

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Maestría en Gastronomía

**Recopilación de las tradiciones gastronómicas en los mercados de Cuenca  
y los términos más usados para impulsar el turismo gastronómico**


Trabajo de titulación previo a la  
obtención del título de  
Magíster en Gastronomía con  
mención en Administración de  
Alimentos y Bebidas

**Autor:**

Sandra Noemí Hidalgo Lazo

**Director:**

Andrés Omar Alvarado Martínez

ORCID:  0000-0002-9125-1221

**Cuenca, Ecuador 2023-01-**

## Resumen

En el mundo gastronómico existen diccionarios generales y especializados que contienen términos y conceptos relacionados con la culinaria, algunos países cuentan con diccionarios propios de su cultura gastronómica, que incluyen detalles específicos sobre su cocina tradicional. Sin embargo, Ecuador y particularmente la ciudad de Cuenca no posee documentos de esta naturaleza. Por ello, este trabajo inicia la construcción de un diccionario inédito con la terminología gastronómica cuencana. La investigación realizada fue de tipo cualitativa, a través de un análisis bibliográfico, la observación descriptiva en los sitios en donde se comercian los productos y entrevistas a los propietarios de los centros de expendio alimenticio, lo que permitió realizar la selección y levantamiento del léxico culinario. Como resultado se destaca la revisión histórica del origen de los términos más utilizados en la gastronomía cuencana que es producto de la fusión cultural que inició con la colonización europea y; finalmente, la creación del diccionario gastronómico cuencano con 200 términos. Así, Cuenca contará con un nuevo instrumento de utilidad para las personas relacionadas con la cultura culinaria, y al mismo tiempo con una herramienta para la promoción turística y la preservación del patrimonio cultural de la región.

*Palabras clave:* diccionario, términos culinarios, mercados, gastronomía cuencana



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.  
Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

In the gastronomic world, there are general and specialized dictionaries that contain terms and concepts related to cooking. Some countries have their own dictionaries of their gastronomic culture, which include specific details about their traditional cuisine, however Ecuador and particularly Cuenca does not have documents of this nature. Thus, this work begins the construction of an unprecedented dictionary with Cuenca gastronomic terminology. The research carried out was of a qualitative type, through a bibliographical analysis, descriptive observation in the places where the products are traded, interviews with the owners of the food outlets, which allowed the selection and generation of the culinary glossary. As a result, the historical review of the origin of the most used terms in Cuenca's gastronomic dictionary stands out, product of the cultural fusion that began with the European colonization and; finally, the creation of the Cuenca's gastronomic dictionary with 200 terms. Thus, Cuenca will have a new useful instrument for people related to culinary culture, and at the same time, it will be a tool for promoting tourism and preserving the region's culture heritage, as well.

*Keywords:* dictionary, culinary terms, markets, Cuenca's gastronomy



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor. Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de contenido

Resumen .....	2
Abstract .....	3
Dedicatoria .....	
9 AGRADECIMIENTO .....	<b>8¡Error! Marcador no definido.</b>
Introducción .....	11
Capítulo 1. OFERTA GASTRONÓMICA DE LA CIUDAD DE CUENCA .....	13
1.1 Identidad culinaria en la ciudad de Cuenca .....	13
1.1.1 Identidad culinaria .....	14
1.1.2 Origen de la cocina tradicional cuencana .....	15
1.1.2.1 Antecedentes .....	15
1.1.2.2 Alimentación .....	16
1.1.3 Mestizaje gastronómico .....	17
1.2 Platos típicos de la ciudad Cuenca .....	19
1.2.1 Principales ingredientes en la cocina cuencana.....	20
1.2.1.1 El maíz .....	20
I. El mote .....	21
II. La chicha de jora .....	21
III. Los envueltos .....	22
22 a) El chumal .....	22
b) El tamal .....	22
1.2.1.2 Platos tradicionales con carnes .....	23
a) Cuy con papas .....	23

b) Hornado .....	
23	
1.2.3 Las papas con cuero .....	
24	
1.2.1.3 Comidas de las festividades tradicionales .....	
24	a) Carnaval:
.....	24 Mote pata
.....	25 b)
Semana Santa .....	25
La fanesca .....	
25	
1.2.1.4 Día de los difuntos .....	
26 a) La colada morada .....	
26	
b) Las guaguas de pan .....	26
1.3 Lugares en donde se expendien productos tradicionales en Cuenca .....	27
1.3.1 Mercados tradicionales .....	
27	
1.3.1.1 Mercado 9 de Octubre .....	
29	
1.3.1.2 Mercado 10 de Agosto .....	
30	
1.3.1.2 Mercado 3 de Noviembre .....	
31	
1.3.2 Restaurantes clásicos de cocina tradicional de la ciudad de Cuenca .....	32
1.3.3 Comedores tradicionales .....	
33	
1.4 Intercambio cultural gastronómico .....	
34	
Capítulo 2: TÉRMINOS GASTRONÓMICOS MÁS USADOS EN LA COCINA CUENCANA	36
2.1 Origen de los términos usados en la cocina cuencana .....	36
2.1.1 Influencia de culturas aborígenes y españoles en la cocina cuencana .....	36
2.1.1.1 Influencia Cañari .....	
37	
2.1.1.1.1 Vocablos Cañaris: .....	
38	
2.1.1.2 Influencia Inca .....	
40	
2.1.1.3 Influencia española .....	
41	

