nutricional de papa</b>	<b>60</b>
<b>Tabla N6: Composición nutricional del haba</b>	<b>61</b>
<b>Tabla N7: Composición nutricional de la cebada</b>	<b>63</b>
<b>Tabla N8: Composición nutricional de la quinua</b>	<b>64</b>
<b>Tabla N9: Composición nutricional del melloco</b>	<b>65</b>
<b>Tabla N10: Composición nutricional de la arveja</b>	<b>67</b>
<b>Tabla N11: Composición nutricional del fréjol</b>	<b>68</b>
<b>Tabla N12: Composición nutricional del zambo</b>	<b>70</b>
<b>Tabla N13: Composición nutricional del nabo</b>	<b>71</b>
<b>Tabla N14: Composición nutricional del zapallo</b>	<b>73</b>
<b>Tabla N15: Composición nutricional del capulí</b>	<b>74</b>
<b>Tabla N16: Composición nutricional del durazno</b>	<b>75</b>
<b>Tabla N17: Composición nutricional de la reina Claudia</b>	<b>77</b>
<b>Tabla N18: Composición nutricional de la manzana</b>	<b>78</b>



## Índice de gráficos

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico N1: Porcentaje de valoración entre mistela N1 y N2</b>	<b>142</b>
<b>Gráfico N2: Porcentaje de valoración entre mistela N3 y N4</b>	<b>143</b>
<b>Gráfico N3: Porcentaje de valoración entre mistela N5 y N6</b>	<b>144</b>
<b>Gráfico N4: Porcentaje de valoración entre mistela N7, N8 y N9</b>	<b>146</b>
<b>Gráfico N5: Porcentaje de valoración entre mistela N10, N11 y N12</b>	<b>147</b>
<b>Gráfico N6: Representación gráfica del sabor de las mistelas</b>	<b>148</b>
<b>Gráfico N7: Representación gráfica del color de las mistelas</b>	<b>149</b>
<b>Gráfico N8: Representación gráfica de la textura de las mistela</b>	<b>150</b>
<b>Gráfico N9: Representación gráfica del aroma de las mistelas</b>	<b>151</b>
<b>Gráfico N10: Representación gráfica de la pertinencia de las mistelas</b>	<b>152</b>



## Índice de Imágenes

	<b>Pág.</b>
<b>Imagen N1: Mandarina</b>	<b>38</b>
<b>Imagen N2: Capulí</b>	<b>38</b>
<b>Imagen N3: Frutilla</b>	<b>39</b>
<b>Imagen N4: Café</b>	<b>40</b>
<b>Imagen N5: Chocolate amargo</b>	<b>40</b>
<b>Imagen N6: Menta</b>	<b>42</b>
<b>Imagen N7: Piña</b>	<b>42</b>
<b>Imagen N8: Uvilla</b>	<b>44</b>
<b>Imagen N9: Babaco</b>	<b>44</b>
<b>Imagen N10: Jengibre</b>	<b>47</b>
<b>Imagen N11: Manzanilla</b>	<b>47</b>
<b>Imagen N12: Canela</b>	<b>48</b>
<b>Imagen N13: Anís estrellado</b>	<b>48</b>
<b>Imagen N14: Ataco</b>	<b>49</b>
<b>Imagen N15: Nuez moscada</b>	<b>50</b>
<b>Imagen N16: Maiz</b>	<b>54</b>
<b>Imagen N17: Trigo</b>	<b>57</b>
<b>Imagen N18: Papa</b>	<b>59</b>



<b>Imagen N19: Haba</b>	<b>60</b>
<b>Imagen N20: Cebada</b>	<b>62</b>
<b>Imagen N21: Quinoa</b>	<b>63</b>
<b>Imagen N22: Melloco</b>	<b>65</b>
<b>Imagen N23: Arveja</b>	<b>66</b>
<b>Imagen N24: Fréjol</b>	<b>67</b>
<b>Imagen N25: Zambo</b>	<b>69</b>
<b>Imagen N26: Nabo</b>	<b>70</b>
<b>Imagen N27: Zapallo</b>	<b>72</b>
<b>Imagen N28: Capulí</b>	<b>73</b>
<b>Imagen N29: Durazno</b>	<b>75</b>
<b>Imagen N30: Reina Claudia</b>	<b>76</b>
<b>Imagen N31: Manzana</b>	<b>77</b>



Universidad de Cuenca

*EVELIN LIZBETH JARAMILLO GONZAGA*, autora de la tesis "Propuesta de maridaje de diez mistelas cuencanas con diez de sus platos típicos", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, Jueves 26 de Marzo del 2015

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned above a horizontal line.

*EVELIN LIZBETH JARAMILLO GONZAGA*

C.I: 010606529-5





Universidad de Cuenca

*TANIA MARICELA MORALES SAMANIEGO*, autora de la tesis "Propuesta de maridaje de diez mistelas cuencanas con diez de sus platos típicos", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, Jueves 26 de Marzo del 2015

*Tania Morales*

**TANIA MARICELA MORALES SAMANIEGO**

C.I: 010604754-1



Universidad de Cuenca

EVELIN LIZBETH JARAMILLO GONZAGA, autora de la tesis "Propuesta de maridaje de diez mistelas cuencanas con diez de sus platos típicos", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, Jueves 26 de Marzo del 2015

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned above a horizontal line.

EVELIN LIZBETH JARAMILLO GONZAGA

C.I: 010606529-5



Universidad de Cuenca

TANIA MARICELA MORALES SAMANIEGO, autora de la tesis "Propuesta de maridaje de diez mistelas cuencanas con diez de sus platos típicos", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, Jueves 26 de Marzo del 2015

*Tania Morales*

TANIA MARICELA MORALES SAMANIEGO

C.I: 010604754-1



Universidad de Cuenca

## **DEDICATORIA**

Dedico ésta monografía a mi familia, de manera especial a mi padre y a su incondicional apoyo ya que día a día me da la fuerza para seguir a pesar de las caídas, pues su ejemplo de esfuerzo y dedicación han sido una muestra la cual me impulsa para alcanzar mis propósitos. Además dedico éste logro a mi madre que descansa en el seno de Dios, por su amor, comprensión y ser el motor que guía mis pasos.

Tania Maricela Morales Samaniego.



Universidad de Cuenca

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo está dedicado a Dios, a la Virgen María y a mi familia por toda la ayuda y favores recibidos en el transcurso de mi vida, que me han permitido llegar hasta donde me encuentro el día de hoy, haciendo de mí una mejor persona y proyectándome a logros más altos aún.

Evelin Lizbeth Jaramillo Gonzaga.



Universidad de Cuenca

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco primeramente a Dios por la vida y por coincidir en ella con unos padres hermosos, quienes han puesto sus valores y confianza en mí, permitiéndome volar. A mis hermanos Paola y Marcelo, gracias por su apoyo.

Agradecer también a los docentes de la Universidad, Lcda. Marlene Jaramillo, Lcdo. Juan Martínez, Ing. Santiago Carpio, Máster Augusto Tosi, Lcda. Patricia Toledo y a la Eco. Silvana Astudillo por su calidad tanto profesional como humana que en conjunto han sido un pilar fundamental para alcanzar éste objetivo.

Tania Maricela Morales Samaniego.



Universidad de Cuenca

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco en primer lugar a Dios y a la Virgen María, a mis padres y hermanos por estar presentes en cada momento de mi vida, por impulsarme diariamente a ser mejor persona. A la Lcda. Marlene Jaramillo, al Máster Augusto Tosi, al Lcdo. Juan Martínez, Lcdo. Guido Abad, Lcdo. Miguel Ángel Galarza, Eco. Silvana Astudillo y al Ingeniero Santiago Carpio, quienes han sido punto de partida imprescindible para la culminación de mi carrera, demostrando ser personas ejemplares en el ámbito profesional y humanitario.

Evelin Lizbeth Jaramillo Gonzaga



## Introducción

El presente trabajo contiene un recopilatorio de recetas tradicionales de mistelas y platillos elaborados en la ciudad de Cuenca en épocas de antaño, donde las familias y sus amistades solían reunirse en el calor de su hogar sin pretexto alguno para verse, solo la necesidad de pasar tiempo y disfrutar entre ellos.

Para hacer ameno el momento se brindaba grandes banquetes preparados principalmente por las damas, donde sobresalían los dulces, galletas, mermeladas, panes, alfajores; los platillos principales eran el cerdo, la res, el pollo y el cuy, en cambio para el brindis circulaban charoles de plata cargados de mistelas de diferentes sabores y colores brindados a las damas y bebidas más fuertes aún para los caballeros, instante en el que el júbilo primaba en el festín que llenaban la barriga y alegraban el corazón.

Con el transcurrir de los años éstas costumbres se han ido desvaneciendo, debido a que el consumo y la elaboración de las mistelas en las tertulias han ido perdiendo valor en el campo culinario y cultural, puesto que actualmente son pocas las familias que conservan la tradición de preparar este licor a pesar del tiempo y dedicación que requiere para realizarlo.

La intención de la propuesta de maridaje es dar a conocer y rescatar una parte de la memoria colectiva dentro de la cocina cuencana, donde las recetas tradicionales de las mistelas vuelvan a formar parte de las festividades, manteniéndolas como una de las bebidas ícono de la ciudad de Cuenca y en conjunto con su gastronomía lograr acoplarlas entre sí, por medio del maridaje. Ésta propuesta se difundirá por medio del recetario que se extraerá de la monografía luego de realizar la degustación, evaluación, corrección y aprobación del menú de maridajes siendo parte de los objetivos, y para una mejor acogida en el sector turístico- gastronómico, se traducirá el mismo recetario al idioma inglés.





El presente proyecto abarca un análisis teórico y experimental en relación a la composición y la elaboración de las mistelas típicas de Cuenca y su comida, en base a los métodos tradicionales de preparación. Con éste estudio se logrará una correlación entre la comida con la bebida logrando un equilibrio de sabores, aromas y texturas al combinar las mistelas populares y las de autor con la gastronomía cuencana, teniendo en conocimiento que la relación entre comida y la bebida comienza por ser una agrupación zonal, como es el caso del maridaje entre quesos, embutidos, carnes rojas o blancas, pastas y postres en armonía con los vinos o cervezas de cada región. Por consiguiente resulta importante el desarrollo de maridajes en la ciudad Cuenca, abarcando la preparación de las mistelas cuencanas tradicionales y de autor para acompañar y resaltar los sabores en conjunto con su gastronomía.

En síntesis, la presente monografía contiene en el primer capítulo la información acerca de la elaboración y orígenes de la mistela teniendo sus inicios en el continente europeo y posteriormente conocido en el Ecuador; se detalla también las propiedades de las frutas, las especias, el aguardiente, al azúcar y la clara de huevo que aportan positivamente a la bebida.

En el segundo capítulo se da a conocer la gastronomía cuencana que comprende desde los agrícolas que son la materia prima para la elaboración de la gastronomía cuencana. Dentro de los productos están el trigo, el maíz, la papa, el haba, la cebada, la quinoa, el melloco, la arveja, el fréjol, el zambo, entre otros, detallando sus propiedades y cultivo. Además el capítulo constar contiene las técnicas ancestrales de cocción y los principales platos típicos de Cuenca, entre ellos papas con cuero, sancocho, fritada, cuy asado, trucha frita y mote.



Dentro del tercer capítulo se halla la variedad de mistelas cuencanas, es decir las bebidas hechas a base de una diversidad de frutas que han sido consumidas desde la antigüedad y han formado parte de la gastronomía de Cuenca, como son la frutilla, el capulí, el café, el chocolate amargo y la menta.

Así mismo consta de las seis fichas técnicas de cada mistela donde se detallan las cantidades, ingredientes, técnicas de preparación y precios requeridos al hacer una bebida de mistela. Además de las típicas mistelas, se ha incorporado una mezcla entre frutas y especias para elaborar las seis mistelas de autor, entre ellas están las mistelas de piña y canela, maracuyá y anís estrellado, babaco y jengibre, mora y nuez moscada, reina Claudia y ataco y por último mistela de uvilla y manzanilla.

En el cuarto y último capítulo se desarrolla la degustación de los maridajes con la ayuda del grupo focal, quienes aportan con críticas y sugerencias al maridaje, para posteriormente establecer el menú de diez maridajes junto con las fichas técnicas de las recetas estandarizadas en base a los cambios sugeridos en la evaluación.

También se establecen gráficos de los porcentajes en base a una puntuación sobre 5 puntos, siendo éste el máximo puntaje, calificando las características organolépticas de las mistelas, es decir sabor, aroma, color, textura y pertinencia de las bebidas, eliminando dos mistelas de autor que no cumplieron con las características de un buen maridaje. Así se obtiene con éxito un menú de maridajes donde cada plato típico esté en armonía con su mistela correspondiente.



## Capítulo 1:

### Las Mistelas

La palabra mistela proviene del latín mixtella, que quiere decir: mezclilla. Se define así ya que la mistela es un licor elaborado mediante la mezcla de mosto de uva con alcohol vínico. La presencia del alcohol en cantidad suficiente evita que tal mezcla fermente, sin adición de ninguna otra sustancia. El resultado final tiene un sabor dulzón que lo hace ideal para ser degustado en su mayoría con platos fuertes y en ocasiones con postres.

Buscando un significado que se pueda vincular con el territorio cuencano, se encontró en el Glosario del Patrimonio Inmaterial del Azuay, que: “La mistela es una bebida que se hace con aguardiente, agua, azúcar y otros ingredientes, como canela, hierbas aromáticas, etc.” (Oswaldo, Encalada; Viviana, Iñiguez; Diego, Castro)

Básicamente la mistela como bebida, está hecha de los mismos componentes, alcohol y fruta, extracto de fruta, hierbas o especias. La variación ocurre cuando se reemplaza la bebida alcohólica, dependiendo de la región o costumbre de un lugar determinado.

El Código Alimentario Español establece que la mistela es una bebida alcohólica la cual consta dentro del grupo de Productos de la Vinificación, en donde la mistela es el líquido que se consigue a través de la adición del alcohol vínico al mosto para imposibilitar la fermentación de la misma. ( Iciar Astiasarán , Alfredo Martínez)

#### 1.1 Historia de las mistelas

En el continente europeo las primeras producciones de mistela comienzan en zonas de España, llegando a popularizarse en regiones como Marina Alta, Turís, Utiel, Requena y Granada. Específicamente pueblos que rodean la Sierra Nevada.



Según César Rodríguez la mistela como definición española, es el producto obtenido exclusivamente por adición al mosto<sup>1</sup> natural de alcohol vínico permitido, en la suficiente proporción para evitar la fermentación. El término “tierno” es para las mistelas obtenidas del mosto de uva soleada, mientras que la denominación “bebidas amisteladas” es para las bebidas elaboradas con vino, mosto concentrado de uva, alcohol vínico permitido, con grado alcohólico superior al 13% y más de 100 gramos por litro de materias reductoras. (Rodríguez)

Las mistelas pueden ser blancas elaboradas a partir de mostos de variedades blancas, pudiendo apagarse con alcohol recién extraído el mosto, o hacerlo después de haberlo desfangado<sup>2</sup> para evitar la adquisición de sabores defectuosos procedentes de fangos.

Las mistelas tintas se obtienen a partir del proceso de estrujado y despallado de la vendimia, a la que se le puede añadir el alcohol antes de la maceración del mosto con sus hollejos durante un período suficiente de un mes, o bien paralizando la fermentación con anhídrido sulfuroso durante una a dos semanas, y se lo elimina, posterior a éste proceso se elimina y añade el alcohol vínico.

El despallado es necesario para evitar las pérdidas de alcohol por fijación de los raspones, así como también para impedir la cesión de sabores astringentes y herbáceos; realizando durante su elaboración las operaciones de remontado o de bazuqueo necesarias para activar la maceración en la medida de lo posible. Las mejores mistelas se obtienen a partir de variedades blancas aromáticas como la Moscatel o Malvasía.

---

1 Zumo de uva exprimido, sin fermentar. (Española, Word Reference)

2 Acción y efecto de precipitar o depositar las sustancias sólidas que se hallan en suspensión en el vino. (Enciclopédico)



El vino mistela o de mistela es un vino muy dulce que se elabora con un mosto muy rico en glucosa, se le consume directamente o se le utiliza para preparar otros vinos, al ser muy dulce es uno de los preferidos como "vinos de misa" o "vino de consagración" de la liturgia católica. (Rodríguez)

La cantidad de ingredientes tiende a variar según el gusto o según la zona, siendo su base un licor de alta graduación como el aguardiente, y el zumo de uva (mosto), que se mezcla con diferentes tipos de azúcar ya sea blanco, morena o miel, aderezado con especias como el clavo de olor, la canela, café, cáscaras de cítricos, hierbas aromáticas, entre otras especies.

En cambio en las comarcas mediterráneas se obtienen bebidas de mistelas donde le adicionan alcoholes neutros de origen, en este lugar la mistela es considerado vino dulce natural y su graduación alcohólica oscila entre 13,5 % y 23.0 % Vol. (Hidalgo)

### **1.1.2 Origen de las mistelas en Ecuador**

La Mistela es una licor dulce con cierto grado alcohólico, que se prepara en base de aguardiente, a la que se añade ya sea menta, cáscara de naranja, ataco, canela, entre otros. Es una bebida que se preparaba en el siglo XVIII, en el Quito Colonial y se la brindaba a manera de bienvenida a los visitantes que llegaban a la ciudad, como muestra de hospitalidad. (Díaz, Muñoz y Párraga)

En el diccionario del folklore ecuatoriano aparece la palabra mistela como la bebida de aguardiente endulzado y aromatizado con esencia colorante. (Carvalho).



Los destilados tradicionales del Ecuador son aportes culturales e inmateriales del país:

El Patrimonio Inmaterial está conformado por aquellas manifestaciones y expresiones cuyos saberes, conocimientos, técnicas y prácticas han sido transmitidas de generación en generación y tienen vigencia para una comunidad ya que han sido recreadas constantemente[...] que permite la resignificación de los sentidos. Como signatario de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Inmaterial (2003) de la UNESCO, el Ecuador ha considerado como parte de la metodología de identificación, registro e inventario del patrimonio inmaterial, las[...] Técnicas artesanales tradicionales. (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural)

Desde la antigüedad, el ser humano aprendió a transformar por medio de la fermentación, los granos y líquidos con la que conseguía extractos que al consumirlos conseguían elevar el estado anímico y emocional de la persona, causando gozo y jolgorio.

En cada región siempre había un motivo de celebración, según el calendario indígena. A raíz de la conquista muchas de las celebraciones indígenas se mezclaron con las fiestas religiosas impuestas por los españoles, tal es el caso del Corpus Cristi, o Cuerpo de Cristo, fiesta del calendario litúrgico católico celebrada en junio, fecha que se conmemora al mismo tiempo el Inty Raymi o llamada también Fiesta del Sol que es la fiesta de agradecimiento de los pueblos indígenas por los alimentos recibidos:

Esta fiesta constituyó un medio fundamental de evangelización y la celebración principal impuesta a las poblaciones indígenas de las Américas, lo que implicaba una participación obligatoria de los jefes autóctonos. Por consiguiente remodeló las costumbres populares y marcó un nuevo ritmo en el calendario local. Sin embargo se puede también observar que la fiesta del Corpus Cristi se transformó en un refugio para los cultos prehispánicos, tomando en cuenta un cierto número de similitudes con algunos aspectos de celebraciones indígenas (como la del Inti Raymi). Pues se encuentra actualmente en el Corpus amerindio



y en varias festividades que le están relacionadas (como el Inti Raymi/ San Juan) elementos tanto prehispánicos (como la fiesta de las cosechas) como cristianos. (Molinié)

La expresión se manifiesta de diferente manera, pues en las comunidades indígenas danzan y cantan al ritmo de San Juanito, música tradicional del Norte del Ecuador, mientras que en el caso de la ciudad de Cuenca, la celebración comienza con la adoración al santísimo, castillos y dulces tradicionales, manteniéndose la tradición hasta la actualidad.

Como ésta celebración, existen muchas más, y cada una lleva alegría y amenidad. Por tanto considerando tantas celebraciones en el Ecuador, la presencia de las bebidas en las fiestas ha sido inevitable. Desde la chicha hasta el aguardiente, se elaboraban en cantidades para brindar a los invitados y sacerdotes en las fiestas populares, es entonces importante reconocer el consumo bebidas, sobre todo chicha y aguardiente.

Existen reportes escritos del uso de cerveza, vinos y otras bebidas alcohólicas que datan desde 3000 años a.C. pero el proceso de destilación aplicado a las bebidas fermentadas se remonta alrededor del año 800 d. C. éste proceso ha permitido la preparación de licores altamente potentes que se consumen actualmente.

La historia de la mistela surge a partir de las leyendas y tradiciones quiteñas, su origen no es certero pero se hacen famosas en la tienda de “Doña Mariana<sup>3</sup>” en el tradicional barrio de San Juan, como cuenta la leyenda del “Gallo de la Catedral<sup>4</sup>”.

---

<sup>3</sup> Dama quiteña famosa por sus deliciosas mistelas (licor elaborado con la mezcla de mosto de uva y alcohol), en el tradicional barrio de San Juan. Adaptación del libro Leyendas y tradiciones quiteñas, edición 1988. (Villavicencio)

<sup>4</sup> Esta difundida leyenda que atesoran los habitantes de Quito se refiere a Don Ramón Ayala y Sandoval, quien era un hombre adinerado, muy bohemio y dedicado a la buena vida; además mantenía indiscutible afición por la vihuela (guitarra), mistela (licor) y la graciosa ‘chola’ Mariana, que le robaba más de un suspiro. (Villavicencio)



En el libro leyendas y tradiciones quiteñas del autor Oswaldo Villavicencio, cuenta que en su barrio vivía un señor llamado Ramón Ayala, que gustaba de las mistelas preparadas por la famosa dama quiteña llamada Mariana, que según los habitantes de la zona, decían que sus mistelas eran las mejores. La leyenda cuenta que Don Ramón se creía un “macho” y frecuentemente alardeaba de su hombría estando bajo los efectos del alcohol, menospreciando siempre a la figura del gallo de la Catedral, creyéndose mucho más valiente. Una noche Don Ramón de regreso a casa, como de costumbre pasó presumiendo y vociferando nuevamente a la figura del gallo de la Catedral, cuando de pronto sintió sobre él una gran sombra que le cubrió por completo, y le dijo: Nunca más pasarás por aquí deshonorando mi presencia y mi nombre. Enseguida Don Ramón se dio cuenta que se trataba de la figura del gallo que había bajado de la Catedral. (Villavicencio)

Como ésta leyenda, existen muchas más que hacen referencia al consumo del alcohol en tiempos de antaño y la mistela forma parte importante de éstas tradiciones, plasmadas en escritos y relatadas de generación en generación. Por lo tanto se puede decir que la mistela es una bebida alcohólica que forma parte del folklore vivo del Ecuador; que se la sirve aún en celebraciones tradicionales como “La Mama Negra”, entre otras.