2.2	Recopilación de los ingredientes y platos de la cocina tradicional cuencana .....	44
2.3	Selección de otros vocablos utilizados en la culinaria cuencana .....	48
2.3.1	Utensilios .....	
48	a) Pailas .....	49
	b) Ollas de barro .....	49
	c) Cangador .....	49
	d) Cuchara mama .....	50
	e) Tiesto .....	50
	f) Azhanga .....	50
	g) Tullpa .....	50
	2.3.2 Modismos .....	50
Capítulo 3: FOLLETO CON LA DESCRIPCIÓN, USO Y APLICACIÓN DE LOS TÉRMINOS MAS USADOS .....		
	3.1 La importancia de un diccionario gastronómico local .....	52
	3.2 Propuesta de un diccionario gastronómico local .....	54
CAPÍTULO 4: APLICACIÓN DE LOS TÉRMINOS GASTRONÓMICOS MÁS USADOS EN LOS MERCADOS DE CUENCA .....		
	4.2 Recetario .....	76
	4.2.1 Entrada .....	76
	4.2.1.1 Tamal .....	cuencano 76
	4.2.1.2 Papas .....	locas 78
	4.2.2 Plato Fuerte .....	79
	4.2.2.1 Mote .....	pata 79

4.2.2.2 Puchero .....	80
4.2.3 Postre .....	81
4.2.3.1 Dulce de babaco .....	81
4.2.3.1 Bizcochuelo .....	82
4.2.4 Bebidas .....	83
4.2.4.1 Yaguana .....	83
4.2.4.2 Colada .....	84
morada .....	
4.3 Fichas técnicas .....	85
Conclusiones .....	97
Recomendaciones .....	99
Referencias .....	100

## Índice de imágenes

Imagen 1: Puesto de frutas en un mercado tradicional .....	27
Imagen 2: Mercado 9 de octubre .....	29
Imagen 3: Mercado 10 de agosto .....	31
Imagen 4: Mercado 3 de Noviembre.....	32

## Índice de tablas

Tabla 1: Vocablos cañaris .....	39
Tabla 2: Productos usados por los incas .....	41
Tabla 3: Plantas comestibles europeas que llegaron a la sierra del Ecuador .....	43
Tabla 4: Platos típicos de la cocina cuencana.....	45
Tabla 5: Postres típicos cuencanos .....	46
Tabla 6: Bebida típicas .....	46

Tabla 7: Panes típicos .....	46
Tabla 8: Frutas .....	47
Tabla 9: Tubérculos, hortalizas y verduras .....	47
Tabla 10: Hierbas aromáticas .....	48
Tabla 11: Hierbas medicinales .....	48
Tabla 12: Otros ingredientes .....	48
Tabla 13: Tamal Cuencano .....	85
Tabla 14: Papas locas .....	87
Tabla 15: Mote pata .....	88
Tabla 16: Puchero .....	89
Tabla 17: Bizcochuelo .....	90
Tabla 18: Dulce de babaco .....	91
Tabla 19: Colada morada.....	92
Tabla 20: Yaguana .....	95

## **Dedicatoria**

Este trabajo le dedico a mi esposo Pablo, a mis hijas Cami y Loli, quienes han sido los pilares en donde apoyarme cuando ya me daba por vencida.

A mis hermanas Eva y Flor, quienes desde la distancia me enviaron palabras de aliento para continuar con este proyecto.

A mi madre Ana María quien, desde el cielo, ha sido mi guía y mi fortaleza.

A mi tía Loli, quien siempre está presente cuando más la necesito.



A mis hijas perrunas Lucky, Aceituna y Lulú, por siempre  
acompañarme en mis noches de desvelo.

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer a Dios por darme las fuerzas para salir adelante y no rendirme en los momentos críticos que atravesé a lo largo de esta maestría.

A mi tutor, Ing. Andrés Alvarado, por la dedicación y paciencia brindada, ya que gracias a su conocimiento y sugerencias me ayudó en el desarrollo y culminación de este trabajo académico.