En la época colonial se incluyeron diversos métodos de cocción y utensilios en respuesta a un cambio cultural y productivo del territorio. Es así que ciertos productos desaparecen para dar paso a nuevos cultivos, desarrollando nuevos principios de gestión y valorando la antigua cocina. Por su parte, la iglesia fue el entorno perfecto para el desarrollo culinario, donde hasta ahora se mantienen secretos y recetas de cocina, así como enseñanzas de bordado y tejido, ya que en ese entonces la doctrina familiar resolvía enviar a las mujeres jóvenes al convento. (Grijalva)





### **1.1.3 Elaboración de mistelas en el Azuay**

Azuay es una provincia localizada en la región austral, atravesada por la cordillera de los Andes al sur del Ecuador, situada en la región sierra o interandina, siendo su capital la ciudad de Cuenca. Azuay consta de los cantones Paute, San Fernando, Santa Isabel, El Pan, Sevilla de Oro, Oña, Nabón, Girón, Gualaceo, Sigsig, Chordeleg, Pucará y Guachapala. (Azuay Prefectura)

En el aspecto toponímico la palabra “Azuay”, según el Padre Julio María Matovelle, significa: Licor o lluvia del cielo. Es un término cañarí, que se descompone así: Azu= chicha o licor, y el sufijo Ay, quiere decir “lo de arriba”, “lo del cielo”. (Juan Zambrano, Graciela Tobar, Ruth Rivas).

A la ciudad de Cuenca se la recuerda, según las memorias plasmadas en el Libro de Cuenca, como una ciudad pequeña, en donde todos se conocían porque pocas eran las distancias y todo quedaba al alcance. Cuenca era una ciudad llena de poetas, artesanos, artistas, escritores, músicos, entre otros. Donde en cada familia, la mujer era la protagonista en la cocina, donde consentía a sus invitados con una variedad de exquisitos platillos y bebidas, donde sobresalían las mistelas, con diferentes sabores y colores, servidas a las damas y a los caballeros se les brindaban bebidas más fuertes. (Nydia Vázquez de Fernández de Córdova)

### **1.1.4 De generación en generación: Preservación de la tradición en familias del Azuay**

La mistela al ser un producto dulce, se servía normalmente después de las comidas, aunque también se servía mucho en las invitaciones, es decir en reuniones familiares o cuando recibían algunas visitas, las señoras hacían las mistelas en casa ya que en ese



entonces no poseían cremas importadas y lo que ellas hacían es servir pequeñas copitas<sup>5</sup> de mistela del tamaño casi de un dedal. (Martínez)

La intención primordial de inmortalizar la tradición culinaria de las mistelas es conservar vivo lo nuestro, manteniendo así la riqueza del folklore ecuatoriano y avivar el consumo de bienes tradicionales de nuestro país. En casa de las familias de antaño fue de buen gusto elaborar licores, mistelas y vinos; por cierto, cada hogar tenía su particularidad, recetas que guardaban con gran sigilo, por construir la característica de la casa.

No era necesario de una fecha importante para poder entablar una tertulia, cualquier día era bueno para hacerlo, en donde las familias se reunían con las populares visitas y gustaban de la música, algo de poesía y de los últimos acontecimientos. Durante toda la celebración transitaba un charol de plata con copas de mistelas para las damas y copas “fuertes<sup>6</sup>” para los caballeros. Todos disfrutaban de éstas copas y al mismo tiempo ponderaban de los sabores y transparencia de sus bebidas con el único objetivo de “entonarse<sup>7</sup>”. ( Nydia de Fernández de Córdova)

En éstas reuniones el buen gusto y la cortesía exigía recitar coplas, que ponían la “chispa” por la originalidad y el ingenio, al momento de saborear los licores así decían:

“Que remoje la garganta  
El caballero que canta  
Para la mujer hermosa,  
La mistela de nardo y rosa”

“Para mi negrita querida  
Mistela de capulí

---

<sup>5</sup> Copas pequeñas o shots. (Española, Word Reference)

<sup>6</sup> Bebida con mayor concentración alcohólica. (Española, Word Reference)

<sup>7</sup> Ponerse un poco ebrio. (Española, Word Reference)



Para la <sup>8</sup>suca ingrata  
Agua con hartos aji<sup>9</sup>

“Y cuando había un poco de melancolía, no faltaba quien levantara el ánimo:  
Compadre, ¡Tómese un trago! Y verá...  
Como las penas volando se van...  
O también la insinuación convincente:  
Señores, tómense un trago  
Que los diablos ya se han muerto  
Beberemos tranquilos ésta noche  
Para madrugar al cielo...”

“Licor bendito  
Dulce tormento  
¿Qué haces afuera?  
Vente pa` dentro<sup>9</sup>” (Córdova)

En el Ecuador la producción y consumo de las famosas mistelas ha disminuido, ya no se las brinda en reuniones ni agasajos, y actualmente la juventud no le da tiempo a rescatar las tradiciones familiares y culturales dentro de la sociedad actual.

Actualmente pocos son los cuencanos que conocen acerca de la existencia de las mistelas, entre ellas se encuentran las personas de la tercera edad, madres y padres de familias conservadoras y estudiantes universitarios, quienes consideran todavía a la mistela como una buena alternativa al momento de una reunión o encuentro social.

---

<sup>8</sup> Mujer rubia y de piel blanca (Española, Word Reference)

<sup>9</sup>Acción de tomar (Española, Word Reference)



Uno de lugares que gustan mantener la tradición, es la reconocida casa de "Las Villacís", en la cual los turistas y locales llegan a probar de las delicias que acostumbra preparar como son los panes frescos, dulces y las mistelas. El lugar se encuentra localizado en la calle Borrero, entre la Vega Muñoz y Sangurima y tiene más de 100 años de historia, además perpetúa la arquitectura patrimonial, manteniendo la preciosidad de las casas antiguas de Cuenca. Estos productos artesanales son elaborados por María Elena Borrero y Diana Idrovo, herederas de las recetas familiares de antaño. Éste negocio nace en el año de 1895 y a partir de ésta fecha se conserva aún el sabor y la delicia de la afamada mistela, un licor casero hecho con frutas como el capulí, la mora, la mandarina, entre otras frutas, reposadas en aguardiente de punta.

Dentro de ésta casa patrimonial se puede apreciar también diferentes artes en cuadros, esculturas religiosas, fotografías, baúles, adornos, medallas y escapularios (bordados por las hermanas Carmelitas decenas de años atrás), radios, radiolas, revistas, libros, periódicos antiguos, discos de vinil resguardados en baúles y demás objetos exhibidos en las habitaciones como en los patios internos de la casa, siendo reliquias heredadas por la familia.

## **1.2 Elaboración de las mistelas**

### **1.2.1 Composición de la tradicional mistela**

La tradicional mistela, antes mencionada tiene sus inicios en el continente europeo, en donde la base de elaboración es la uva, el aguardiente, el café, el azúcar y para aromatizar añadían clavos de olor. (Española, Word Reference)

El proceso empieza por el estrujamiento de la uva en un molinillo apropiado, para luego colarla hasta obtener un zumo amarillo. La receta básica de la mistela elaborada en España es la que consta de dos tercios del zumo de la uva, un tercio de aguardiente, y



éstos se mezclan homogéneamente y se agrega 20 gr. de azúcar por cada litro. Luego se agrega 10 gr de café molido por litro y para finalizar se añade 5 gr de café en grano y 2 clavos de olor, todo estos ingredientes se remueve bien y posteriormente se guarda en un recipiente cerrado, dejando reposar por un lapso de cuarenta días, agitado cada día el envase. (HUESCA)

Una vez transcurrido este tiempo se deja reposar tres días más, para luego trasegar el licor mediante un tubo para que los sedimentos se queden en el recipiente y posteriormente se procede al embotellamiento de la mistela.

### **1.2.2 Preparación tradicional de la mistela cuencana**

Una tradicional mistela cuencana tiene como base principal el aguardiente de punta y la fruta fresca, además del azúcar y de las diferentes especies que ayudan a realzar el aroma y sabor para ello se emplea la canela, el clavo de olor, anís estrellado, pimienta dulce, entre otras.

Para esta elaboración se pica la fruta y se conserva la semilla y la cáscara dependiendo de la fruta, por ejemplo la mistela de mandarina (amarilla, y pequeña) es elaborada únicamente con la cascara de la fruta. Luego en un recipiente de vidrio se coloca un litro de aguardiente, 2 unidades de la especia elegida y se añade los 225 gramos de fruta, con 160 ml del almíbar, dejando macerar mínimo por tres semanas, oxigenando la bebida todos los días, es decir moviéndola y destapándola. El último procedimiento para obtener la mistela tradicional consiste en la clarificación que sirve para retirar los sedimentos dentro de la mistela. En Cuenca utilizan la técnica de decantación con cal, filtración o decantación con clara de huevo a punto, ésta última técnica no altera la bebida, pero aporta cierta viscosidad y a la vez enturbia la coloración de la bebida. (Jaramillo, Mistelas Cuencanas)



### **1.2.3 Aportes positivos de cada ingrediente que compone una mistela**

#### **1.2.3.1 Aporte de la fruta en la mistela**

Las frutas son una importante fuente vitamínica y se encuentra dentro de la pirámide alimenticia de los seres humanos, por lo que la fruta es aprovechada en diferentes preparaciones culinarias. Dentro de la gastronomía la fruta es utilizada para dar sabor, aroma, color y textura a la preparación.

En el caso de la mistela la fruta aporta positivamente a la bebida puesto que brinda sabores ya sean cítricos como la mandarina, dulces como la frutilla y el babaco, amargos como el café, ácidos como la maracuyá, picantes como el jengibre, cáusticos como la reina Claudia , entre otros.

Los aromas que aportan las frutas a la mistela varían entre olores intensos, como el capulí, suaves como la piña y el babaco, florales como la uvilla y manzanilla, y tostadas como el caso del café y el chocolate.

En cuanto al color las frutas brindan colores intensos y suaves dependiendo del estado de la fruta, es decir si se la cuece antes de mezclar con el aguardiente, el color se tornará más vivo mientras que si se la mezcla en su estado natural el color será menos intenso.

La textura de la mistela depende de la viscosidad, el nivel acuoso, el tiempo de maduración y la cantidad de pectina que la fruta contenga. Esto se puede evidenciar moviendo el líquido en el recipiente, observando así si la textura va de líquido a espeso. Se puede decir que la fruta le otorga cuerpo a la bebida. Hay que tener en



cuenta, la vida útil de cada fruta, para evitar que la bebida se estropee dando mal sabor y olor a la mistela, para esto se debe llevar continuo seguimiento a la bebida.<sup>10</sup>

#### 1.2.3.1.1 Propiedades de la mandarina:



Imagen 1. Fuente: Eroski Consumer (<http://www.consumer.es>)

La mandarina es una fruta cítrica, con una alta concentración en vitamina C. La mandarina también contiene ácido fólico y un alto porcentaje de provitamina A, más abundante que en cualquier otro cítrico. También cabe destacar que esta fruta proporciona un alto porcentaje de agua juntamente con otros minerales tales como el potasio, el magnesio y el calcio. La pajita de la mandarina es amarga y consta de propiedades digestivas y respiratorias. (Consumer)

#### 1.2.3.1.2 Propiedades del capulí



Imagen 2. Fuente: Cuzco Eats (<http://www.cuzcoeats.com>)

---

<sup>10</sup> Para un análisis práctico se elaboraron todas las mistelas de frutas, donde una vez cernida se evidenciaba que la mistela del chocolate amargo es más espesa que la mistela de café, la mistela de mandarina es más ligera que la de maracuyá, la de piña más clarificada que la de babaco; la de fresa más tenue que la de mora.



El capulí es una fruta propia de la Sierra ecuatoriana, mide aproximadamente 2cm de diámetro, de forma circular, su color varía según la madurez, desde el rojo hasta el negro. Su sabor es dulce y su cáscara es comestible. Su árbol mide aproximadamente 6 metros. (Knowlton)

El capulí es una fruta nutricional ya que posee minerales como el hierro, magnesio, y vitaminas como la A. En Cuenca se lo prepara en coladas, dulces, bebidas típicas como la mistela, postres, entre otros. La temporada de cosecha es el mes de enero, febrero y marzo.

### 1.2.3.1.3 Propiedades de la frutilla



Imagen 3. Fuente: Eroski Consumer  
(<http://www.consumer.es>)

La planta de frutilla, cuyo nombre científico es *Fragaria vesca*, es un alimento, importantes propiedades nutricionales. La frutilla (también conocida como fresa) es una de las frutas que contiene más antioxidantes, contiene grandes cantidades de vitamina C, agua.

Aporta también con hidratos de carbonos, Vitamina A, C, B, E y K, dentro de los minerales encontramos Calcio, Hierro, Fósforo, Sodio, Potasio y otros, por sus niveles bajos de azúcar es ideal para las personas diabéticas; resulta de fácil digestión, purifica la sangre y elimina toxinas. (Consumer)





#### 1.2.3.1.4 Propiedades del café



Imagen 4. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

Café es la bebida que se adquiere a través de las semillas tostadas y molidas de los frutos del árbol de cafeto. La bebida es altamente estimulante por su contenido de cafeína y esto produce estimulación en el sistema nervioso central, incrementa el volumen de sangre bombeada y por ende la frecuencia cardíaca, ayuda la contracción muscular, aumenta la capacidad respiratoria y difiere la fatiga.

Los usos gastronómicos del café son muy extensos, como son la preparación de bebidas, licores, cremas, bombones, tortas, dulces, en platos fuertes como salsas, entre otras. (Iciar Astiasarán, Alfredo Martínez)

#### 1.2.3.1.5 Propiedades del chocolate amargo



Imagen 5. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)



El chocolate amargo se extrae de las semillas del cacao, y aporta una buena cantidad de nutrientes como grasa, hidratos de carbono y proteínas, posee también alcaloides estimulantes como la teobromina. (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias)

El chocolate en la gastronomía es aplicado en la repostería, elaboración de pasteles, dulces, caramelos, bombones, cremas, salsas, en bebidas como batidos, mezclados con leche dan como resultado un extenso menú de bebidas alcohólicas como no alcohólicas, y en las comidas saladas el chocolate da resultados sabores originales y muy apetecidos.

**Tabla N1: Composición media del cacao fermentado**

<b>Constituyente</b>	<b>% Materia seca</b>	<b>Constituyente</b>	<b>% Materia seca</b>
Agua	5	Almidón	6
Grasa	54	Pentosanos	1,50
Cafeína	0,20	Celulosa	9
Teobromina	1,20	Ácidos carboxílicos	1,50
Polihidroxifenoles	6	Otras sustancias	0,50
Proteína bruta	11,50	Cenizas	2,60
Monosacáridos	1	Oligosacáridos	1

**Fuente:** ( Iciar Astiasarán , Alfredo Martínez)



### 1.2.3.1.6 Propiedades de la menta



Imagen 6. Fuente: Eroski Consumer  
(<http://www.consumer.es>)

La menta es una de las plantas aromáticas más usadas en platos dulces. Es una hierba comestible con múltiples propiedades más allá de aquellas relacionadas con la gastronomía, la menta es una hierba que puede usarse como ingrediente de una salsa, en rellenos, en pastel o para decorar y dar color a postres u otras preparaciones.

Se obtiene principalmente infusiones puesto que es una hierba con gran aroma y con valiosas propiedades nutritivas que junto a otras, contribuyen a beneficiar al organismo en diferentes aspectos.

### 1.2.3.1.7 Propiedades de la piña



Imagen 7. Fuente INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)



La piña es originaria de América del Sur, su sabor la hace característica por su acidez, dulzor y jugosidad y es bastante aplicada a la gastronomía para la preparación de postres, comida salada y mayormente en bebidas. Contiene gran cantidad de vitamina C, fibra y bromelina que ayuda a la digestión. (Kate Whiteman)

**Tabla N2: Aportes Nutricionales de la piña**

<b>Aportes nutricionales de la Piña</b>		
<b>Vitaminas</b>	<b>Minerales</b>	<b>Otros aportes</b>
A	Zinc	Fibra
B1	Hierro	Bromelina (enzima)
B2	Manganeso	
B3	Magnesio	Calorías  (46 kcal por 100 gramos)
B5	Potasio	
B6		
C		

**Fuente:** (Kate Whiteman)



### 1.2.3.1.8 Propiedades de la uvilla



Imagen 8. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

La uvilla son parientes lejanos de los tomates. Son pequeñas bayas de coloración dorada con tono anaranjado y están recubiertas por unas láminas de color beige en forma de pergamino. En cuanto al sabor es ácido y el fruto es bastante perfumado.

Estos frutos son originarios de América del Sur ricos en vitamina C y hierro, los mismos son bastante utilizados en la repostería, en salsas, cremas, mermeladas e inclusive como decoración suelen ser servidas con sus láminas. (Kate Whiteman)

### 1.2.3.1.9 Propiedades del babaco



Imagen 9. Fuente: Infojardin  
(<http://www.infojardin.com>)

Es una variedad de la papaya, es un fruto de color blanco y consistencia blanda y jugosa, en cuanto al aroma tiene toques de fresa y de papaya. Es una fruta de origen Ecuatoriano, cargada de enzimas que favorecen a la digestión de las grasas y



proteínas, también es una fruta rica en vitamina C. En la gastronomía se la aplica para hacer postres como helado mermeladas, en bebidas se intensifica su sabor agregando limón y azúcar. (Morales)

### **1.2.3.2 Aporte del aguardiente en la mistela**

El aguardiente se obtiene directamente del jugo de la caña de azúcar. No es considerada una bebida de mesa por lo que su alto consumo puede causar intoxicación, por otro lado el etanol está presente en el aguardiente y la oxidación del etanol suministra aproximadamente 7 kcal. por gramo de etanol oxidado y solo en este caso el aguardiente puede ser considerado como nutriente. Siendo el etanol la principal sustancia que proporciona el valor calórico de las bebidas alcohólicas. ( Iciar Astiasarán , Alfredo Martínez)

Debido a que tiene un bajo nivel de sodio, el tomar el aguardiente es beneficioso para quienes padecen hipertensión o tienen exceso de colesterol. La bebida de mistela exige el uso del aguardiente, por lo que el productor debe prepararla apta para el consumo humano. El aguardiente ayuda a la preservación de la fruta, y proporciona el aroma dulzón de la caña de azúcar a la mistela.

### **1.2.3.3 Aporte del azúcar en la mistela**

El azúcar es una importante fuente de calorías en la dieta alimenticia, pero es frecuentemente asociada a calorías vacías, debido a la completa ausencia de vitaminas y minerales. El azúcar ayuda a la fermentación de la mistela, junto con la fruta y el aguardiente, además de endulzar la bebida.

Son variadas las formas de consumir el azúcar por ejemplo en crudo que se logra a través de la compresión de la caña de azúcar o de la remolacha luego se procede a



lavar con una solución de agua caliente, limpiar, decolorar y se la reduce a un grano muy fino, o se la puede consumir en forma de jarabe que es una mezcla de azúcar hervida en agua, otra de las formas es en almíbar mezclándola con frutas, es decir se hierve el azúcar en agua y se agrega la fruta, en el caso de la preparación de la mistela se aplica el uso del almíbar.

El azúcar se funde a los 160 °C y cuando se la expone a los 210 °C, ésta se transforma caramelo, para la aplicación en repostería o bebidas que la requieran. El azúcar aporta con 460 calorías por cada 100 gramos y en cuanto a alcalinidad aporta con el 72% de sales alcalinas, es por esto que el azúcar resulta un alimento alcalinizante del organismo. (Ávila)

#### **1.2.3.4 Aporte de las especias en la mistela**

Las especias dentro de la mistela aportan aromas muy acentuados y agradables al consumidor, ayuda a que la degustación de la mistela sea una buena experiencia al paladar y nariz. Las especias son de origen vegetal y los beneficios son extensos y las utilizan para preservar alimentos o dar mayor realce en cuanto al sabor. Existen una extensa variedad de especias que pueden ser semillas, cortezas, plantas aromáticas y diversidad de hierbas.

Desde tiempos de antaño se utiliza especias como el anís, el clavo de olor, la canela, la vainilla, el anís estrellado, tomillo, romero, pimienta, azafrán, entre otras. Otro de los beneficios que aportan las especias es lograr que se obtengan efectos aromáticas agradables y deliciosos en los alimentos y bebidas teniendo en cuenta que se debe utilizar sólo en pequeñas cantidades, existen pocas especias que brindan propiedades nutricionales como son los minerales, como el calcio, hierro o quizá alguna vitamina.



#### 1.2.3.4.1 Propiedades del jengibre



Imagen 10. Fuente: El Productor  
(<http://www.elproductor.com>)

El jengibre es un tubérculo que desde hace mucho tiempo ha sido utilizado como remedio para problemas gástricos, digestivos y resfriados. También se conoce que éste tubérculo fue considerado afrodisíaco y lo utilizaban como especie vital en la cocina. El fruto se lo consume ya sea fresco o seco en preparaciones culinarias tanto en la repostería como en la cocina salada. Contiene nutrientes como vitaminas A y B, grasas, almidón, aminoácidos y minerales. (Gómez)

#### 1.2.3.4.2 Propiedades de la manzanilla



Imagen 11. Fuente: Consumer Eroski  
(<http://www.consumer.es>)

La manzanilla es una planta medicinal, donde las partes útiles de la manzanilla son las flores pero se utiliza también el tallo y sus hojas cuando se desea preparar infusiones. Entre las propiedades de ésta planta se encuentra la antiinflamatoria, antiespasmódica y también actúa como sedante. (Consumer)





### 1.2.3.4.3 Propiedades de la canela



Imagen 12. Fuente: Evelin Jaramillo y Tania Morales

La canela es una especia proveniente de Brasil, la India y otros países, tiene propiedades aromáticas, medicinales, cosméticas. Dentro de la cocina la canela es usada mayormente en la repostería y en la cocina salada por ser un producto versátil (Consumer).

En las bebidas la canela es empleada para aromatizar y dar sabor a diferentes jugos, zumo de frutas y especialmente en infusiones. La canela ayudará a la mistela con aromas y sabores acentuados, agradables al paladar y nariz.

### 1.2.3.4.4 Propiedades del anís estrellado



Imagen 13. Fuente: Evelin Jaramillo y Tania Morales



Es una especia originaria de China, posee propiedades digestivas, expectorantes, estimulantes, entre otras, además es usado como esencia en algunos países en perfumería e inciensos (Consumer).

En la repostería es utilizado mayormente en tartas, mermeladas, galletas, en cuanto a bebidas sirve para aromatizar y dar sabor, en el Ecuador se utiliza especialmente en bebidas tradicionales como el champús, morocho, coladas o dulces de frutas de temporada y se elaboran infusiones exclusivamente de ésta especia. La cantidad a usarse para la mistela será de una mínima proporción ya que su exceso causa intoxicaciones.

#### 1.2.3.4.5 Propiedades del ataco



Imagen 14. Fuente: Evelin Jaramillo y Tania Morales

Llamado también Sangorache, es una planta originaria de países sudamericanos como Ecuador, Brasil, Bolivia, Perú y más. El ataco es mayormente consumido en la sierra ecuatoriana dentro de la reconocida agua de horchata. Posee propiedades medicinales ya que ayuda a la digestión. Su cultivo no requiere de mucho cuidado, ya que se adapta a cualquier hábitat y por lo general crece en los maizales. (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias)



#### 1.2.3.4.6 Propiedades de la nuez moscada



Imagen 15. Fuente: Evelin Jaramillo y Tania Morales

Ésta especia es utilizada en las gastronomía dulce y principalmente en platos salados, dando realzando el sabor de las carnes, cremas, salsas, guisos entre otros. En repostería ayuda a la decoración de tartas, mousse y más. En la cultura culinaria del mediterráneo la nuez moscada sobresale en sus preparaciones. Ésta especia dentro de la mistela de mora colaborará con sabor y aroma, neutralizando el sabor ácido de la mora. (Mercola)

#### 1.2.3.5 Aporte de la clara de huevo en la mistela

El huevo constituye parte fundamental en la alimentación de las personas por sus aportes nutricionales, pues contienen nutrientes de manera concentrada y son absorbidos rápidamente por el organismo. El huevo es considerado un alimento muy completo por la cantidad de grasas, proteínas, vitaminas y minerales que brinda. ( Iciar Astiasarán , Alfredo Martínez)

La clara es una emulsión acuosa de proteínas de color amarilla y estructura viscosa la cual será utilizada para la terminación de la mistela y pueda ser consumida. La clara de huevo es el clarificante que más respeta la forma de ser de la mistela, en cuanto a sabor y aroma pero la aporta cierta viscosidad a la mistela, es por esto que se debe tener cuidado al filtrar la bebida. Además tiene un pequeño efecto inhibitor de los



microbios: actúa sobre todo destruyendo las bacterias lácticas, lo que es una acción estabilizadora muy útil.

La albumina del huevo al parecer mejora el aroma a la mistela, para adicionarla a la mistela primero se bate una clara con 10 ml. de agua y un gramo de sal por cada clara, luego se mezcla bien con un litro de mistela.

#### **1.2.3.6 Aporte de la leche en la mistela**

La leche es un líquido que se obtiene de la vaca y sus formas de consumo es muy extensa como por ejemplo la leche aplicada en crema, postres, salsas, guarniciones, bebidas, entre otras. La leche también formó parte de la receta tradicional de la mistela como la de menta y de chocolate por el buen sabor que le brinda ésta a la mistela. Además de dar el toque cremoso y dulzón, ayuda a realzar el sabor de la fruta en la bebida. ( Iciar Astiasarán , Alfredo Martínez)



## Capítulo 2:

### Introducción a la Gastronomía Cuencana

La Cuenca colonial fue fundada sobre territorio cañari en 1557, aunque sus tierras estaban habitadas por ibéricos y negros una década y media antes. Con este acontecimiento surgiría una reorganización de los territorios apegándose a un patrón español. Por esta razón, empieza la segmentación o clasificación de niveles sociales, evidenciándose en la ciudad la división entre la gente de clase alta y reconocimiento siendo ellos los civiles, los religiosos que tenían el poder en ese entonces; y para los mismo dueños de la tierra, acomodándose en las afueras de la ciudad. Así mismo se organizó la ciudad tanto en lo social como en lo económico, a inicios del siglo XVII con la minería, posteriormente el sustento se vería acentuado en la agricultura, la ganadería y las artesanías, logrando posicionarse como la segunda ciudad formada, luego de la capital Quito. (Borrero)

Debido a la cohesión de etnias, se dio un mestizaje que incluiría lo cultural, que combinaría elementos religioso, culinarios, costumbres e idioma. La gastronomía cuencana es sin duda un elemento valioso dentro del patrimonio intangible del país. Es el resultado de muchas mezclas, de conocimientos, de elaboraciones y secretos llevados en la memoria colectiva de las mujeres cuencanas, ya que para el siglo era la mujer la imagen del hogar.

#### 2.1 Desarrollo de la agricultura en el Azuay

Azuay fue parte de la antigua Provincia de Cuenca, conformada por Azuay y Cañar hasta el 17 de noviembre de 1880, fecha en la cual en el Gobierno de Ignacio de Veintimilla se constituye como provincia.



La provincia austral del Ecuador, mantiene algunas de las características del país, su territorio goza de una diversidad natural y cultural que le posiciona como una de las provincias de mayor atractivo a nivel nacional e internacional. Su población es de 599.546 habitantes, de los cuales el 47,37% está en el área rural. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos)

Su ubicación geográfica le permite disponer de variados pisos climáticos en sus 15 cantones albergados en cuencas hidrográficas de los ríos Cuenca, Jubones y Paute, con variedad y riqueza agro productiva, industrial, comercial, cultural y turística.

Para hablar de agricultura, hay que tener en cuenta de que se trata del arte de cultivo y explotación de la tierra para obtener productos que beneficien al ser humano, es una actividad sustentable y desde siempre ha sido predominante del sector rural, por la ubicación y el suelo disponible para los sembríos.

En la provincia de Azuay la agricultura se vio afectada por la migración nacional, que disminuyó la mano de obra, provocando una inestabilidad estructural y económica afectando la cadena de valor. En parroquias rurales se reemplazó el cultivo de productos como el maíz, por el pasto. Con estos indicios, las prácticas campesinas tuvieron cambios.

Desde hace unos años se ha venido generando una conciencia sobre el regresar a los productos de la tierra, los productos cultivados de manera saludable. Las capacitaciones han sido un paso importantes para lograr una organización en la cual los sectores campesinos pudieran cultivar y aprovechar su suelo, obteniendo a la vez una ganancia por la venta de sus productos. El sector campesino ocupa más del 50% de la superficie dedicada a cultivos alimentarios como el maíz, fréjol, cebada, ají y hortalizas.



Las zonas dedicadas a la agricultura se encuentran cercanas a la ciudad de Cuenca, lo que permite la comercialización de su cosecha. Gracias a la ayuda de agrónomos y concursos o proyectos de emprendimiento, ha sido posible aplicar diversos métodos de cultivo, y de esta manera producir hortalizas, verduras, frutas, y granos de buena calidad listas para su expendio.

## 2.2 Principales productos agrícolas de Cuenca

El territorio azuayo es apto para la producción agrícola, por lo que se cultivan cereales, hortalizas y una gran variedad de frutas; mientras que en la parte sur, con clima cálido, se obtienen productos tropicales como caña de azúcar, algodón, café y más. Los cultivos más apreciables son cereales (maíz, trigo, cebada, quinua), legumbres (fréjol, habas, arvejas y lenteja; tiernos o secos), tubérculos (papas, ocas, mellocos), hortalizas (cebolla, col, lechuga, tomate, zanahoria amarilla, coliflor, brócoli, nabo, acelga, ají, entre otros), frutas (capulí, reina Claudia, manzana) y hierbas aromáticas. La sección ganadera del Azuay se destaca por el cuidado y reproducción de ganado vacuno, porcino y ovino.

### 2.2.1 El maíz

**Nombre científico: Zea Mays**

**Nombre quichua: Zara, Sara**



Imagen 16. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)



Es una planta cereal de tallo consistente, recto y largo con hojas grandes y alargadas, flores agrupadas y mazorcas que poseen semillas acomodadas sobre un eje duro. Las mazorcas son de color amarillo y morado dependiendo de la variedad de maíz.

El maíz es una planta nativa de América, difundida desde Mesoamérica hacia todo el continente americano, siendo base de la alimentación sobretodo de los pueblos que hasta ahora tienen prioridad en su cultivo, conservando muchas tradiciones y técnicas de cocina autóctonas ya que mantienen los mismos utensilios. En las tierras de la Sierra los suelos profundos y fértiles eran aptos para su producción.

Éste cereal ha sido utilizado fundamentalmente como alimento, tanto en estados tierno -choclo- , como maduro, en diferentes preparaciones. Este grano es el más valioso “pan americano” (Estrella).

Dentro de los usos del maíz como alimento se encuentra el maíz tierno que se hervía o bien desgranado o bien como mazorca entera. Además los granos tiernos también eran fritos en grasa o manteca animal. Si se quería, en ocasiones la mazorca era asada en el fuego con o sin hojas, como se lo hace hasta ahora.

Al grano entre tierno y maduro se lo conocía como “cau”, con el cual se hacía una masa a la que se le agregaba sal y condimentos, y que envuelta en su propia hoja, formaba la choclotanda o humita. También del maíz tierno, molido y cernido, se obtenía una sopa elaborada en ciertas regiones del norte del país, que incluía papas, carne, hortalizas y condimentos.

Del grano maduro se obtenía el mote el cual podía ser con cáscara o sin cáscara (previo lavado con cal), que se consumía con sal o añadiendo a otros alimentos como el tocte, eran delicias al momento de sentarse a comer.





Otra manera de consumir el maíz, era tostándolo, se lo conoce como “camcha” o simplemente tostado y a la harina del mismo se la llamaba pito. Por otro lado la harina molida de maíz era utilizada para elaborar panes, tortillas, arepas, tamales, zangos, coladas y mazamorras, variedad de morocho, empanadas, etc. Y en cuanto a las bebidas, el maíz era usado para la elaboración de chicha, resultado de la mezcla de harina de maíz en agua y que por medio de la fermentación conseguía elevar el grado alcohólico, aportando un mejor sabor.

Todas estas preparaciones eran realizadas desde el imperio incaico hasta ahora en todas las comunidades indígenas, en donde el maíz, instrumento ritual y festivo se hacía presente para agradecer a la tierra, en las celebraciones andinas.

Eulalia Vintimilla señala al maíz como un elemento esencial dentro de la cocina cuencana, que se halla presente en una variedad infinita de platos típicos. El apego del cuencano hacia este producto se puede deber a la excelente calidad de nuestro maíz, éste es de fama en otras provincias, aunque también y debido a las mezclas que se han introducido, su sabor no es el mismo de antes. El mote, ya sea pelado o con cáscara, es infaltable en la mesa de los cuencanos tradicionales y puede ser consumido de varias maneras: revuelto con huevo, el mote pillo; revuelto con manteca negra de chanco, el mote sucio; revuelto con manteca de color, cebollas y condimentos como ajo, comino, ají, el mote sazonado; o simplemente el mote como un delicioso acompañante para los diferentes platos. El refrán popular más cuencano que el mote tiene entonces su razón de ser. (Vintimilla)

**Tabla N3: Composición nutricional del maíz**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Maíz seco</b>	<b>Maíz tierno</b>	<b>Chicha</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	357	131	4
<b>Proteína (gr)</b>	7,70	3,30	0,30
<b>Carbohidratos (gr)</b>	73,30	26,60	1,00
<b>Fibra (gr)</b>	1,6	0,80	0,00
<b>Ca (mg)</b>	8	7	6
<b>P (mg)</b>	293	113	6
<b>Fe (mg)</b>	2,40	0,90	0,80

Fuente: (Estrella)

### 2.2.2 Trigo

**Nombre científico:** *Triticum aestivum*

**Nombre quichua:** ---



Imagen 17. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)



Planta cereal que se cultiva en la región interandina, cultivada para uso como materia prima de alimentos como pan y fideos. El trigo es el cereal más utilizado para elaborar pan debido a la cantidad de gluten que contiene.

Según un estudio realizado por el Instituto de Investigación Agropecuaria del Ecuador (INIAP), se registró que el sembrío de trigo, desde el año 2012 al año 2013, subió de 14.000 a 23.000 hectáreas. En el sur del Ecuador se siembran 8.000 a 23.000 de las hectáreas producidas a escala nacional, Sin embargo esta cantidad no abastece la demanda, por lo que existe mayor producción en las provincias de Imbabura, Pichincha y Bolívar (centro y norte del Ecuador). (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias)

**Tabla N4: Composición nutricional del trigo**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Trigo</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	354
<b>Proteína (gr)</b>	13
<b>Carbohidratos (gr)</b>	-
<b>Fibra (gr)</b>	2,90
<b>Ca (mg)</b>	54
<b>P (mg)</b>	-
<b>Fe (mg)</b>	3,70

Fuente: Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias  
(<http://www.iniap.gob.ec>)



### 2.2.3 Papa

**Nombre científico: Solanumtuberosum**

**Nombre quichua: cachu**



Imagen 18. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

Es un tubérculo de color amarillo o blanco, con cáscara que varía de color según la variedad de papa. Esta planta es familia de las solanáceas oriunda de Sudamérica y cosechada en el territorio andino.

Los primeros vestigios de papa poseen más de 8,000 años de antigüedad y fueron encontrados durante unas excavaciones realizadas en las cercanías del pueblo de Chilca, al sur de Lima, en el año de 1976. (Estrella)

La papa se cultiva en más de 100, países, se desarrolla en clima templado, subtropical y tropical, pero en esencia es un cultivo de clima templado. En Azuay existen 1.300 hectáreas de papa y la mayor producción se encuentra en los cantones Paute, Guachapala, Nabón, Pucará y Santa Isabel.

Dentro de las especies nativas se encuentran las variedades bolona, jubaleña, suscaleña, esperanza, soledad y súper chola. (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias)



**Tabla N5: Composición nutricional de la papa**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Papa chola cocida</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	101
<b>Proteína (gr)</b>	2,30
<b>Carbohidratos (gr)</b>	23,30
<b>Fibra (gr)</b>	0,30
<b>Ca (mg)</b>	8
<b>P (mg)</b>	32
<b>Fe (mg)</b>	1,20

Fuente: (Estrella)

#### 2.2.4 Habas

**Nombre científico: Vicia Faba**

**Nombre quichua: Haba**



Imagen 19. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)



De la familia de las Leguminosas Papilionáceas, es una planta herbácea con alto contenido de proteína. Son de color verde y se forman dentro de una vaina. Crecen en los cultivos de maíz, y la altura de la planta no llega a medir más de 1 m aproximadamente.

El haba es un alimento que contiene nutrientes necesarios para etapas de crecimiento y además evitan el desgaste muscular y cerebral, por lo que se recomienda consumirlas para tener una mejor memoria.

**Tabla N6: Composición nutricional de la haba**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Haba tierna</b>	<b>Haba seca</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	144	337
<b>Proteína (gr)</b>	11,30	25,10
<b>Carbohidratos (gr)</b>	-	-
<b>Fibra (gr)</b>	0,80	1,90
<b>Ca (mg)</b>	32	48
<b>P (mg)</b>	-	-
<b>Fe (mg)</b>	2,70	5,40

Fuente: (Estrella)



### 2.2.5 Cebada

**Nombre científico: Hordeum vulgare**

**Nombre quichua: ---**



Imagen 20. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

La cebada es un cereal altamente recomendable, por las propiedades terapéuticas y nutricionales que proporciona. Tiene más proteína que el trigo, pero con menos gluten y mayor cantidad de lisina.

La cebada es el cereal mejor dotado de fibra (17%) y sobre todo en materia de fibra soluble (beta glucanos). Esta fibra retarda el índice de absorción de la glucosa y reduce la absorción de colesterol. Además la cebada posee otras sustancias benéficas, como los lignanos, antioxidantes y protectoras del cáncer.

En el país, el cultivo de la cebada tiene una innegable connotación social, pues alrededor del 70% de agricultores que siembran este cereal, lo hacen en superficies menores a una hectárea, es decir se trata de cultivos de minifundio y subsistencia.



**Tabla N7: Composición nutricional de la cebada**

Por 100 gramos:	Cebada
Valor energético (kcal)	350
Proteína (gr)	10
Carbohidratos (gr)	50
Fibra (gr)	3,30
Ca (mg)	37
P (mg)	264
Fe (mg)	3,60

Fuente: Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (<http://www.iniap.gob.ec>)

### 2.2.6 Quinua

**Nombre científico: Chenopodium quinoa**

**Nombre quichua: Quinua**



Imagen 21. Fuente: INIAP (<http://www.iniap.gob.ec>)





Es una planta herbácea de 1,5 m de altura, con semillas comestibles. Es nativa de los Andes y se cultiva hasta en alturas de 3.000 metros. Además de su uso como sustituto del arroz, también era utilizado para elaborar chicha, cuando el maíz era escaso o no se producía, mientras que sus hojas eran usadas como si fueran hortalizas por su sabor. Se evidencia un déficit en la producción de quinua desde el siglo XIX, pues se decía que la quinua era comida de “indios”.

Para el año 2009 se consideraba desaparecido el cultivo de quinua en la provincia del Azuay, pero el <sup>11</sup>MAGAP fomentó la producción de quinua, actividad que se viene desarrollando desde el 2013. Para Emma Mora Andrade, directora Provincial del MAGAP en Azuay, la quinua es un cultivo andino cosechado desde hace más de 7 mil años, los pueblos originarios conocían sus valores nutricionales altos en proteínas, aminoácidos y minerales, por eso la consideraban un grano sagrado.

**Tabla N8: Composición nutricional de la quinua**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Quinua</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	353
<b>Proteína (gr)</b>	14,20
<b>Carbohidratos (gr)</b>	66,20
<b>Fibra (gr)</b>	3,90
<b>Ca (mg)</b>	68
<b>P (mg)</b>	430
<b>Fe (mg)</b>	6,6

Fuente: (Estrella)

<sup>11</sup> Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuicultura y Pesca del Ecuador.



## 2.2.7 Melloco

**Nombre científico: Ullucustuberosus Caldas**

**Nombre quichua: Olluco**



Imagen 22. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

Es una planta herbácea con hojas acorazonadas y flores amarillentas, que produce un tubérculo comestible y es cultivada en zonas andinas con una altura de 1.500 hasta 4.00 metros. Ha sido utilizada en la cocina y en la medicina. Constituye parte de la alimentación de la población ecuatoriana y constituye un componente necesario para los pequeños agricultores de la zona andina, sobre todo de la provincia de Azuay.

**Tabla N9: Composición nutricional del melloco**

Por 100 gramos:	Melloco
Valor energético (kcal)	50
Proteína (gr)	1,10
Carbohidratos (gr)	11,8
Fibra (gr)	0,30
Ca (mg)	0,60
P (mg)	5
Fe (mg)	38

Fuente: (Estrella)



### 2.2.8 Arveja

**Nombre científico: Pisum Sativum**

**Nombre quichua: arveja**



Imagen 23. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

Planta de tallos inclinados, rastreros o trepadores, flores de color púrpura y rosa, dispuestas por parejas. Estas semillas redondas, pertenecen a la familia de las legumbres, son de textura muy suave, y su color es verde brillante.

La arveja aporta con proteínas y carbohidratos, es baja en grasa y constituye una buena fuente de fibra, vitaminas A, B y C. La fibra de la arveja es soluble en agua, promueven el buen funcionamiento intestinal y ayudan a eliminar las grasas saturadas.

Además, la arveja proporciona energía que hace permanecer más tiempo la glucosa en la sangre. En su estado fresco es tal vez el vegetal más rico en tiamina (vitamina B1), esencial para la producción de energía. Es rica en minerales como fósforo y hierro, contiene una alta concentración en fibras y son bajas en grasas. Por ello, la arveja es muy útil en los procesos de coagulación de la sangre y en el fortalecimiento de los huesos.



**Tabla N10: Composición nutricional de la arveja**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Arveja tierna</b>	<b>Arveja seca</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	116	334
<b>Proteína (gr)</b>	10,90	23,30
<b>Carbohidratos (gr)</b>	-	-
<b>Fibra (gr)</b>	3	5,70
<b>Ca (mg)</b>	29	70
<b>P (mg)</b>	-	-
<b>Fe (mg)</b>	2,30	5,60

Fuente: (Estrella)

### 2.2.9 Fréjol

**Nombre científico: Phaseolus Vulgaris**

**Nombre quichua: Poroto**



Imagen 24 Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)



El nutriente con mayor presencia en el fréjol son las proteínas ya que oscilan, según las variedades, entre un 21% y 24%. Es fuente de proteínas e hidratos de carbono, además es abundante en vitaminas del complejo B, como niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina; también proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio, y presenta un alto contenido de fibra. Se caracteriza por ayudar a conservar bajo el nivel de colesterol.

Además, esta legumbre contiene más hierro que la carne y las espinacas. Esto, sumado a sus propiedades nutritivas, hace que el fréjol sea sumamente recomendable en la dieta de anémicos y desnutridos. Son fuente de proteína vegetal, aunque preferiblemente deben acompañarse de cereales como el arroz que complementan su calidad nutricional.

En la provincia del Azuay, el fréjol es muy importante y se siembran aproximadamente 15.000 hectáreas anuales. Se siembra desde los 900 m.s.n.m hasta los 2.400 m de altura. Las cosechas se realizan cuando están en vaina verde.

**Tabla N11: Composición nutricional del fréjol**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Fréjol tierno</b>	<b>Fréjol seco</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	159	347
<b>Proteína (gr)</b>	10,40	21
<b>Carbohidratos (gr)</b>	-	-
<b>Fibra (gr)</b>	2	4,40
<b>Ca (mg)</b>	44	105
<b>P (mg)</b>	-	-
<b>Fe (mg)</b>	3	6,30

Fuente: (Estrella)



## 2.2.10 Zambo

**Nombre científico: Cucurbitaficifolia Bouche**

**Nombre quichua: Sambu (Grimm)**



Imagen 25 Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

El zambo es una curcurbitácea nativa de toda América andina, crece en pisos de altura, aún en tierras pobres y no necesita cuidados. Es una planta rastrera que da frutos de color verde bastante pálido. Es usada en preparaciones de sal y de dulce, entre las de sal se destacan sobre todo las sopas, ya que al cocerse se deshace y dan mayor consistencia al líquido, además su fibra se conoce como cabellos de ángel.

Puede usarse en la cocina dulce en la cual se combina ya sea con azúcar o panela y algunas frutas como la naranjilla. Además sus pepas también se utilizan en la gastronomía del Ecuador, muy parecido a la preparación del maní, pues se las tuesta y se las sirve con sal o a su vez se muelen para elaborar salsas.



**Tabla N12: Composición nutricional de la zambo**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Zambo tierno</b>	<b>Zambo maduro</b>
<b>Valor energético</b>	19	31
<b>Proteína</b>	0,30	0,20
<b>Carbohidratos</b>	4,90	7,50
<b>Fibra</b>	0,50	0,60
<b>Ca</b>	24	21
<b>P</b>	13	6
<b>Fe</b>	0,30	0,50

Fuente: (Estrella)

### 2.2.11 Nabo

**Nombre científico: Brassica napus**

**Nombre quichua: ---**



Imagen 26. Fuente: INIAP (<http://www.iniap.gob.ec>)



Planta de hojas grandes, de borde dentado y color verde azulado, flores amarillas, de pequeño tamaño y semillas negras. Es una hortaliza que se adapta muy bien a los climas fríos. Contiene compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades. Respecto al contenido vitamínico, aporta una apreciable cantidad de vitamina C con cantidades discretas de vitaminas del grupo B (B6, B3, B1 y B2). Carece de provitamina A y de vitamina E, abundantes en otras verduras y hortalizas.

En cuanto a su composición en minerales, el más abundante es el potasio, seguido del calcio, el fósforo y el yodo. El calcio de estas raíces no se asimila apenas en relación con los lácteos y otros alimentos ricos en dicho mineral. A pesar de que el nabo es una planta de cultivo medio-exigente, es una planta fácil de encontrar.

**Tabla N13: Composición nutricional del nabo**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Nabo</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	28
<b>Proteína (gr)</b>	4
<b>Carbohidratos (gr)</b>	-
<b>Fibra (gr)</b>	0,80
<b>Ca (mg)</b>	239
<b>P (mg)</b>	-
<b>Fe (mg)</b>	3,10

Fuente: Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (<http://www.iniap.gob.ec>)





## 2.2.12 Zapallo

**Nombre científico: Cucurbitamoschata Duch**

**Nombre quichua: Sapallu**



Imagen 27. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

Es una planta cucurbitácea de tallos rastreros con hojas grandes, anchas y lobuladas, flores amarillas y fruto comestible. Es un alimento que se adapta a los distintos tipos de climas tropical, subtropical, en los valles interandinos y en zonas altas. Conocido también como melón de la tierra por los conquistadores españoles.

Su consumo era muy frecuente en el territorio cuencano, ya sea en locros y platos dulces. Las semillas también han sido utilizadas, al igual que las semillas de zambo, se pueden consumir tostadas, fritas y en salsas.



**Tabla N14: Composición nutricional del zapallo**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Zapallo tierno</b>	<b>Zapallo maduro</b>
<b>Valor energético</b>	36	46
<b>Proteína</b>	0,70	0,80
<b>Carbohidratos</b>	9,30	12,0
<b>Fibra</b>	0,50	0,80
<b>Ca</b>	13	15
<b>P</b>	22	29
<b>Fe</b>	0,70	1,30

Fuente: (Estrella)

### 2.2.13 Capulí

**Nombre científico: Prunus serótina H.B.K**

**Nombre quichua: ussum**



Imagen 28. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)



Según datos históricos el capulí es de origen mexicano, sin embargo se reitera que el su cultivo ya existían en Sudamérica, así lo señala Garcilaso de la Vega, quien dice: En el Perú había una sola clase de ciruelas de las diferentes que hay acá (en España), aunque los españoles las llaman ciruelas, y los indios ussum; y digo esto para que no la metan entre las ciruelas de España. (Estrella).

Del capulí, siendo un árbol místico considerado así por diferentes grupos étnicos, se aprovechaba su fruto como su madera, y era sembrado cerca de las casas.

En Cuenca, el árbol cargado de capulí es muy vistoso ya que sus frutos de color oscuro resaltan entre las hojas verdes, entre las casas o a orillas del río Tomebamba y recetas como el vino de capulí, capulí con chochos, capulí con harina de cebada o la machica, así como el juncho, eran las recetas más apreciadas.

**Tabla N15: Composición nutricional del capulí**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Capulí</b>
<b>Valor energético</b>	84
<b>Proteína</b>	1,30
<b>Carbohidratos</b>	21,7
<b>Fibra</b>	1,0
<b>Ca</b>	28
<b>P</b>	35
<b>Fe</b>	1,2

Fuente: (Estrella)



### 2.2.14 Durazno

**Nombre científico: Prunus Persica**

**Nombre quichua: ---**



Imagen 29. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

Es una fruta de color amarillo, de sabor dulce y tiene una semilla grande en el centro. Fue introducido al Ecuador por los españoles en la Colonia. La siembra se acopló mejor en los valles de Azuay, Tungurahua, Cotopaxi y Chimborazo, que están más próximos a la región amazónica. Es propicio el clima templado y una altura de entre los 1600 y 3200 metros sobre el nivel del mar. La siembra se realiza de julio y agosto a la cosecha empieza en septiembre en las zonas más bajas y hasta abril en las más altas.

**Tabla N16: Composición nutricional del durazno**

Por 100 gramos:	Durazno
Valor energético	37
Proteína	0,89
Carbohidratos	9
Fibra	1,4
Ca	8
P	22
Fe	50

**Fuente: (Estrella)**



### 2.2.15 Reina Claudia

**Nombre científico: Prunus Armeniaca**

**Nombre quichua: ---**



Imagen 30. Fuente: INIAP  
(<http://www.iniap.gob.ec>)

Fruto medio redondeado, de color verde, pulpa fina y jugosa, de perfume y sabor característicos. El árbol es de tamaño mediano que alcanza una altura máxima de 5-6 m. Es uno de los frutales más rústicos y fáciles de cultivar.

Resiste bien las bajas temperaturas. Se puede consumir el fruto verde o maduro, según se prefiera. La Claudia aporta con vitaminas, sales minerales y se les atribuye beneficio para la digestión si no se abusa de su consumo.

Los principales reductos de esta fruta están en Ambato, Cevallos, Tisaleo, Quero y Píllaro, en Tungurahua. También se cultiva en Azuay, Cotopaxi y Chimborazo, en baja escala.

**Tabla N17: Composición nutricional de la reina Claudia**

Por 100 gramos:	Reina Claudia
Valor energético (kcal)	51
Proteína (gr)	0,60
Carbohidratos (gr)	-
Fibra (gr)	0,50
Ca (mg)	7
P (mg)	-
Fe (mg)	0,50

Fuente: Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (<http://www.iniap.gob.ec>)

## 2.2.16 Manzana

**Nombre científico:** Malus

**Nombre quichua:** ---



Foto N31. Fuente: INIAP (<http://www.iniap.gob.ec>)

La manzana es una fruta pomácea comestible, fruto del manzano doméstico. Es una fruta con gran aporte en fibra, posee Vitamina E y Vitamina C. Los flavonoides que la manzana tiene pueden reducir los riesgos de padecer asma y enfermedades de los



bronquios. La pectina presente en la manzana evita que el colesterol se acumule en las paredes internas de los vasos sanguíneos, lo cual disminuye las probabilidades de padecer arteriosclerosis y enfermedades del corazón. El potasio presente, es un mineral que ayuda a controlar la presión arterial y reducir el riesgo de padecer un infarto. Además contiene floridzina, uno de sus flavonoides que contribuye a disminuir los riesgos de desarrollar osteoporosis puesto que aumenta la densidad ósea; lo cual favorece mucho a las mujeres que han experimentado la menopausia.

Las variedades de manzana son muchas pero entre las más cultivadas están: golden, ben golden, roja, jonhgold, royal gala, alaska, gala, gran smith, flor de mayo, disciplinada, Emilia, Ana, entre otras. Buena parte de las semillas provienen de Israel. Es una fruta que su cosecha empieza en febrero y termina en junio, en la provincia del Azuay existe gran demanda ya que existen muchos cultivos y su expendio llega al mercado local y regional.

**Tabla N18: Composición nutricional de la manzana**

<b>Por 100 gramos:</b>	<b>Manzana</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	99
<b>Proteína (gr)</b>	0,80
<b>Carbohidratos (gr)</b>	-
<b>Fibra (gr)</b>	3
<b>Ca (mg)</b>	59
<b>P (mg)</b>	-
<b>Fe (mg)</b>	1,50

Fuente: Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias  
(<http://www.iniap.gob.ec>)



## **2.3 Técnicas culinarias ancestrales de Cuenca**

Los aborígenes de la Sierra Ecuatoriana fueron creando técnicas de cocción debido a la necesidad y a la forma de vida que iban desarrollando ya que tenían nuevas formas de cultivo, la caza y los alimentos que fueron producto de una mezcla de culturas hicieron que los antepasados desarrollen nuevas formas de cocción.

En la cocina ancestral eran indispensables las piedras de moler, los morteros de mármol y de loza, así como la máquina de moler café y un molino multiusos, en el que todos los miembros de la familia ayudaban a la molienda, porque su uso implicaba cierto esfuerzo.

### **2.3.1 Pachamanka:**

Como fuente de calor, los nativos utilizaban a la tierra, como un medio para cocinar sus alimentos. Además de conservar las propiedades, ésta técnica era una conexión sagrada establecida de la tierra o pachamama, el alimento y el ser humano. Esta técnica consistía en cavar un hueco con una profundidad dependiendo de la cantidad de los alimentos a cocer. Ahí se colocaban piedras calientes y se cubría con una manta en donde se sobreponían los alimentos y para taparlos se usaba una manta, sobre ella hojas de diferentes árboles y tierra para conservar el calor.

### **2.3.2 Horno:**

Los pobladores antiguos hicieron una construcción que tenía forma de un pozo pequeño, en donde se ponían hojas y madera para quemar y calentar el interior en donde ponían los alimentos, sobre leña o ceniza. Estos hornos eran elaborados de adobe, que era una masa de barro hecha de arena y arcilla. Dicho material concentraba el calor y era resistente a elevadas temperaturas.





Poseer un horno de leña en casa, era un privilegio, ya que en éstos se elaboraba principalmente el pan. Los hornos que se conservan aún, están ubicados en El Vado y Todos Santos y son utilizados hasta ahora para la elaboración del pan tradicional. (Nydia de Fernández de Córdova)

### **2.3.3 Asado:**

En la antigüedad, una manera de asar los alimentos era la brasa, una técnica en la que el alimento entraba en contacto directo con las brasas por medio de un utensilio llamado comal<sup>12</sup> que actuaba como difusor del calor.

### **2.3.4 Cocción en pailas de bronce:**

Las pailas de bronce fueron introducidas por los españoles, fueron herramientas que mejoraron las técnicas de cocción aplicadas, manteniendo la difusión de calor mediante los movimientos en círculos. Se colocaba sobre fuego alto, consiguiendo una cocción mejorada.

### **2.3.5 En ollas de barro:**

El barro era un elemento importante con el que se elaboraban diferentes utensilios tales como vasijas, objetos decorativos, figuras, entre otros, muchos de ellos usados en la cocina. Ese es el caso de las ollas de barro, las que se ponían sobre un fogón, llamado también tulpa o tushpa en voz quichua, y que generalmente se colocaba al centro de la choza para reunir a todos alrededor formando un círculo, un círculo en donde la comida tenía mejor sabor. Así las ollas de barro eran también se usaba para guardar las bebidas como la chicha, o se colgaba del techo para guardar alimentos e inclusive algún tesoro.

---

<sup>12</sup> Recipiente plano, delgado utilizado como plancha.



### **2.3.6 Hervir y Freír:**

Para obtener alimentos en base al hervor, los antepasados usaban diferentes hojas con las cuales se envolvían alimentos y se los sumergía en agua o al vapor. También mediante un saco se cubrían los alimentos y de esta manera se mantenía el vapor.

También se cubrían los alimentos con ramas o con un saco húmedo para luego poner una capa de tierra y así mantener el vapor. Por su parte, la técnica de freír fue introducida por los españoles.

### **2.3.7 Tostado:**

Era una manera de conseguir granos tostados, se realizaba enterrando o recubriendo los alimentos en las cenizas calientes. Con el pasar del tiempo se desarrolló la tostadora de arcilla.

### **2.3.8 Envuelto:**

Es otra técnica utilizada para envolver masas de maíz en sus propias hojas, o en hojas más largas dependiendo de la preparación, para luego ser cocinadas en tanto a la brasa, como al vapor o en agua.

### **2.3.9 Fermentado:**

Se utilizaba para fermentar granos y tubérculos como el maíz, la yuca, la quinua, papas, entre otros alimentos, para obtener bebidas alcohólicas de bajo grado. La chicha es una bebida resultante de la fermentación.



## 2.4 Platos típicos más reconocidos de Cuenca

Las comidas típicas identifican a cada cultura del mundo porque son propias del lugar, hay mucha variedad de gastronomía. Un plato principal es el llamado chancho, del que se puede degustar variedades como: la cascarita que consiste en dorar el cuero del animal, rebanarlo con un cuchillo y servirlo con mote, sal y ají al gusto. Constituye un aperitivo y es lo primero que se sirve en los paseos o reuniones familiares, donde el menú es el chancho, pues los platos fuertes se preparan con carne de este animal.

La Fritada que es la cocción de la carne de cerdo hasta que suelte toda su grasa, su textura es consistente y de color más oscuro debido a que al reducirse, la grasa se concentra y toma el color. Además ésta grasa es utilizada para complementar otros platos tales como el mote sucio, que es el mote mezclado con dicha grasa.

El sancocho también es la cocción de la carne de cerdo pero en agua, se cocina hasta que se reduzca, a esta cocción se le añade ajo y sal. Se sirve acompañada de mote y llapingachos, que son las tortillas de papa fritas. Por otro lado también se elaboran las famosas morcillas que son la preparación de la tripa del cerdo bien lavado en agua, sal, limón o leche. Una vez bien limpio se rellena con col, refrito de cebolla, pimiento y especias que conjunto con otros ingredientes como el arroz y se pintan con la grasa negra. Este plato se suele acompañar por mote, tostado y llapingachos. Un plato a base de chancho está constituido por el propio chancho hornado, mote, llapingachos y encebollados. Otro plato representativo es el mote pillo que contiene principalmente el mote, manteca de chancho, huevos y podemos aromatizar con algunas yerbas, este plato lo encontramos también lo encontramos acompañado también de carne asada de cerdo.



Además un plato reconocido es el cuy asado, es un plato que caracteriza a los cuencanos, es el cuy asado a la brasa sostenido por un palo de madera conocido como cangador, se acompañado con arroz, papas ahogadas, lechuga y huevo. También al ser una ciudad con un clima frío, es necesario una sopa o locro bien caliente. El locro más tradicional es aquel que tiene quesillo y leche, lo que lo hace espeso. Si se desea hacerlo más sabroso se le pone granitos de choclo o también un toque muy especial acompañarlo con un aguacate. (Jaramillo, Texto guía de cocina ecuatoriana)

Para degustar de un bocadito están las tortillas con morocho, tinto o chocolate. Las tortillas se pueden encontrar de maíz, choclo y trigo.

Los dulces a base de zambo, guayaba, babaco, durazno, membrillo, manzana, pera, capulí y el arrope de mora. Los higos cocidos con panela y servidos con queso son muy típicos del Azuay.




## 2.5 Fichas técnicas de los platos típicos a maridar

### 2.5.1 Escabeche de patitas de cerdo



RECETA: ESCABECHE DE PATITAS DE CERDO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahorias cocidas en rodajas. Cebollas cortadas en aros. Patitas de cerdo cortadas en grandes trozos. Ají picado finamente. Hojas de laurel	El escabeche se sirve a manera de guiso, en un plato hondo, se agrega el jugo del escabeche y seguido se colocan las patitas de cerdo. Se decora con hojas de laurel y orégano.	Se debe comprobar que el cerdo esté totalmente limpio y en buen estado.  Se recomienda usar olla de presión para cocinar el cerdo.



FICHA TECNICA:		ESCABECHE DE PATITAS DE CERDO		FECHA: VIERNES 30 ENERO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1000	Patitas de cerdo	Gr.	1000	100%	3,70	3,70
70	Cebolla	Gr.	65	92,85%	0,50	0,75
7	Orégano	Gr.	7	100%	0,50	0,07
5	Comino	Gr.	5	100%	0,5	0,05
3	Sal	Gr.	3	100%	0,39	0,02
130	Zanahoria	Gr.	118	90,76%	1,00	0,28
30	Ají	Gr.	24	80%	0,20	0,20
8	Laurel	Gr.	8	100%	0,50	0,08
CANT. PRODUCIDA: 1000 ml						
CANT. PORCIONES 5		DE 200 GR		Costo por porción: \$ 1,03		
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En una olla poner a cocinar las patitas de cerdo, cebolla, hojas de laurel y sal. Freír las cebollas y agregar la zanahoria. Retirar del fuego las patitas una vez suaves y enjuagar, volver a colocar al fuego incorporando la cebolla, la zanahoria, el vinagre, la pimienta, el laurel, el orégano y el comino. Mezclar todo y dejar hervir.</p>						



## 2.5.2 Sancocho serrano y papas chauchas



<b>RECETA: SANCOCHO SERRANO</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Carne de cerdo cortada en cubos medianos. Ajo machacado. Papas cocinadas. Ajo, cebolla y perejil picados finamente.	El sancocho serrano se sirve en un plato tendido, acompañado de las papas chauchas y decorado con ramas de perejil.	También se puede preparar en una olla o sartén, en caso de no tener paila.



<b>FICHA TECNICA DE : SANCOCHO SERRANO Y PAPAS CHAUCHAS</b>		<b>FECHA: VIERNES 30 ENERO 2015</b>				
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
1362	Carne de cerdo para fritada	Gr.	1362	100%	7,29	7,29
18	Ajo en rama	Gr.	18	100%	0,50	0,10
750	Agua	Ml.	750	100%	0,01	0,01
15	Comino	Gr.	15	100%	0,5	0,15
22	Sal	Gr.	22	100%	0,39	0,01
1000	Papas chauchas	Gr.	1000	100%	1,00	1,00
10	Perejil	Gr.	8	80%	0,25	0,06
5	Aceite	Ml.	5	100%	1,00	0,01
CANT. PRODUCIDA: 1000 ML						
CANT. PORCIONES 4 DE 250 GR			Costo por porción: \$ 2,15			
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En una paila poner agua y añadir el ajo, sal y comino. Cuando empiece a hervir, colocar la carne de cerdo y dejar que se cocine por una hora y media aproximadamente o hasta que la carne esté suave.</p> <p>Saltear las papas con sal, cebolla, ajo y pimienta y añadir el perejil.</p> <p>Servir junto con el sancocho.</p>						






### 2.5.3 Papas con cuero



RECETA: PAPAS CON CUERO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cuero de cerdo limpio. Papas picadas en brunoise. Aguacate cortado en medias lunas. Cebolla blanca picada finamente. Ajo machacado.	Las papas con cuero se sirven como entrada a manera de sopa, en una cazuela, debe ir más cantidad de papas y cuero que líquido. Se decora con una rama de culantro y una media luna de aguacate.	Se debe cuidar la consistencia del líquido, por su espesor. Se sirve bien caliente.



FICHA TECNICA DE :		PAPAS CON CUERO		FECHA:	VIERNES 30 DE ENERO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U	
454	Cuero de cerdo	Gr	430	94,71 %	3,50	3,50	
500	Papas	Gr	450	90 %	0,50	0,50	
200	Aguacate	Gr	160	80 %	0,60	0,60	
60	Cebolla blanca	Gr	55	91,66%	0,20	0,20	
15	Dientes de ajo	Gr	12	80 %	0,10	0,10	
3	Comino	Gr	3	100 %	0,50	0,01	
500	Leche	ml.	500	100 %	0,75	0,75	
3	Achiote	MI	3	100 %	1,00	0,01	
CANT. PRODUCIDA: 1000 GR.							
CANT. PORCIONES 5 DE 200 GR.				Costo por porción:		\$1,13	
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>			
<p>Cocinar el cuero en una olla de presión durante veinte minutos en agua con sal, luego cortar el cuero. Reservar el agua.</p> <p>Hacer un refrito utilizando la cebolla blanca, los dientes de ajo y el achiote. Agregar al refrito el agua de la cocción del cuero y la leche, dejar que hierva y sazone con la sal y el comino. Agregar las papas, dejar que se cocinen y cuando estén en su punto añadir el cuero. Cocinar unos dos minutos más y retirar del fuego. Servir caliente, en un plato sopero las papas con cuero y acompañar con el aguacate.</p>							



### 2.5.4 Cuy asado con papas doradas



RECETA: CUY ASADO CON PAPAS DORADAS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cuy aliñado con ajo, comino y sal (reposado por un día) Cebolla y ajo picados. Culantro picado finamente. Papas cocidas. Ajo machacado.	El cuy se lo divide en 5 partes, cada parte va acompañada de papas doradas y ají.	Se debe comprar el cuy en buenas condiciones y sin vísceras, listo para adobarlo.  Puede servir también con ensalada fresca de lechuga y cebolla colorada.



FICHA TECNICA DE: CUY ASADO Y PAPAS DORADAS			FECHA: VIERNES 30 ENERO 2015			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
3200	Cuy	Gr.	3200	100 %	10,00	10,00
15	Dientes de ajo	Gr.	15	100 %	0,10	0,10
5	Comino molido	Gr.	5	100 %	0,50	0,01
5	Achiote	Ml.	5	100 %	1,00	0,01
450	Papas	Gr.	430	95,55 %	0,50	0,50
60	Cebolla colorada	Gr.	55	91,66 %	0,15	0,15
10	Culantro	Gr.	8	80 %	0,25	0,05
5	Manteca de chancho	Gr.	5	100 %	1,00	0,02
10	Sal	Gr.	10	100 %	0,40	0,01
CANT. PRODUCIDA: 2250						
CANT. PORCIONES 5		DE 450gr	Costo por porción:		\$ 2,17	
TECNICAS				FOTO		
<p>Barnizar en achiote y asar al carbón pinchándolos para cocinar homogéneamente.</p> <p>Hacer un refrito con el achiote, manteca de cerdo, cebolla, ajo, comino pimienta y sal. Agregar las papas peladas con suficiente agua a fuego lento hasta que se cocine. Servir.</p>						




### 2.5.5 Morcilla y mote pelado



<b>RECETA: MORCILLA Y MOTE PELADO</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Tripa lavada con sal, limón y hierba buena, reposada en agua por 1 hora. Col picada finamente. Cebolla picada finamente. Ajo machacado. Plátano verde en brunoise. Mote pelado. Arroz blanco cocido.	La morcilla se porciona en tamaños de 10 cm. Y se sirve acompañas con el mote pelado y decorado cebollín.	Limpiar la tripa hasta que se vaya el mal olor. Hay que aplicar estrictamente las buenas prácticas de manufactura. Servir con el mote pelado bien caliente.



FICHA TECNICA:		MORCILLA CON MOTE PELADO			FECHA:	VIERNES 30 DE ENERO 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U	
480	Tripa de cerdo	Gr.	450	93,75 %	2,00	2,00	
30	Limón	Ml.	30	100 %	0,30	0,30	
5	Hierba buena	Gr.	5	100%	0,25	0,02	
10	Aceite	Ml.	10	100%	1,00	0,01	
200	Arroz	Gr.	200	100%	0,50	0,25	
60	Col blanca	Gr.	55	91,66 %	0,60	0,30	
60	Cebolla paiteña	Gr.	50	83,33 %	0,15	0,15	
10	Ajo	Gr.	8	80 %	0,10	0,10	
5	Sal	Gr.	5	100 %	0,40	0,01	
2	Orégano	Gr.	2	100 %	0,50	0,01	
200	Sangre	Ml.	200	200 %	1,00	1,00	
95	Verde	Gr.	65	68,42 %	0,30	0,30	
100	Menudencias	Gr.	80	80 %	0,80	0,80	
450	Mote pelado	Gr.	450	100 %	1,00	1,00	
CANT. PRODUCIDA: 1200gr			Costo por		Porción:		\$ 0,63
CANT. PORCIONES 10 DE 120 GR							
<b>TÉCNICAS</b>					<b>FOTO</b>		
<p>Cocinar las menudencias con sal y cebolla en medio litro de agua, añadir orégano, agregar la leche, el verde y al achiote. Cocinar el arroz. Freír la cebolla y las especerías. Mezclar el arroz la col y el refrito con la sangre, añadir las gorduras (de la tripa). Escurrir la tripa y rellenarla con el condumio, amarrar la tripa en 10 partes y cocinar la morcilla en abundante agua hirviendo por 20 min., pinchándolas con un tenedor.</p>							




### 2.5.6 Fritada de cerdo con llapingachos



RECETA DE FRITADA DE CERDO CON LLAPINGACHOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cerdo sazonado con comino molino, ajo, sal, pimienta y reposado en refrigeración por 20 minutos.</p> <p>Cebolla y ajo picados finamente.</p> <p>Jugo de naranja exprimido.</p>	<p>La fritada de cerdo se sirve en un plato tendido acompañada de llapingachos. Se decora con culantro.</p>	<p>Mantener la grasa de la carne de cerdo, para que brinde un sabor más acentuado.</p>




<b>FICHA TECNICA DE: FRITADA DE CERDO</b>						
<b>FECHA : VIERNES 30 ENERO 2015</b>						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
454	Carne de cerdo	Gr.	445	98,01 %	3,50	3,50
5	Comino	Gr.	5	100 %	0,50	0,01
8	Ajo	Gr.	6	75 %	0,10	0,10
60	Cebolla blanca	Gr.	50	83,33 %	0,15	0,15
200	Jugo de naranja	Ml.	200	100 %	0,10	1,50
5	Pimienta	Gr.	5	100 %	0,50	0,01
5	Sal	Gr.	5	100 %	0,40	0,01
CANT. PRODUCIDA: 1000 GR						
CANT. PORCIONES 5		200 GR		Costo por porción \$1,05		
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En un sartén colocar la carne la cebolla y el ajo junto con el agua hasta que se cocine y el agua se consuma totalmente, añadir el jugo de naranja y dejar cocinar hasta que se consuma todo el líquido. Cuando la carne empieza a dorar, remover con una cuchara de palo para evitar que se queme. Retirar cuando la carne esté bien dorada.</p>						





<b>RECETA DE LLAPINGACHOS</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Papas cocidas. Cebolla picada finamente. Huevo a medio batir.	Los llapingachos se sirven como guarnición de la fritada.	Servir la fritada con los llapingachos, acompañados de una ensalada fresca de lechuga, cebolla y tomate riñón.



FICHA TECNICA: LLAPINGACHOS			ECHA: VIERNES 30 DE ENERO 2015			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
450	Papas	Gr.	400	88,88 %	0,50	0,50
65	Huevo	Gr.	60	92,30 %	0,15	0,15
5	Achiote	Ml.	5	100 %	1,00	0,01
4	Sal	Gr.	4	100 %	0,40	0,01
2	Pimienta	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
5	Manteca vegetal	Gr.	5	100 %	1,50	0,01
CANT. PRODUCIDA:400 gr						
CANT. PORCIONES 10		DE 40 GR		Costo por porción:		\$ 0,70
TECNICAS				FOTO		
<p>Cocer las papas y hacer un puré agregando el huevo crudo, achiote y sazonar con sal y pimienta.</p> <p>Formar las tortillas con la mano y reservarlas.</p> <p>Dorarlas en un sartén o en una plancha caliente con poco aceite</p>						




### 2.5.7 Carne asada y mote pillo



<b>RECETA: CARNE ASADA Y MOTE PILLO</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Carne de res fileteada y macerada en ajo, achiote, orégano, comino, aceite, pimienta y sal por 15 minutos.	Se sirve la carne asada en un plato tendido, sobre una cama de mote pillo. Se decora con ramas de culantro.	Se debe dar pinceladas de aceite a la carne a cada momento, de ambos lados



FICHA TECNICA:			CARNE ASADA	FECHA:	Viernes 30 de enero 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
450	Carne de res	Gr.	430	95,55 %	3,50	3,50
20	Aceite	Ml.	20	100 %	1,00	0,02
5	Achiote	Ml.	5	100 %	1,00	0,01
8	Ajo	Gr.	6	75 %	0,10	0,10
2	Orégano	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
2	Comino	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
2	Pimienta	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
4	Sal	Gr.	4	100 %	0,40	0,01
CANT. PRODUCIDA: 430 gr						
CANT. PORCIONES 5		De 86 GR	Costo por porción:			\$ 0,73
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
Se extiende la carne adobada en la parrilla y se asa por ambos lados al carbón, dando pinceladas de aceite y achiote.						



<b>MOTEPILLO</b>		
<b>RECETA</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Cebolla y ajo finamente picada. Mote pelado. Huevos batidos. Leche Culantro picado finamente	El mote pillo se lo sirve como acompañante de la carne asada.	La leche se adiciona para que el mote pillo obtenga más cuerpo y suavidad.



FICHA TECNICA:		MOTEPILLO		FECHA: VIERNES, 30 ENERO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
450	Mote cocido	Gr.	450	100 %	1,00	1,00
5	Manteca	Gr.	5	100 %	1,00	0,01
35	Cebolla blanca	Gr.	30	85,71 %	0,15	0,07
6	Ajo	Gr.	4	66,66 %	0,10	0,10
5	Achiote	Ml.	5	100 %	1,00	0,01
390	Huevos	Gr.	360	92,30 %	0,15	0,90
40	Leche	Ml.	40	100 %	0,75	0,03
15	Culantro	Gr.	5	33,33 %	0,10	0,10
5	Sal	Gr.	5	100 %	0,40	0,01
CANT. PRODUCIDA: 500 gr						
CANT. PORCIONES: 5 DE 50gr Costo por porción: \$ 0,45						
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Hacer un refrito y cuando la cebolla esté suave, añadir el mote, mezclar bien y cocinar por 2 min. Agregar la leche y dejar cocinar hasta que se consuma. Añadir los huevos batidos y mezclar. Cocinar por 5 min. Agregar cebolla y cilantro.</p>						




### 2.5.8 Pollo al carbón con mote sucio y ensalada



RECETA: POLLO AL CARBON CON MOTE SUCIO Y ENSALADA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Presas de pollo. Cebolla y ajo picados finamente. Jugo de naranja exprimido.	Se sirve el pollo asado en un plato tendido, se coloca una porción de mote sucio y ensalada. Se decora con ramas de perejil.	Se recomiendo extraer la mayoría de la grasa del pollo.




FICHA TECNICA:		POLLO AL CARBON		FECHA:	VIERNES 30 DE ENERO 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1000	Pollo	Gr.	950	95 %	1,50	3,00
35	Cebolla paiteña	Gr.	30	85,71 %	0,15	0,07
8	Ajo	Gr.	6	75 %	0,10	0,10
100	Jugo de naranja	Ml.	100	100 %	0,10	1,00
2	Orégano	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
2	Laurel	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
8	Sal	Gr.	8	100 %	0,40	0,01
2	Pimienta	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10		DE 50 GR		Costo por porción:		\$0,84
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En la licuadora colocar el jugo de naranja junto con el ajo, el laurel, pimienta, orégano, sal, licuar bien y bañar al pollo. Cubrir con plástico y dejar macerar por 4 h. en el refrigerador. Engrasar la parrilla antes de colocar el pollo, asar bien de todos lados e ir barnizando con el sobrante de jugo de marinada hasta que quede bien cocido y dorado.</p>						





<b>RECETA: MOTE SUCIO Y ENSALADA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Manteca de cerdo negra. Chicharrón. Mote pelado. Hojas de lechuga lavadas. Cebolla cortada en julianas. Tomate riñón picado en brunoise. Jugo de limón.	Se sirve el mote y la ensalada como guarnición del pollo asado.	Se añade el chicharrón mejorar el sabor, color y manteca al mote pelado.



FICHA TECNICA:		MOTE SUCIO Y ENSALADA		FECHA:		VIERNES 30 DE ENERO 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U	
450	Mote cocido	Gr,	450	100 %	1,00	1,00	
60	Cebolla paiteña	Gr.	55	91,66 %	0,15	0,15	
8	Ajo	Gr.	6	75 %	0,10	0,10	
10	Manteca de cerdo negra	Gr.	10	100 %	1,00	0,02	
150	Chicharrón	Gr.	150	100 %	1,75	1,75	
5	Sal	Gr.	5	100 %	0,40	0,01	
2	Comino	Gr.	2	100 %	0,50	0,01	
60	Lechuga	Gr.	55	91,66 %	0,50	0,50	
65	Tomate riñón	Gr.	62	95,38 %	0,10	0,10	
65	Cebolla	Gr.	50	76,92 %	0,15	0,15	
10	Limón	MI.	10	100 %	0,10	0,10	
CANT. PRODUCIDA: 600 gr							
CANT. PORCIONES 5		DE 120gr		Costo por porción:		\$0,78	
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>			
<p>En una cacerola grande colocar el aceite, la cebolla cortada finamente, el ajo y comino y sofreír hasta que la cebolla este suave, colocar la manteca d cerdo negra y cocer por 2 min. Agregar el mote cocido junto con el chicharrón, remover bien servir.</p> <p>Preparar una ensalada fresca con la lechuga y la cebolla, mezclar con tomate y mezclar con el jugo de limón.</p>							




### 2.5.9 Trucha frita de El Cajas con ensalada



<b>RECETA: TRUCHA FRITA DEL CAJAS CON ENSALADA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Trucha sin escamas y sin vísceras. Cortar lechuga, tomate y cebolla en julianas.	Se sirve la trucha frita en un plato tendido y se acompaña con una ensalada fresca.	Se extraen totalmente las vísceras del pescado y se procede y limpiar las escamas y lavar muy bien.



FICHA TECNICA:		TRUCHA FRITA Y ENSALADA		FECHA: VIERNES 30 DE ENERO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
150	Aceite vegetal	Ml.	150	100 %	1,00	1,00
1000	Trucha (Cajas)	Gr.	910	91 %	3,00	7,50
30	Harina de trigo	Gr.	30	100 %	0,50	0,03
65	Cebolla	Gr.	60	92,30 %	0,15	0,15
65	Tomate riñón	Gr.	62	95,38 %	0,10	0,10
50	Lechuga	Gr.	45	90 %	0,50	0,50
8	Ajo	Gr.	6	75 %	0,10	0,10
2	Pimienta	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
10	Limón	Ml.	10	100 %	0,10	0,10
CANT. PRODUCIDA: 1250gr						
CANT. PORCIONES 5		De 250 GR	Costo por porción:		\$ 1,90	
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Sancochar las papas.</p> <p>Lavar y condimentar la trucha con sal, ajo y pimienta. Apanar la trucha con harina y freír en el aceite bien caliente.</p> <p>Preparar la ensalada fresca con cebolla, lechuga, tomate, limón y pimienta.</p>						




### 2.5.10 Pernil en salsa de pepa de zambo



RECETA: PERNIL EN SALSA DE PEPA DE ZAMBO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Jugo de naranja exprimido. Cerdo limpio, sin grasa y laminado. Cebolla picada finamente.	Se sirve el pernil en un plato tendido, y se adereza con la salsa de pepa de zambo.	Se precalienta el horno a 450°F. (235°C) Se recomienda dejar reposar el pernil al menos por un día.




FICHA		PERNIL DE CERDO EN SALSA DE		FECHA:		VIERNES 30 DE ENERO 2015	
TECNICA:		PEPA DE SAMBO					
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U	
375	Pernil de cerdo	Gr.	375	100 %	5,00	5,00	
65	Cebolla paiteña	Gr.	60	92,30 %	0,15	0,15	
8	Ajo	Gr.	6	75 %	0,10	0,10	
20	Aceite	Ml.	20	100 %	1,00	0,02	
10	Salsa inglesa	Ml.	10	100 %	1,50	0,01	
5	Sal	Gr.	5	100 %	0,40	0,01	
2	Pimienta	Gr.	2	100 %	0,50	0,01	
5	Vino de cocina	Ml.	5	100 %	3,50	0,02	
2	Orégano	Gr.	2	100 %	0,50	0,01	
2	Laurel	Gr.	2	100 %	0,50	0,01	
20	Jugo de naranja	Ml.	20	100 %	0,10	0,20	
10	Limón	Ml.	10	100 %	0,10	0,10	
CANT. PRODUCIDA: 375							
CANT. PORCIONES: 5 DE 75 GR Costo por porción: \$ 1,13							
TECNICAS				FOTO			
<p>Preparar el adobo licuando la cebolla, el ajo y el aceite. En un bowl añadir la salsa inglesa, sal, pimienta, vino, orégano, laurel, jugo de naranja. Se elimina el exceso de grasa del cerdo y se limpia con limón y sal. Se pincha el pernil y se lo bala con el adobo dejándolo macerar por un día. Se coloca el pernil al horno dándole vuelta para dorarlo homogéneamente. Cocinar aprox. 4 h. una vez listo sacar el pernil y servir con la salsa de pepa de zambo.</p>							



<b>RECETA: PERNIL EN SALSA DE PEPA DE ZAMBO</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Pepas de zambo tostadas. Crema de leche. Culantro y cebolla blanca finamente picados.	Se sirve la salsa de zambo sobre el perril.	La consistencia debe ser cremosa y espesa, con algo de brillo. Las hojas de cilantro es el ingrediente que le da el color verde y sabor característico de la salsa.



<b>FICHA TECNICA:</b>		<b>SALSA PEPA DE SAMBO</b>		<b>FECHA:</b>	<b>VIERNES 30 DE ENERO 2015</b>	
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
100	Pepa de sambo	Gr.	100	100 %	1,00	0,44
80	Crema de leche	Ml.	80	100 %	0,90	0,14
4	Sal	Gr.	4	100 %	0,40	0,01
5	Aceite	Ml.	5	100 %	1,00	0,01
15	Culantro	Gr.	5	33,33%	0,10	0,05
15	Cebolla blanca	Gr.	10	66,67%	0,15	0,05
2	Comino	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
2	Pimienta	Gr.	2	100 %	0,50	0,01
CANT. PRODUCIDA: 150						
CANT. PORCIONES 5		DE 30 GR	Costo por porción:		0,72	
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Se tuestan las pepas secas de zambo, luego se las muele con una buena cantidad de hojas de cilantro, cebolla blanca, pimienta, comino y sal. Éste procedimiento se lo realiza en preferencia en un mortero de piedra o en su defecto se puede usar un molino o una licuadora agregando un poco de agua hasta obtener una pasta. Luego se le agrega el aceite y se lleva a cocción con la crema de leche a fuego lento por 10 minutos removiendo constantemente.</p>						





### **Capítulo 3:**

#### **Mistelas Cuencanas**

Las mistelas cuencanas se brindaban en las casas a los invitados, familiares y amistades después de la comida, considerándose un digestivo. Dichas bebidas a base de licor, vienen elaborándose desde hace 112 años aproximadamente, entre panes y dulces que son tradición de la capital azuaya. Para elaborar estos macerados se utilizaba un buen aguardiente y que mejor que usar el aguardiente producido en los alrededores de la ciudad.

Del aguardiente ya mencionado y definido como el resultado de la fermentación y destilación de la caña de azúcar, se encuentra además una concepción general que pretende abarcar las diferentes bebidas alcohólicas registradas en el territorio ecuatoriano, de las que sobresalen la agüita, el anisado, el champús, chicha, chufflai, draque, licor, trago y vino, que mezcladas y no con el aguardiente entran en la terminología. (Carvalho).

De esta manera se relaciona la palabra aguardiente y licor como sinónimos dentro de un vocablo ecuatoriano que las unifica en una misma percepción de bebida alcohólica y así lo reitera Juan León Mera:

“Nuestro pueblo llama trago el licor mismo, y no la porción que se bebe” (Mera)



### 3.1 Variedades de mistelas cuencanas

Se puede encontrar un amplio número de sabores y colores en cuanto a mistelas tradicionales elaboradas con productos de la ciudad de Cuenca, sin embargo el enfoque de ésta monografía se inclina a frutas de temporada empleadas en la elaboración de las mistelas como la mandarina, el capulí, la frutilla, el café, el chocolate amargo y en el caso de la mistela de menta se agregaba además de las hojas, los caramelos sabor a menta.

Éstos sabores son los que mayormente sobresalían en las reuniones familiares de antaño en la pequeña ciudad de Cuenca, las mismas que son representativas en el arte de la cocina cuencana, siendo sus productos cosechados en sus propias huertas y en campos cercanos, destacando la riqueza de sabores que brindan estas tierras australes.



### 3.1.1 Ficha técnica de mistela de mandarina



RECETA: MISTELA DE MANDARINA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cáscara de mandarina en tiras pequeñas.</p> <p>Agua y azúcar para el almíbar.</p> <p>Una clara de huevo batida.</p>	<p>Licor de mistela sabor a mandarina.</p>	<p>Se puede dejar macerar por más tiempo.</p> <p>Hay que considerar el tipo de mandarina, ya que la parte destinada a maceración será la corteza y para ello se recomienda la mandarina manabita, que es pequeña y de cáscara fina.</p>



FICHA TECNICA: MISTELA DE MANDARINA				FECHA: VIERNES 30 ENERO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
480	Mandarina	Gr.	175	36,45%	0,75	0,75
5	Canela	Gr.	5	100%	0,5	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10		DE 50 ML		Costo por porción: 0,52		
TECNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: Introducir a la botella la mandarina junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar.</p> <p>Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						




### 3.1.2 Ficha técnica de mistela de capulí



RECETA: MISTELA DE CAPULÍ		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de capulí sin semillas. Azúcar y el agua para hacer almíbar. Una clara de huevo batida.	Licor de mistela sabor a capulí.	Se puede dejar reposar por más tiempo.



FICHA TECNICA DE : MISTELA DE CAPULÍ				FECHA:VIERNES, 30 ENERO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
300	Capulí	Gr.	225	75%	1,00	0,66
5	Clavo de olor	Gr.	5	100%	0,5	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML.				Costo por porción: 0,34		
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Introducir a la botella la pulpa de capulí junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar. Agregar poco a poco la clara a la mistela.</p> <p>Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						




### 3.1.3 Ficha técnica de mistela de frutilla



RECETA: MISTELA DE FRUTILLA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Frutilla cortada en cubos. Azúcar y agua para el almíbar. Una clara de huevo batida.	Licor de mistela sabor a frutilla.	Hay que cuidar la calidad de las frutillas, una vez obtenidas se procede a limpiarlas para eliminar residuos.



FICHA TECNICA DE : MISTELA DE FRUTILLA FECHA: VIERNES, 30 ENERO 2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
250	Frutilla	Gr.	225	90%	1,00	0,75
5	Pimienta dulce	Gr.	5	100%	0,5	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML Costo por porción: 0,35						
TECNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: Introducir a la botella la frutilla junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar. Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						






### 3.1.4 Ficha técnica de mistela de café



RECETA: MISTELA DE CAFE		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Café en tinto. Azúcar y agua para el almíbar. Batir bien una clara de huevo.	Licor de mistela sabor a café.	Se puede dejar reposar por más tiempo. Puede utilizar café de pasar.



FICHA TECNICA DE :MISTELA DE CAFÉ FECHA: VIERNES 30 ENERO 2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
40	Café	Gr.	40	100%	2,90	1,45
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0.01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0.8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0.15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML. Costo por porción: 0,42						
TECNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: Introducir a la botella el café junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar.</p> <p>Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						




### 3.1.5 Ficha técnica de mistela de chocolate amargo



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Derretir el chocolate a Baño María.</p> <p>Azúcar y agua para hacer almíbar.</p> <p>Batir bien una clara de huevo.</p>	<p>Licor de mistela sabor a chocolate.</p>	<p>Se puede dejar reposar por más tiempo.</p> <p>El chocolate amargo en tableta es el idóneo para la maceración por su concentración y sabor.</p>



<b>FICHA TECNICA : MISTELA CHOCOLATE FECHA:VIERNES 30 ENERO 2015</b>					
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
250	Aguardiente	250	100%	7,50	2,50
225	Chocolate	225	100%	3,40	1,68
5	Pimienta dulce	5	100%	0,5	0,01
65	Azúcar	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	65	100%	0.01	0,01
125	Leche	125	100%	0.8	0,1
60	Clara de huevo	30	50%	0.15	0.08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML					
CANT. PORCIONES 10		DE 50 ML.		Costo por porción: 0,45	
<b>TECNICAS</b>			<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Introducir a la botella el chocolate junto con el aguardiente y pimienta dulce. Dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar. Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>					




### 3.1.6 Ficha técnica de mistela de menta



<b>RECETA: MISTELA DE MENTA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Hojas de menta limpias y sin tallos. Azúcar y agua para el almíbar. Una clara de huevo batida. Leche descremada.	Licor de mistela sabor a menta.	Para mejor sabor puede dejar reposar por más tiempo.



FICHA TECNICA: MISTELA DE MENTA						
FECHA: VIERNES 30 ENERO 2015						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
112	Menta	Gr.	112	100%	1,10	1,10
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES:10 DE 50 ML. Costo por porción: 0,40						
TECNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: Incorporar a la botella la menta, el aguardiente y el limón. Dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar. Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						




### 3.2 Mistelas de autor

#### 3.2.1 Ficha técnica de mistela de piña y canela



RECETA: MISTELA DE PIÑA Y CANELA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Piña cortada en cubos pequeños. Azúcar y agua para el almíbar. Ramas de canela. Batir bien una clara de huevo.	Licor de mistela sabor a piña y canela.	Para mejor sabor puede dejar reposar por más tiempo.



<b>FICHA TECNICA: MISTELA DE PIÑA Y CANELA</b>						
				<b>FECHA: VIERNES 30 ENERO 2015</b>		
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
275	Piña	Gr.	225	81.81%	1,25	0,75
5	Canela	Gr.	5	100%	0,5	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES:10 DE 50 ML. Costo por porción: 0,35						
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Introducir a la botella la piña junto con la canela y el aguardiente. Dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar. Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						






### 3.2.2 Ficha técnica de mistela de maracuyá y anís estrellado



<b>RECETA: MISTELA DE MARACUYÁ Y ANÍS ESTRELLADO</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p>Pulpa de maracuyá con las semillas.</p> <p>Azúcar y agua para el almíbar.</p> <p>Batir bien una clara de huevo.</p>	<p>Licor de mistela sabor a maracuyá y anís estrellado.</p>	<p>Se puede dejar reposar por más tiempo para una mayor concentración de sabor y aroma de la pulpa en la bebida.</p>



FICHA TECNICA: MISTELA DE MARACUYÁ			FECHA:VIERNES		ENERO 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
510	Maracuyá	Gr.	175	44.11%	1,00	1,00
5	Anís estrellado	Gr.	5	100%	0,5	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML. Costo por porción: 0,38						
TÉCNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: Introducir a la botella la maracuyá, el anís estrellado troceado junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir el almíbar frío a la botella junto con la leche. Mezclar.</p> <p>Agregar poco a poco la clara la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						




### 3.2.3 Ficha técnica de mistela de babaco y jengibre



<b>RECETA: MISTELA DE BABACO Y JENGBRE</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Babaco cortado en cubos pequeños. Azúcar y agua para el almíbar. Batir bien una clara de huevo.	Licor de mistela sabor a babaco y jengibre.	Para mejor resultados puede dejar reposar por más tiempo.



<b>FICHA TECNICA: BABACO Y JENGIBRE FECHA:VIERNES 30 ENERO 2015</b>						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
350	Babaco	Gr.	225	64,28%	1,50	1,50
25	Jengibre	Gr.	15	60%	0,25	0,10
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML. Costo por porción: 4,26						
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Introducir a la botella el babaco junto con el jengibre laminado y el aguardiente. Dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar. Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin partículas.</p>						




### 3.2.4 Ficha técnica de mistela de mora y nuez moscada



<b>RECETA: MISTELA DE MORA Y NUEZ MOSCADA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Mora limpia y deshojada. Azúcar y agua para el almíbar. Batir bien una clara de huevo. Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada.	Licor de mistela sabor a mora y nuez moscada.	Para mejor sabor puede dejar reposar por más tiempo.



<b>FICHA TECNICA: MORA Y NUEZ MOSCADA      FECHA: VIERNES 30 ENERO 2015</b>						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
250	Mora	Gr.	225	90%	1,00	0,55
5	Nuez moscada	Gr.	5	100%	1,50	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10      DE 50 ML.      Costo por porción: 0,33						
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Introducir a la botella la mora y la nuez moscada con el aguardiente, dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar.</p> <p>Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						



### 3.2.5 Ficha técnica de mistela de reina Claudia y ataco



RECETA: MISTELA DE REINA CLAUDIA Y ATACO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de reina Claudia sin semillas. Azúcar y agua para el almíbar. Una clara de huevo batida. Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada	Licor de mistela sabor a reina Claudia.	Para mejor sabor puede dejar reposar por más tiempo.



FICHA TECNICA: REINA CLAUDIA Y ATACO				FECHA:VIERNES 30 ENERO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
240	Reina Claudia	Gr.	225	93,75%	1,00	0,52
25	Ataco	Gr.	15	60%	0,5	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML. Costo por porción: 0,33						
TÉCNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: Introducir a la botella la pulpa de la reina Claudia junto con el aguardiente y las ramas de ataco. Dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar.</p> <p>Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						






### 3.2.6 Ficha técnica de mistela de Uvilla y flor de manzanilla



<b>RECETA: MISTELA DE UVILLA Y MAZANILLA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Uvilla deshojada y divide en dos partes. Azúcar y agua para el almíbar. Una clara de huevo batida. Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada.	Licor de mistela sabor a uvilla y manzanilla.	Para mejor sabor puede dejar reposar por más tiempo.



FICHA TECNICA DE : UVILLA Y MANZANILLA				FECHA:VIERNES DE ENERO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
240	Uvilla	Gr.	225	93,75%	1,00	0,52
25	Manzanilla	Gr.	15	60%	0,5	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
60	Clara de huevo	Gr.	30	50%	0,15	0,08
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML. Costo por porción: 0,33						
TECNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: Introducir a la botella las uvillas junto con el aguardiente y las flores de manzanilla. Dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Añadir a la botella el almíbar frío junto con la leche. Mezclar.</p> <p>Agregar poco a poco la clara a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						



## Capítulo 4

### Maridajes

#### 4.1 Desarrollo del menú de maridajes

Para la elaboración del menú de maridajes, se tomó en cuenta los parámetros en cuanto al maridaje, que pueden ser ya sea por afinidad o por oposición.

“El maridaje en la gastronomía, es más popular con el de los vinos y la comida, pues un vino fino merece ser degustado con una comida a la par, el maridaje puede darse con todo tipo de comidas y bebidas. La bebida correcta puede hacer que cualquier comida se sienta aún más sabrosa. Es que las notas de sabor combinadas en forma correcta, pueden elevar toda receta a su máxima potencia y hacer que su sabor se sienta mejor que nunca.” (López)

Al pensar en maridajes nos referimos a la armonía que debe existir en el momento que el comensal prueba el primer bocado de comida y posteriormente prueba la mistela y provoque una buena experiencia en la boca, y nariz, y en ese momento dé lugar al retrogusto para que el comensal proceda al segundo bocado de comida junto con la mistela y así continuadamente hasta terminar su plato y al mismo tiempo con la mistela seleccionada.

Para ello se ha seleccionado el siguiente menú de maridajes:

#### Plato típico

1. Escabeche de patitas de cerdo
2. Sancocho serrano y papas chauchas
3. Papas con cuero
4. Cuy asado con papas doradas

#### Mistela

Babaco y jengibre  
Piña y canela  
Maracuyá y anís  
estrellado  
Uvilla y manzanilla  
Mora y nuez moscada



- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 5. Morcilla y papas mote pelado              | Menta                 |
| 6. Fritada de cerdo con llapingachos         | Café                  |
| 7. Carne asada y mote pillo                  | Reina Claudia y ataco |
|  | Frutilla              |
| 8. Pollo al carbón con mote sucio y ensalada | Capulí                |
| 9. Trucha frita del Cajas con ensalada       | Mandarina             |
| 10. Pernil en salsa de pepa de zambo         | Chocolate             |

#### 4.2 Degustación del producto: mistelas y platos típicos

La degustación se realizó el día lunes 02 de Marzo del 2015 en el aula de reuniones del pabellón “B” de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, a las 11H30 de la mañana, contando como miembros del grupo focal a Marlene Jaramillo, Directora de la Carrera de Gastronomía, quien por su experiencia y conocimiento culinario tiene la capacidad de ratificar o a su vez recomendar cambios con respeto a las mistelas, pues además es una mujer interesada en rescatar las tradiciones gastronómicas de la ciudad como del país; Licenciada Imelda Avecillas, quien es docente en la carrera de Turismo, tiene conocimiento en cuanto a platos y bebidas locales y nacionales, pudiendo aportar con su criterio; Licenciada Lourdes Sánchez, quien por recomendación de Marlene Jaramillo, fue elegida para ser parte del grupo focal, ya que es una persona con un punto de vista exigente, necesario para obtener críticas constructivas; Patricia Toledo, Secretara de la Institución, quien tiene un criterio serio con relación a la gastronomía, sabe reconocer un buen plato, una buena presentación y un buen sabor, siendo a lo largo de la carrera copartícipe en eventos y degustaciones; Magister Augusto Tosi, docente de la Institución y tutor de la tesis en desarrollo, quien tiene conocimiento del tema y hará sus debidas valoraciones.

En la degustación se sirvió 5 platos típicos de los 10 seleccionados, para poder maridar con las 12 mistelas, es decir cada plato fue maridado con dos o tres mistelas. Con la



ayuda del grupo focal, cada plato obtuvo su mistela correspondiente ya que alcanzó altos puntajes en aroma, sabor, color, pertinencia y textura.

La temática de los maridajes es relativamente subjetiva, por lo que la propuesta de maridaje fue la siguiente:

**Plato típico**

**Mistela**

Carne asada y mote pillo

Reina Claudia y ataco

Frutilla

Pernil en salsa de pepa de sambo

Chocolate con leche

Babaco y jengibre

Papas con cuero

Maracuyá y anís estrellado

Mandarina

Sancocho con papas chauchas

Piña y canela

Capulí

Menta

Fritada de cerdo con llapingachos

Café

Mora y nuez moscada

Uvilla y manzanilla



#### 4.2.1 Imágenes del Grupo focal durante la evaluación:

##### Fotografías por Tania Morales y Evelin Jaramillo





### 4.3 Aplicación gastronómica: Crítica del grupo focal referente a los maridajes obtenidos

#### 4.3.1 Maridaje N1: Mistela de reina Claudia con ataco y carne asada con mote pillo

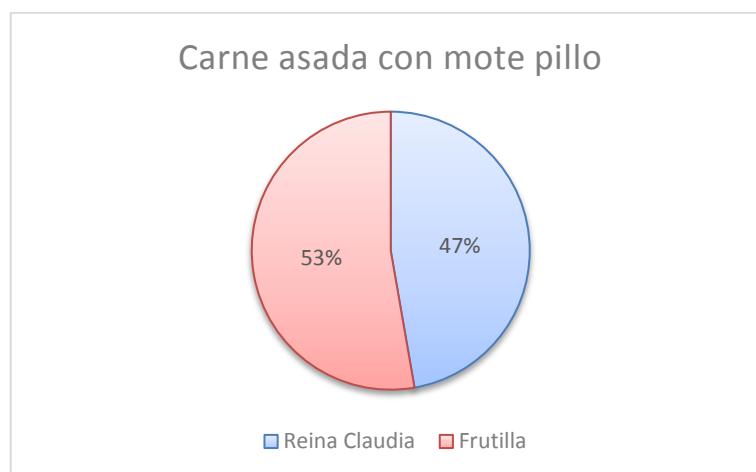
El grupo focal calificó como regular el maridaje entre carne asada y mote pillo con la mistela de reina Claudia y ataco ya que en boca el sabor de la mistela no resaltaba, ya que predominaba el grado alcohólico. La recomendación para la mistela es cocinar la reina Claudia, para continuar con su elaboración.

#### 4.3.2 Maridaje N2: Mistela de frutilla con carne asada con mote pillo

El grupo focal encontró que sí hay maridaje entre la carne asada y mote pillo con la mistela de frutilla, ya que además del aroma y la persistencia de la frutilla, en boca el dulzor hacía resaltar el sabor de la carne. La recomendación para la mistela se dirige en cocinar la frutilla con el azúcar para obtener mejor sabor y color.

Los resultados del maridaje n1 y maridaje n2 se detallan en el siguiente gráfico:

**Gráfico N.1: Demostración gráfica Maridaje 1 y 2**







En el gráfico N.1 se puede observar que la reina Claudia obtuvo un 47%, mientras que la mistela de frutilla obtuvo un 53%, lo que significa que el maridaje se da entre la carne asada con mote pillo y la mistela de frutilla.

#### 4.3.3 Maridaje N3: Mistela de chocolate con perrito con pepa de sambo

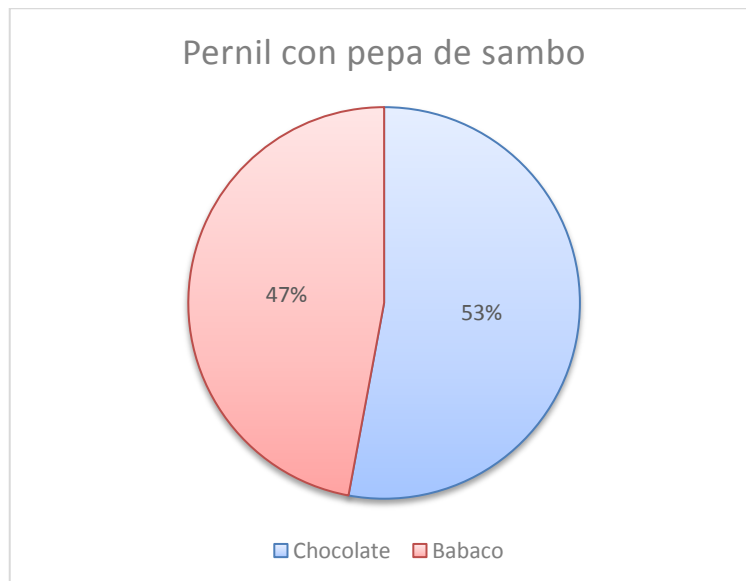
El grupo focal calificó como bueno el maridaje entre el perrito con pepa de sambo y el chocolate, ya que el cerdo al ser una carne suave se complementa con el sabor del chocolate especiado.

#### 4.3.4 Maridaje N4: Mistela de babaco con jengibre con perrito con pepa de sambo

Según el grupo focal, no existe maridaje entre los dos, ya que todo el sabor se opacaba por el del aguardiente, el mismo que era intenso y al ser el babaco una fruta delicada perdió su sabor. En boca se podía rescatar el picante del jengibre.

Los resultados del maridaje n3 y maridaje n4 se detallan en el siguiente gráfico:

**Gráfico N.2: Demostración gráfica Maridaje 3 y 4**







En el gráfico N.2 se puede observar que la mistela de chocolate obtuvo un 53%, mientras que la mistela de babaco obtuvo un 47%, lo que significa que el maridaje se da entre el pernil con pepa de sambo y la mistela de chocolate.

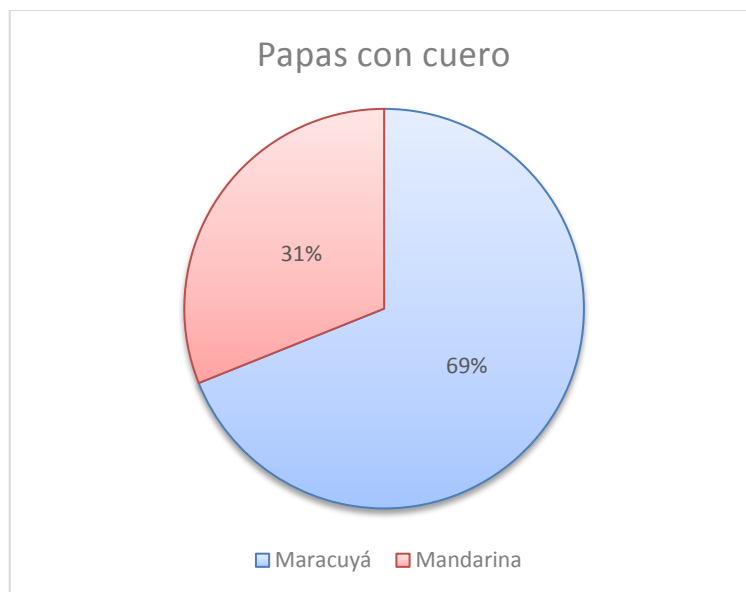
#### 4.3.5 Maridaje N5: Mistela de maracuyá con anís estrellado con papas con cuero

Para este maridaje se obtuvo una puntuación alta, ya que el plato en sí es fuerte, se complementa muy bien con la maracuyá ya que es una fruta que contrasta el sabor ácido y dulce, que va limpiando cada bocado.

#### 4.3.6 Maridaje N6: Mistela de mandarina con papas con cuero

Para el grupo focal, la mistela de mandarina carecía de pertinencia, además que el color era turbio, por lo tanto no podía maridar. La explicación para este caso es que en la elaboración de la mistela se utilizó la cáscara de la mandarina verde o injerta pero su cáscara, al ser gruesa, no hizo ningún aporte porque escaseaba de aroma por lo tanto como recomendación se debía cambiar de mandarina, usar la tipo manabita, que es una mandarina pequeña pero su corteza contiene más aroma y es de color vivo.

**Gráfico N.3: Demostración gráfica Maridaje 5 Y 6**





Según el gráfico N.3 se observa que la mistela de maracuyá obtuvo un 69%, mientras que la mistela de mandarina obtuvo un 31%, lo que quiere decir que existe maridaje entre las papas con cuero y la mistela de maracuyá.

#### **4.3.7 Maridaje N7: Mistela de piña con canela con sancocho de cerdo con papas chauchas**

Existieron varios puntos de vista en cuanto a las características de la mistela de piña, ya que al probarlo por primera vez no convenció con su sabor, pero al repetir la acción una vez ingerido el cerdo, se pudo apreciar el sabor de la piña. Para el grupo focal hacía falta cocinar la fruta y aumentar el dulzor en la mistela.

#### **4.3.8 Maridaje N8: Mistela de capulí con sancocho de cerdo con papas chauchas**

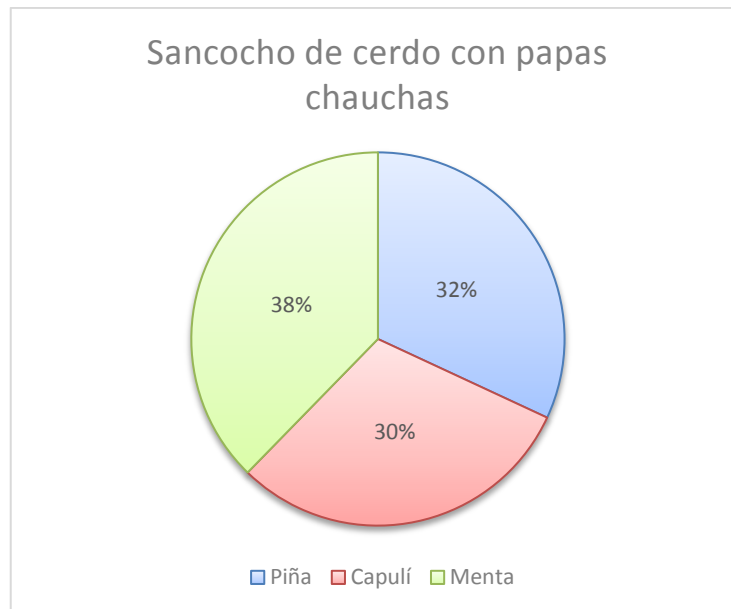
Entre el sancocho y papas chauchas con la mistela de capulí se llegó a la conclusión de que no existía maridaje. La textura del capulí no era la esperada, mientras que en la pertinencia al capulí le hacía falta sabor. Como recomendación se debe cocinar el capulí incluso con la semilla, añadiendo más azúcar, puesto que le faltaba dulzor y se debe reducir el nivel de alcohol.

#### **4.3.9 Mistela N9: Mistela de menta con sancocho de cerdo con papas chauchas**

Para el grupo focal la mistela de menta no era de su agrado en cuanto al color y pertinencia. En boca no se podía rescatar el sabor de la menta, pero sí el sabor ácido y astringente del aguardiente. En cambio, al incorporar leche a la mistela, el sabor cambio totalmente ya en esta ocasión el ligero sabor de menta se podía apreciar. Como recomendación para la mistela de menta es utilizar los caramelos en lugar de las hojas, ya que tienen mayor concentración y aportan con un color más vivo. Además se debe bajar el nivel de alcohol y aumentar el azúcar.



#### Gráfico N.4: Demostración gráfica Maridaje 7, 8 y 9



En el gráfico N.4 se puede observar que la mistela de piña tiene un 32%, la mistela de capulí un 30%, mientras que la mistela de menta alcanzó un 38% en calificación, lo que significa que el maridaje se da entre el sancocho de cerdo con papas chauchas y la mistela de menta.

#### 4.3.10 Maridaje N10: Mistela de café con fritada con llapingachos

Para el grupo focal existe maridaje entre los dos elementos. La fritada al ser confitada, retiene la grasa. Al ingerir el sabor del cerdo se queda, pero al tomar la mistela de café se va limpiando, ya que al ser el café rico en aroma y sabor, otorga una sensación de frescura en la boca.

#### 4.3.11 Maridaje N11: Mistela de mora y nuez moscada con fritada con llapingachos

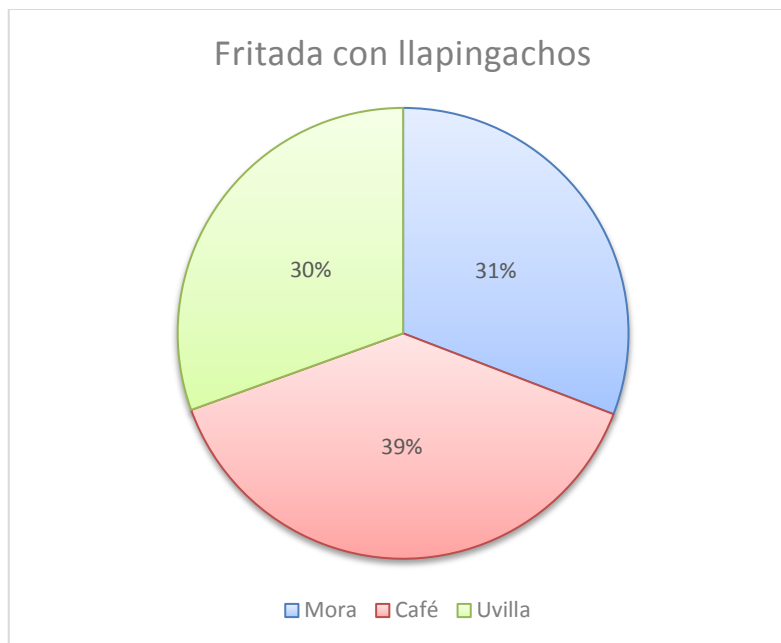
Existe maridaje entre la fritada y la mistela de mora, ya que para el grupo focal. La mora al ser dulce y ácida a la vez, es una buena combinación con el cerdo. Además las notas de nuez moscada realzan el sabor de la mora. Como recomendación para obtener un mejor color de la mistela, es necesario cocinar la mora.



#### 4.3.12 Maridaje N12: Mistela de uvilla con manzanilla y fritada con llapingachos

Para el grupo focal los resultados de este maridaje son buenos. El sabor de la uvilla entre ácido y dulce y la frescura de la manzanilla, van bien con el cerdo. Como recomendación se debe disminuir el nivel de alcohol y en lo posible cocinar la fruta.

**Gráfico N.5: Demostración gráfica de Maridaje 10, 11 y 12**



En el Gráfico N.5 se puede observar que la mistela de mora obtuvo un 31%, la mistela de café obtuvo un 39%, en cambio la mistela de uvilla obtuvo un 30%, lo que significa que la mistela de café es la ideal para maridar con la fritada y llapingachos.

#### 4.4 Evaluación general de las características organolépticas de las mistelas

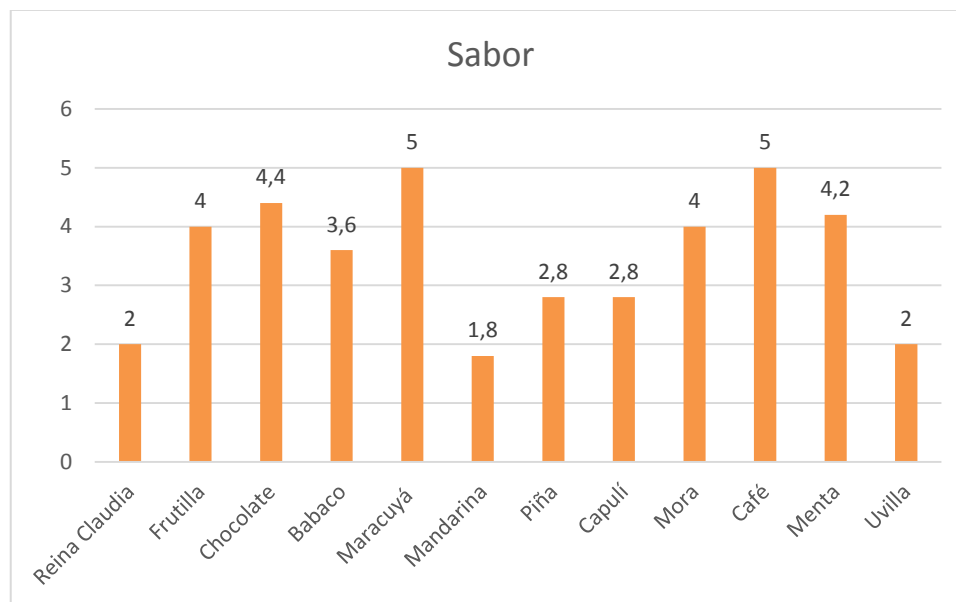
Para la valoración de cada mistela se sumó todos los puntajes respecto al sabor, color, textura, aroma y pertinencia, cada uno de éstos parámetros fueron calificados sobre 5 puntos, los cuales se suman y se dividen para los 5 miembros del grupo focal, dando una calificación sobre 5 puntos, el puntaje sobresaliente será de 4 a 5 puntos, muy



buena corresponde de 3 a 4 puntos, regular de 2 a 3 puntos y 1 a 2 puntos corresponde a una calificación de mala.

#### 4.4.1 Calificación del sabor de las mistelas

**Gráfico N6: Sabor de las mistelas**



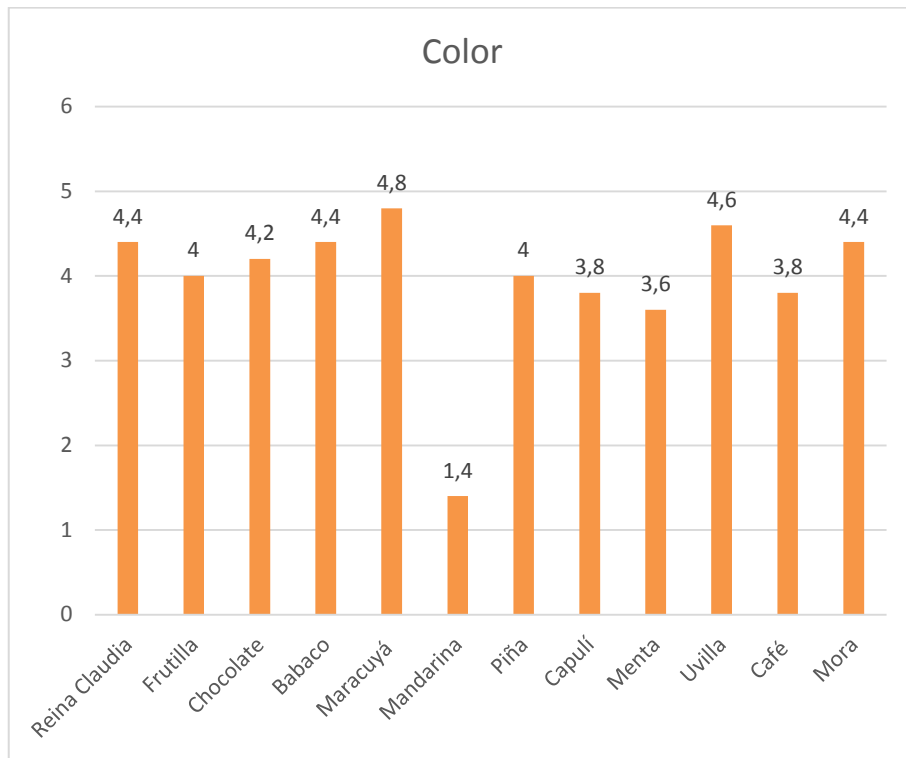
En el gráfico anterior se demuestra que las mistelas de mayor puntaje son la de maracuyá y la de café con 5 puntos sobre 5, continuadamente se encuentra la mistela de chocolate, menta, mora y la de frutilla con calificación de muy buena.

Seguidos de éstas, se observa que la mistela de babaco es calificada como buena y con calificación regular se encuentra las mistelas de piña, capulí, uvilla y reina Claudia y con calificación de mala se encuentra la mistela de mandarina. Las mismas que fueron corregidas posteriormente en base a consejos y sugerencias dados por el grupo focal.



#### 4.4.2 Calificación del color de las mistelas

Gráfico N7: Color de las mistelas

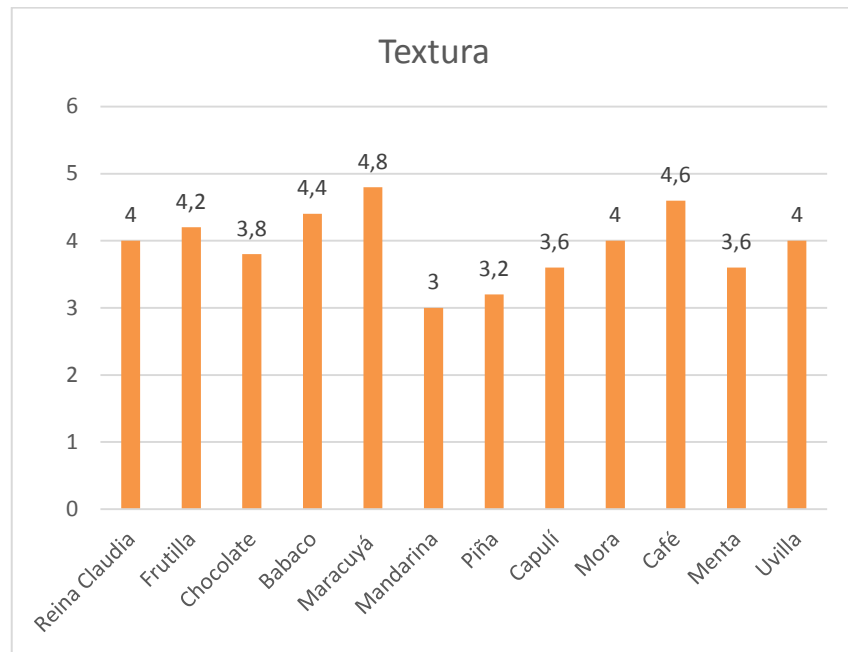


En éste grafico se demuestra que las mistelas con mejor color, es decir tonalidad, brillo, lucidez son las mistelas de maracuyá, reina Claudia, uvilla, mora, babaco, chocolate, piña, frutilla. Seguidas con las mistelas capulí, menta y café con promedio de 3 a 4, y la mistela con baja calificación está la d mandarina.



#### 4.4.3 Calificación de la textura de las mistelas

**Gráfico N8: Textura de las mistelas**



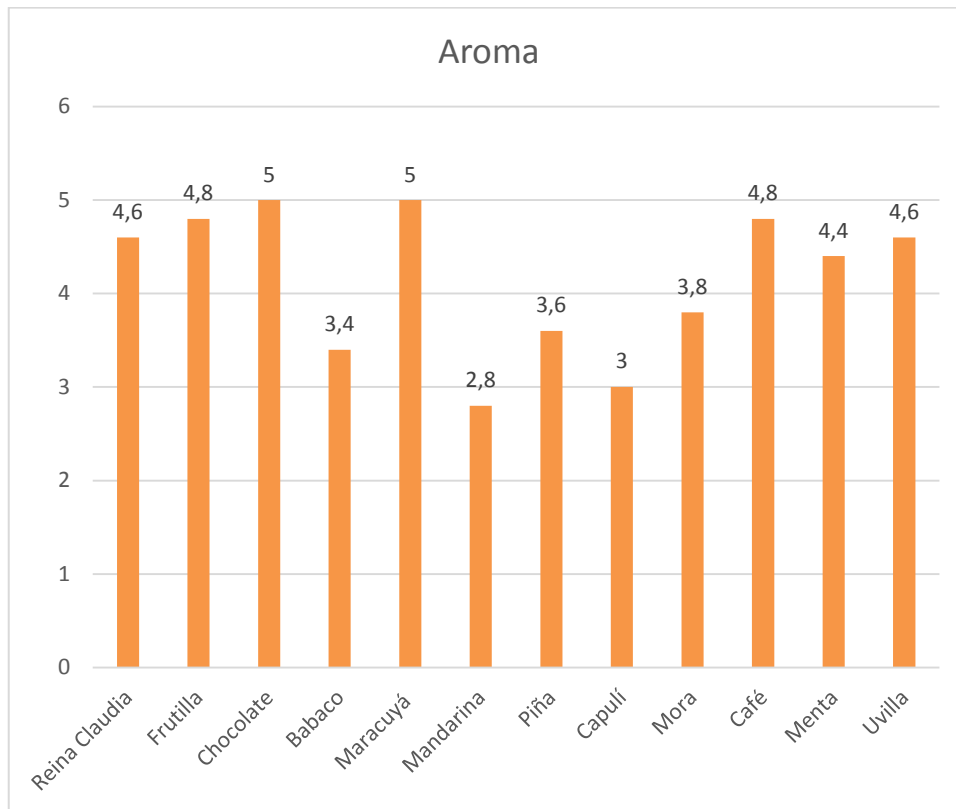
En el gráfico número 8 demuestra que las mistelas con puntaje de sobresaliente en textura están las de maracuyá, café, babaco, frutilla, mora, uvilla y reina Claudia. Seguida de éstas se encuentran las mistelas de chocolate, capulí y menta.

Finalmente están con un rango bajo las mistelas de mandarina y piña. A éstas últimas se aplicaron cambios como la aplicación de técnicas de cocción y maceración para mejorar la textura.



#### 4.4.4 Calificación del aroma de las mistelas

Gráfico N9: Aroma de las mistelas



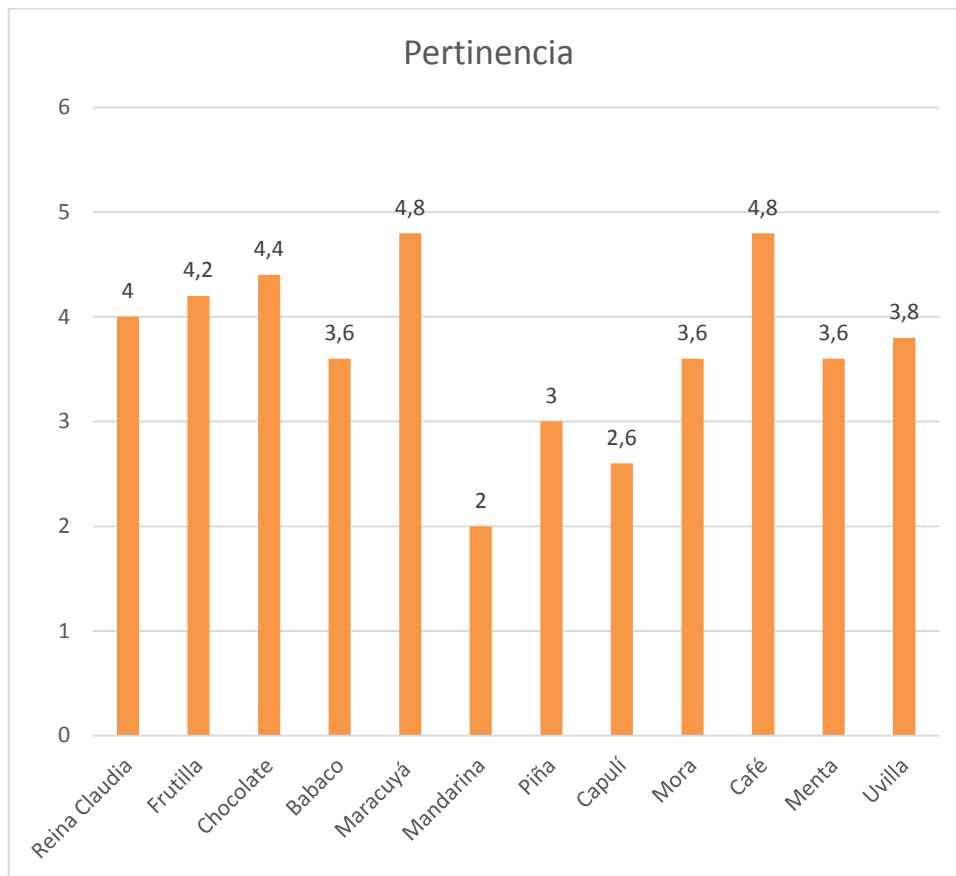
En éste grafico se observa que las mistelas de mejor aroma son las de chocolate, maracuyá, frutilla, café, uvilla y reina Claudia. Seguidamente se encuentra la mistela de menta. Con una calificación buena están las mistelas de mora, babaco, piña, capulí y con nota regular está la mistela de mandarina.





#### 4.4.5 Calificación de la pertinencia de las mistelas

**Gráfico N10: Pertinencia de las mistelas**



En el gráfico anterior se observa que las mistelas que tienen mejor pertinencia son maracuyá, café, chocolate, frutilla y reina Claudia. Enseguida se encuentran las mistelas de uvilla, mora, menta y babaco con una calificación muy buena. Luego están las mistelas de piña, mandarina y capulí con una calificación regular, mientras que la mistela de mandarina obtuvo una calificación mala.



#### **4.5 Selección y estandarización de maridajes**

Luego de haber realizado la degustación de maridaje, se han seleccionado ocho de las doce propuestas, por haber alcanzado las mejores calificaciones en cuanto a sabor, color, textura, aroma y pertinencia. La mistela de reina Claudia y ataco, babaco y jengibre, mandarina, capulí, son las bebidas eliminadas de la lista, por sus bajos resultados.

A continuación se presentan las fichas técnicas de cada mistela, ya que en cuanto al plato típico no existen cambios. Las recomendaciones y sugerencias ya están incluidas en cada ficha. El número de maridaje corresponde al orden en el que se realizó la degustación.



#### 4.5.1 Estandarización de recetas de mistelas

##### 4.5.1.1 Ficha técnica Mistela de frutilla



RECETA: MISTELA DE FRUTILLA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Frutillas limpias y picadas. Agua con azúcar para el almíbar. Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada.	Licor de mistela sabor a frutilla.	Para mejores resultados se deja reposar por más tiempo.



FICHA TECNICA DE : MISTELA DE FRUTILLA				FECHA: JUEVES 5 MARZO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
200	Aguardiente	ml.	20	100%	7,50	2,00
250	Frutilla	Gr.	225	90%	1,00	0,75
80	Azúcar	Gr.	80	100%	0,5	0,08
70	Agua	ml.	70	100%	0,01	0,01
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10		DE 50 ML			Costo por porción:	0,28
TECNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: Quitar las hojas de la frutilla. Cocinar la frutilla junto con el azúcar.</p> <p>Enfriar e introducir a la botella junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox.</p> <p>Oxigenar todos los días. Pasado el tiempo se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						




#### 4.5.1.2 Ficha técnica Mistela de chocolate



RECETA DE MISTELA DE CHOCOLATE		
MISE DE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Chocolate en tableta troceado. Agua con azúcar para el almíbar. Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada	Licor de mistela sabor a chocolate.	Para mejores resultados puede dejar macerar por más tiempo.



FICHA TECNICA DE :MISTELA CHOCOLATE			FECHA:JUEVES 5 MARZO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
200	Aguardiente	200	100%	7,50	2,00
225	Chocolate amargo	225	100%	3,40	1,68
80	Azúcar	80	100%	0,5	0,08
65	Agua	65	100%	0,01	0,01
125	Leche	125	100%	0,8	0,1
CANT. PRODUCIDA: 500 ML					
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML			Costo por porción: 0,39		
<b>TECNICAS</b>			<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Derretir el chocolate en agua hirviendo, añadir azúcar y batir.</p> <p>Enfriar e introducir a la botella junto con el aguardiente.</p> <p>Dejar reposar tres semanas aprox.</p> <p>Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Transcurrido el tiempo, hervir leche descremada y reservar.</p> <p>Filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine sin ninguna partícula y añadir la leche.</p>					




### 4.5.1.3 Ficha técnica Mistela de maracuyá con anís estrellado



RECETA DE MISTELA DE MARACUYÁ CON ANÍS ESTRELLADO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pulpa de maracuyá con semilla.</p> <p>Anís estrellado troceado.</p> <p>Agua y azúcar para el almíbar.</p> <p>Aguardiente de caña.</p> <p>Botella de vidrio esterilizada.</p>	<p>Licor de mistela sabor a maracuyá y anís estrellado.</p>	<p>Se puede dejar reposar por más tiempo para una mayor concentración de sabor y aroma de la pulpa en la bebida.</p>



<b>FICHA TECNICA: MARACUYÁ Y ANIS ESTRELLADO</b>			<b>FECHA: JUEVES 5 MARZO 2015</b>			
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
200	Aguardiente	ml.	200	100%	7,50	2,00
510	Maracuyá	Gr.	175	44.11%	1,00	1,00
2	Anís estrellado	Gr.	2	100%	0,5	0,02
80	Azúcar	Gr.	80	100%	0,5	0,08
70	Agua	ml.	70	100%	0,01	0,01
<b>CANT. PRODUCIDA: 500 ML</b>						
<b>CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML</b>					<b>Costo por porción:</b>	<b>0,31</b>
<b>TECNICAS</b>			<b>FOTO</b>			
<p>Primera parte: Extraer y cocinar la pulpa de maracuyá con el azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con el anís estrellado y el aguardiente. Dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Transcurrido el tiempo, se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						





#### 4.5.1.4 Ficha técnica Mistela de piña con canela



<b>RECETA DE PIÑA Y CANELA</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Piña cortada en cubos. Agua con azúcar para el almíbar. Ramas de canela Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada.	Licor de mistela sabor a piña con canela.	Para mejor sabor se puede dejar reposar por más tiempo.




FICHA TECNICA: MISTELA DE PIÑA Y CANELA				FECHA: JUEVES 5 MARZO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
200	Aguardiente	ml.	200	100%	7,50	2,00
275	Piña	Gr.	225	81.81%	1,25	0,75
5	Canela	Gr.	5	100%	0,5	0,01
80	Azúcar	Gr.	80	100%	0,5	0,08
70	Agua	ml.	70	100%	0,01	0,01
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES:10 DE 50 ML.				Costo por porción: 0,29		
TECNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: Pelar la piña, cortarla en cubos y cocinarla junto al azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con canela y el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Transcurrido el tiempo, se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						



#### 4.5.1.5 Ficha técnica Mistela de menta

RECETA DE MISTELA DE MENTA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Hojas de menta sin tallo. Caramelos de menta troceado. Agua y azúcar para el almíbar. Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada.	Licor de mistela sabor a menta.	Para mejor sabor se puede dejar reposar por más tiempo.



<b>FICHA TECNICA: MISTELA DE MENTA      FECHA: JUEVES      5 MARZO 2015</b>						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C.</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
200	Aguardiente	ml.	200	100%	7,50	2,00
112	Menta	Gr.	112	100%	1,10	1,10
10	Caramelo menta	Gr.	10	100%	0,10	0,10
80	Azúcar	Gr.	80	100%	0,5	0,08
70	Agua	ml.	70	100%	0,01	0,01
125	Leche	ml.	125	100%	0,8	0,1
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES:10				DE 50 ML.	Costo por porción: 0,40	
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Hervir agua y disolver los caramelos junto con el azúcar, enfriar. Colocar en un frasco de cristal, añadir el aguardiente y la menta en hoja.</p> <p>Dejar en maceración durante tres semanas, aproximadamente. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Trascurrido el tiempo, filtrar toda la bebida hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						



#### 4.5.1.6 Ficha técnica Mistela de café



RECETA DE MISTELA DE CAFÉ		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Café liofilizado. Agua y azúcar para el almíbar. Aguardiente de caña. Botella de vidrio liofilizada.	Licor de mistela sabor a café.	Se puede dejar reposar por más tiempo. Se puede emplear café de pasar en lugar del café liofilizado.



FICHA TECNICA DE :MISTELA DE CAFÉ				FECHA: JUEVES	5 MARZO	2015
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
200	Aguardiente	ml.	200	100%	7,50	2,00
40	Café	Gr.	40	100%	2,90	1,45
80	Azúcar	Gr.	80	100%	0,5	0,08
70	Agua	ml.	70	100%	0,01	0,01
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML.				Costo por porción:		0,36
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Hacer una ebullición del café con el azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Trascurrido el tiempo, procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						




#### 4.5.1.7 Ficha técnica Mistela de mora con nuez moscada



RECETA DE MISTELA DE MORA CON NUEZ MOSCADA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Moras despalilladas y limpias. Agua y azúcar para el almíbar. Nuez moscada en polvo. Aguardiente de caña. Botella de cristal esterilizada.	Licor de mistela sabor a mora y nuez moscada.	Para mejores resultados se puede dejar reposar por más tiempo.



FICHA TECNICA: MORA Y NUEZ MOSCADA				FECHA: JUEVES 5 MARZO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
200	Aguardiente	ml.	200	100%	7,50	2,00
250	Mora	Gr.	225	90%	1,00	0,55
5	Nuez moscada	Gr.	5	100%	1,50	0,01
80	Azúcar	Gr.	80	100%	0,5	0,08
70	Agua	ml.	70	100%	0,01	0,01
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML.				Costo por porción: 0,27		
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Extraer las hojas y escobajos de la mora. Cocinar la mora junto con el azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con la nuez moscada y el aguardiente, dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Transcurrido el tiempo, se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta sin ninguna partícula</p>						






#### 4.5.1.8 Ficha técnica Mistela de babaco y jengibre



RECETA DE MISTELA DE BABACO Y JENGIBRE		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Babaco picado en cubos pequeños. Jengibre cortado en láminas. Agua y azúcar para el almíbar. Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada.	Licor de mistela sabor a babaco y jengibre.	Para obtener mejores resultados se puede dejar reposar por más tiempo.



FICHA TECNICA: BABACO Y JENGIBRE				FECHA: JUEVES 5 MARZO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
350	Babaco	Gr.	225	64,28%	1,50	1,50
25	Jengibre	Gr.	15	60%	0,25	0,10
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10			DE 50 ML.		Costo por porción: 0,49	
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Pelar la cascara del babaco y quitar las semillas de centro, a fin de obtener solo la pulpa. Cortar en cuadros pequeños e introducir a la botella junto con el jengibre laminado y el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox.</p> <p>Segunda Parte: Hacer un almíbar simple con el azúcar y el agua, y una vez fría añadir a la botella junto con la leche. Mezclar.</p> <p>Batir bien una clara de huevo y agregar poco a poco a la mistela. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin partículas.</p>						




#### 4.5.1.9 Ficha técnica Mistela de capulí



RECETA DE MISTELA DE CAPULÍ		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de capulí sin semillas. Agua con azúcar para el almíbar. Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada.	Licor de mistela sabor a capulí.	Para mejor sabor, se puede dejar reposar por más tiempo.



FICHA TECNICA DE : MISTELA DE CAPULÍ				FECHA: JUEVES, 5 MARZO 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
300	Capulí	Gr.	225	75%	1,00	0,66
5	Clavo de olor	Gr.	5	100%	0,5	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10 DE 50 ML.				Costo por porción:		0,33
TECNICAS				FOTO		
<p>Primera parte: cocer el capulí con el azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte:</p> <p>Transcurrido el tiempo se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine sin ninguna partícula.</p>						




#### 4.5.1.10 Ficha técnica Mistela de mandarina



RECETA DE MISTELA DE MANDARINA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cáscara de mandarina. Agua y azúcar para el almíbar. Aguardiente de caña. Botella de vidrio esterilizada.	Licor de mistela sabor a mandarina.	Para mejores resultados se puede dejar reposar por más tiempo.



FICHA TECNICA: MISTELA DE MANDARINA			FECHA: JUEVES 5 MARZO 2015			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Aguardiente	ml.	250	100%	7,50	2,50
480	Mandarina	Gr.	175	36,45%	0,75	0,75
5	Canela	Gr.	5	100%	0,5	0,01
65	Azúcar	Gr.	65	100%	0,5	0,07
65	Agua	ml.	65	100%	0,01	0,01
CANT. PRODUCIDA: 500 ML						
CANT. PORCIONES 10		DE 50 ML		Costo por porción:		0,33
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Primera parte: Pelar la cáscara de la mandarina y cortar en tiras e introducir a la botella junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.</p> <p>Segunda Parte: Hacer un almíbar simple con el azúcar y el agua. Mezclar.</p> <p>Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.</p>						



## Conclusiones

La presente propuesta de maridaje lleva consigo temas complejos como el difícil arte del maridaje puesto que se fundamenta en la crítica subjetiva de cada persona, el punto de vista histórico escoltado de la cocina cuencana, el compromiso de aspirar a recuperar costumbres de antaño que solían disfrutar en la pequeña Cuenca antigua.

Para ello se ha experimentado con la degustación de los diferentes platillos tradicionales que son consumidos en la mayoría de los hogares, mercados y restaurantes de la ciudad como son el cuy, el cerdo, la trucha del Cajas, la carne de res, el pollo en conjunto con las mistelas preparadas en la antigüedad como la de menta, café, chocolate, fresa, e inclusive con la cáscara de la mandarina y por otro lado se empleó variedad de frutas como la piña, el babaco, la maracuyá, la mora y la uvilla.

Ha sido una experiencia trascendental realizar un tema de esta manera, involucrando productos nacionales, de los que cada día se puede encontrar tanto en un menú así como en un jardín o huerto, todos los productos que han sido elegidos, tienen un importante uso dentro de la cocina cuencana.

Por un lado las frutas y por otro los platos típicos, cada uno cuenta una historia, un recuerdo y una anécdota. Para la realización de este proyecto se ha buscado información, encontrando poca acerca de la elaboración, ya que no existen libros que puedan describirlas detalladamente, como es el caso de otras bebidas, mas solo las mencionan como parte de las festividades de antaño.

Cada una de ellos escogidas cuidadosamente bajo parámetros organolépticos, tomando en cuenta la textura, el aroma, el sabor, el color que resalte los sabores de los platillos cuencanos y alcanzar el retrogusto en el paladar ya sea por afinidad o por oposición.



Existen diversos medios los cuales se preocupan por mantener las tradiciones manifestadas a través de la música, la literatura, la danza, y así mismo de la gastronomía cuencana, para la cual es necesario un interés por parte de los propios cuencanos, para no perder su identidad. Y que mejor manera de aprovechar esos recursos del patrimonio intangible en un recopilatorio de recetas, que tal vez no pesen en cantidad pero si en calidad

La propuesta de maridaje resultó ser positiva a los miembros del grupo focal, y al ser publicada a los lectores, se espera la aceptación y el deleite de los diferentes maridajes obtenidos, estimulando a la creación y a la preservación de las viejas costumbres cuencanas.

Evelin Lizbeth Jaramillo Gonzaga  
Tania Maricela Morales Samaniego





## Glosario

**Alcaloide:** Es una sustancia nitrogenada que se encuentra en varios vegetales y es utilizada como estimulante, pero puede ser tóxica. Ejemplo: cafeína, nicotina, morfina.

**Anisado:** Es una bebida alcohólica elaborada a base de anís.

**Antaño:** Se refiere al tiempo pasado.

**Arrope:** Extracto o pulpa de fruta, que se cocina hasta obtener una textura de jarabe y se utiliza para realizar conservas.

**Astringente:** Sensación de resequedad y amargor en boca, presentes al ingerir ciertas bebidas.

**Ataco:** También se conoce como sangorache, es una planta medicinal de color violáceo, que crece entre el maíz.

**Barnizado:** del verbo barnizar, significa que ha sido aplicado barniz, resina que al secarse, actúa como protector contra la humedad y el aire.

**Bazuqueo:** Es la acción de mezclar las sustancias sólidas con las sustancias líquidas durante la fermentación alcohólica.

**Brasa:** Pequeños pedazos de carbón que producen calor pero que no generan una llama.

**Cafeto:** Es un árbol tropical, el cual produce café.

**Cal:** Es una sustancia blanca agresiva que al mezclarse con el agua se hidrata y produce calor. Proviene del óxido de calcio.

**Canela:** Es la corteza del árbol de canelo, es apreciada por su sabor y aroma agradable.

**Cañari:** Que pertenece a la cultura Cañari, ubicada en la sierra sur del Ecuador.

**Cau:** Se refiere a los granos de maíz semi tiernos.

**Cáustico:** Que provoca agresión o quemadura por ser corrosivo.

**Champús:** Bebida elaborada a base de piña, chamburo, mote, siglalón y se le añaden especias.

**Chicha:** Bebida resultante de la fermentación del maíz, yuca u otro alimento.



**Decantación:** Separación de dos partes de las cuales una es líquida.

**Desfangado:** Es la eliminación de las partículas presentes en el jugo de uva, luego de realizar el prensado.

**Dulzón:** Se refiere a una bebida o comida la cual posee un sabor dulce concentrado.

**Draque:** es una bebida alcohólica fuerte de la Provincia de Babahoyo, Ecuador.

Bautizado con ese nombre por el Capitán Francis Drake.

**Emulsión:** Es un líquido que mantiene suspendido en el mismo diversas partículas de una sustancia diferente e insoluble.

**Entonarse:** Ponerse un poco ebrio.

**Enturbiar:** Oscurecer u opacar cierta sustancia.

**Especia:** Es toda sustancia que por sus características aromáticas es utilizada para realzar sabores.

**Estrujado:** Del verbo estrujar, que quiere decir exprimir o apretar algo hasta obtener su jugo.

**Etanol:** Es un líquido resultante de la destilación de alimentos con contenido de azúcar. De olor fuerte y sin color, usado como un desinfectante.

**Fango:** Mezcla de restos o partículas que se depositan en el fondo de una sustancia estancada.

**Fermentación:** Proceso por el cual un alimento o sustancia se transforma, debido a la presencia de microorganismos o levaduras que actúan en la ausencia de oxígeno. Esta acción se produce en las bebidas alcohólicas, el yogur, etc.

**Folklore:** También llamado folclore, folklor, folclor. Es el conjunto de tradiciones, lengua, creencias y prácticas culturales pertenecientes a un determinado lugar.

**Fuertes:** Bebidas alcohólicas fuertes que eran destinadas a los caballeros, por su alto contenido alcohólico.

**Glucosa:** Es el azúcar presente en frutas, miel y sangre. Es la fuente de energía del ser vivo.

**Herbáceo:** Que posee cualidades y aspecto de hierba.



**Huerta:** Es una porción de tierra que se encuentra cerca de la casa y está dedicada al cultivo de legumbres, verduras, flores, plantas medicinales e incluso árboles frutales.

**Ibérico:** Perteneciente a la Península Ibérica, en el continente europeo, actualmente constituida por países como Portugal, España.

**Incaico:** Perteneciente al pueblo inca, poderoso pueblo amerindio que constituyó el mayor de los imperios en América del Sur.

**Infusión:** Es una bebida que se obtiene añadiendo hierbas aromáticas en agua hirviendo y dejándola reposar por algunos minutos.

**Jolgorio:** Se refiere a la diversión, alegría y bullicio presentes en las fiestas.

**Juncho:** Colada de capulí a la que se le añade ingredientes como especias, harina, entre otros. Bebida típica de la Sierra ecuatoriana.

**Licor:** Es una bebida con alto contenido alcohólico resultante de la destilación, que se puede elaborar con esencias de vegetales, frutas, etc.

**Maceración:** Acción de macerar. Significa conservar un elemento sólido en un medio líquido para obtener sus características.

**Macho:** Se utiliza como adjetivo para calificar a una persona de fuerte o valiente.

**Manabita:** Que pertenece a la provincia de Manabí perteneciente a Ecuador.

**Mazorca:** Hace referencia a los frutos de las plantas que se encuentran en la parte superior y que contienen los granos o semillas agrupadas de manera conjunta. Ejemplo: Maíz.

**Minifundio:** Pequeña porción de tierra la cual representa baja rentabilidad y poca remuneración por su explotación.

**Mosto:** Es el jugo de uva, en ocasiones se toma como aperitivo.

**Neutro:** Que no presenta ninguna característica hacia lo positivo o negativo. No elige ni se inclina hacia ninguno lado.

**Paiteña:** Nativo de la zona de Paita, departamento de Piura, en el Perú.

**Patrimonial:** Del patrimonio. Se refiere a un bien que por su conservación a través del tiempo alcanza un alto valor por representar la raíz y la cultura de cierto lugar. No se calcula en cantidades económicas.



**Pectina:** Fibra que se encuentra en las plantas y en las frutas, la cual es usada para espesar preparaciones como mermeladas.

**Repostería:** Se refiere al área de la Gastronomía dedicada a la elaboración de productos dulces, utilizando productos como vainilla, chocolate, entre otros, cuidando la decoración.

**Rural:** Del campo.

**Sazonar:** Aportar sabor a una elaboración mediante el uso de condimentos, especias o salsas.

**Tertulia:** Es un encuentro informal de personas, en las que se conversa sobre un tema determinado.

**Tierno:** De textura suave.

**Trasegar:** Cambiar a una sustancia de recipiente.

**Tripa:** Intestino animal, que se utiliza una vez limpio para elaborar platos típicos en Ecuador.

**Vestigio:** Es una rastro o referencia sobre alguna persona, animal o cosa que haya existido, en base al cual se pueden hacer estudios.

**Vociferar:** Es hablar en voz alta al punto de llegar a gritar.



## ANEXOS

### Principales productos agrícolas de Cuenca

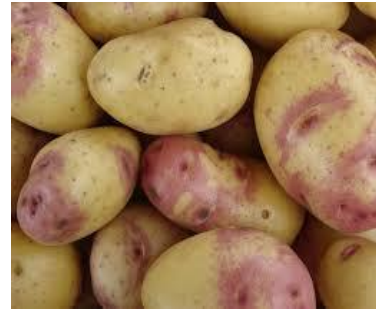
Maíz



Trigo



Papa



Haba



Cebada



Mellico



Arveja



Fréjol



Quinoa







Oca



Sambo



Col



Nabo



Zapallo



Capulí



Durazno



Reina-Claudia



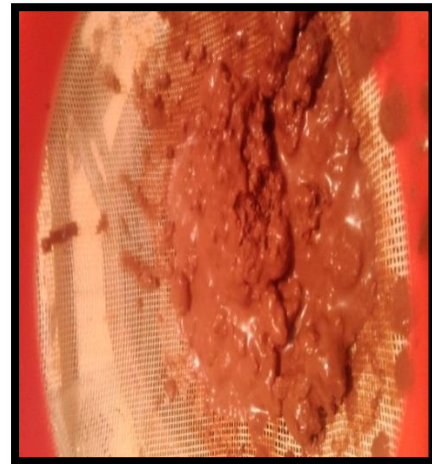
Manzana





### Proceso de elaboración de las mistelas

Fotografías por Tania Morales y Evelin Jaramillo





### Tiempo de maceración de las mistelas

Fotografías por Tania Morales y Evelin Jaramillo







**Producto final: Mistelas tradicionales y de autor**

Fotografías por Tania Morales y Evelin Jaramillo





## Bibliografía

Abedrabbo, Juana Emilia. El gran libro de la cocina ecuatoriana. Cuenca, Centro interamericano de artesanías y artes populares CIDAP.

Iciar Astiasarán , Alfredo Martínez. Alimentos: composición y propiedades. Madrid: McGraw- Hill. Interamericana, 1999.

Andrade, Luciano. Fitonimias Aborígenes Ecuatorianas. Ciencia y Naturaleza. Quito, 1969.

Ávila, José. Diccionario de los Alimentos. Barcelona: Ediciones Cedel, 1979.

Borrero, Ana Luz. Las migraciones internas e internacionales en Cuenca y en la provincia del Azuay. Cuenca: Editores y publicistas, 1991.

Carvalho, Paulo de. Diccionario del folklore ecuatoriano. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana, 2001.

Cordero, Luis. Diccionario Quichua-Español. Español-Quichua. Anales de la Universidad de Cuenca. Cuenca: Universidad de Cuenca, 1967.

Córdova, Nydia Vázquez de Fernández de. Homenaje al paladar comidas y mistelas tradicionales del Azuay. Cuenca: Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares CIDAP, 2004.



Díaz, Cristina, Eleana Muñoz y Karen Párraga. «Proyecto de Inversión para la Distribución y Comercialización de la Mistela en la ciudad de Guayaquil.» 2012. Proyecto de Inversión para la Distribución y Comercialización de la Mistela en la ciudad de Guayaquil. 7 de febrero de 2015.

Estrella, Eduardo. El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador. . Quito: ABYA-YALA, 1990.

Fernández de Córdova, Nydia. El arte tradicional de la cocina cuencana (El Libro de Cuenca). Cuenca: Editores & Publicistas, 1988.

Grimm, Juan. La Lengua Quichua (Dialecto de la República del Ecuador). Herder, 1892.

Hidalgo, José. «Google Académico.» 2011. Tratado de Enología I.

Jaramillo, Marlene. «Mistelas Cuencanas.» Mistelas Cuencanas. Cuenca: Universidad de Cuenca, 2012. Cuenca, 1 de Noviembre de 2012.

Kate Whiteman, Maggie Mayhew. La Gran Enciclopedia de la Fruta. Londres: Annes Publishing Limited, 1998.

Martínez, Juan. Las mistelas en Cuenca en tiempos de antaño Tania Morales Evelin Jaramillo. 19 de marzo de 2015. Video.

Mera, Juan León. Cantares del pueblo ecuatoriano . Quito: Banco Central del Ecuador, s.f.



Oswaldo, Encalada; Viviana, Iñiguez; Diego, Castro. Glosario del Patrinomio Inmaterial del Azuay. Cuenca: Instituto Ecuatoriano del Patrimonio Cultural, 2010.

Vega, Grcilaso de la. Comentarios Reales. Lima: Mercurio, 1971.

Velasco, Juan de. Vocabulario de la Lengua Indica. Quito, 1964.

Villavicencio, Oswaldo Rivera. Leyendas y Tradiciones quiteñas. Quito: Sur editores, 2007.

Vintimilla, Eulalia. Viejos secretos de la cocina cuencana. Cuenca: Atlántidam, 1994.

### **Bibliografía Internet**

Azuay Prefectura. Gobierno Provincial del Azuay. s.f. 05 de febrero de 2015. <<http://www.azuay.gob.ec/generalidades>>.

Juan Zambrano, Graciela Tobar, Ruth Rivas. «Azuay por dentro 2006.» 8 de Julio de 2013. 5 de Enero de 2015. <<http://es.scribd.com/doc/152540965/Azuay-Por-Dentro-2006#scribd>>.

Enciclopédico, Diccionario. Larousse Editorial. 04 de mayo de 2009. 5 de Febrero de 2015. <<http://es.thefreedictionary.com/desfangado>>.

Española, Diccionario de la Lengua. Word Reference. 2005. 04 de Febrero de 2015. <<http://www.wordreference.com/definicion/mistela>>.



Grijalva, Juan José. «ESTUDIO DE LA TRADICIÓN CULINARIA DE QUITO Y PROPUESTA.» 2009. “ESTUDIO DE LA TRADICIÓN CULINARIA DE QUITO Y PROPUESTA. 30 de abril de 2015.  
<[http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9409/1/38879\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9409/1/38879_1.pdf)>.

HUESCA. Asociación de Amigos del Vino . 2012. 15 de Abril de 2015.  
<<http://amigosdelvinodehuesca.com/vinos%20dulces%20-%20mistelas.htm>>.

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. INEC. 2010. 10 de Enero de 2015.

Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. INIAP. Enero de 2014.  
<<http://www.iniap.gob.ec/web/biblioteca/>>.

Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. Ámbitos del Patrimonio Inmaterial. s.f. 1 de mayo de 2015. <<http://www.inpc.gob.ec/component/content/article/26>>.

Juan Zambrano, Graciela Tobar, Ruth Rivas. «Azuay por dentro 2006.» 8 de Julio de 2013. 5 de Enero de 2015. <<http://es.scribd.com/doc/152540965/Azuay-Por-Dentro-2006#scribd>>.

López, Valentina. 10 de enero de 2010. El gran chef. 15 de 2 de 2015.  
<<http://elgranchef.imujer.com/6746/que-es-el-maridaje>>.

Rodríguez, César. «Alicante Gourmet.» 16 de Octubre de 2013. Alicante Gourmet.  
<<http://www.alicante-gourmet.com/blog/La-mistela>>.



Romero Lozano, Carlos Andrés. Elaboración de macerados y mistelas con especias vegetales disponibles en la provincia del Azuay. Internet. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/>. Monografía. Acceso: 12 octubre 2014.

Internet: <http://www.proecuador.gob.ec/invierta-en-ecuador/>. Acceso: 10 enero 2015.

Internet: [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en\\_la\\_cocina/trucos\\_y\\_secretos/2013/03/07/216061.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/trucos_y_secretos/2013/03/07/216061.php). Acceso: 18 enero 2015.

Internet: Azuay Prefectura. Generalidades. <http://www.azuay.gob.ec/generalidades>. Acceso: 05 Febrero 2015.

Internet: Agencia Pública de noticias del Ecuador y Suramérica. ANDES <http://www.andes.info.ec/es/noticias/reactivacion-sembrios-trigo-beneficia-agricultores-sur-ecuatoriano.html>. Acceso: 07 febrero 2015.

Internet: El Telégrafo. <http://www.telegrafo.com.ec/regionales/regional-sur/item/fomento-a-la-produccion-de-quinua-va-en-aumento-en-la-provincia-del-azuay.html>. Acceso: 07 febrero 2015.

Internet: <http://elgranchef.imujer.com/6746/que-es-el-maridaje>. Acceso: 08 febre 2015.