A la Universidad de Cuenca, por abrirme las puertas para poder avanzar en una nueva etapa profesional.

## Introducción

Ecuador es un país que se enorgullece de su diversidad cultural y gastronómica, y la ciudad de Cuenca no es la excepción. Cada región tiene su propia historia y contexto gastronómico que ha llevado a la creación de platos únicos y deliciosos. Así, la cocina tradicional cuencana es una combinación de influencias cañaris, incas y españolas, que se han fusionado a lo largo del tiempo para crear una identidad culinaria propia. Sin embargo, es común que los turistas y los propios ciudadanos no tengan suficiente información sobre la cocina tradicional cuencana. Por esta razón, se ha llevado a cabo una investigación para crear un diccionario culinario cuencano, que sea una fuente de información para las personas interesadas en la gastronomía local.

---

Sandra Noemí Hidalgo Lazo

La investigación se realizó en cuatro capítulos. En el primer capítulo, se llevó a cabo una investigación bibliográfica sobre la historia de la gastronomía cuencana, incluyendo cómo se produjo el mestizaje gastronómico, cuáles son los platos creados a partir de esta fusión y los productos que forman parte de esta cocina.

En el segundo capítulo, se analizó el origen de las palabras utilizadas en la gastronomía local y se determinó si provenían de la cultura cañari, inca o española. También se estudiaron las fusiones fruto de la asimilación de las culturas luego de la colonización. Para este análisis, se realizó un estudio de campo en los principales mercados del Centro Histórico de Cuenca, como el mercado 9 de Octubre, 10 de Agosto y 3 de Noviembre. Esta investigación que fue el sustento para la creación del diccionario gastronómico local se basó en entrevistas a los comerciantes de los mercados y en la observación de los productos que se venden en cada mercado.

En el tercer capítulo, se elaboró el diccionario de 200 términos culinarios. Se incluyen los nombres de platos típicos, ingredientes, utensilios y modismos de la cocina cuencana. Este diccionario es el resultado de la investigación bibliográfica y de campo realizada en los capítulos anteriores.

En el cuarto capítulo, se incluye un pequeño recetario que utiliza términos que están en el contenido del diccionario. Cada receta tiene su respectiva ficha técnica, que incluye los ingredientes y el proceso de preparación.

Finalmente se presenta una sección de conclusiones y recomendaciones.

En conclusión, el diccionario culinario cuencano es una herramienta valiosa para las personas interesadas en la gastronomía local. Además de ser una fuente de información, el diccionario también contribuye a la preservación de la identidad culinaria de Cuenca. La investigación realizada para la creación del diccionario ha permitido conocer más sobre la historia de la gastronomía cuencana y las influencias culturales que han llevado a la creación de platos únicos y deliciosos. Se espera que este diccionario inspire a los chefs locales a seguir creando platos innovadores y deliciosos, manteniendo viva la rica tradición producto del mestizaje cultural de nuestra región.

## **Capítulo 1. OFERTA GASTRONÓMICA DE LA CIUDAD DE CUENCA**

### **1.1 Identidad culinaria en la ciudad de Cuenca**

Antes de dar una definición de identidad culinaria, es importante partir de la definición de identidad. El diccionario de la Real Academia Española, RAE (2022), la precisa como: 1. f. Cualidad de idéntico. 2. f. Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás. 3. f. Conciencia que una persona o colectividad tiene de ser ella misma y distinta a las demás. 4. f. Hecho de ser alguien o algo el mismo que se supone o se busca. Hall & du Gay (2011), manifiestan que la identidad se puede entender

como algo personal. Los seres humanos buscan ser reconocidos, identificados por sus logros, sus acciones, sus rasgos propios que los caracterizan de los demás.

Se habla también de identidad de grupo. Taylor (1996) manifiesta que “igual que todo individuo tenía su propia medida, en relación a la cual debía conducir su vida, así todo pueblo tenía su propio genio, que debía estar en la base de su cultura.”(p. 14) Por lo tanto, las personas se identifican por sus relaciones grupales, las cuales tienen una misma definición, en parte por cumplimientos morales y universales como la religión, la política, etc. y en parte por formas de pertenencia históricas.

La palabra identidad ha sido utilizada en muchas categorías de estudio. Se ha utilizado con gran relevancia especialmente en los Estados Unidos durante la década de 1950 sobre el tema de la "sociedad de masas", en la década de 1960 durante los levantamientos multigeneracionales y desde finales de la década de 1960 con el surgimiento del movimiento '*Black Power*', y con otros movimientos nacionalistas, que sirvieron de modelo para cuestionar y afirmar la identidad personal y grupal (Brubaker & Cooper, 2001). En función de esta definición, se han categorizado términos claves para la identidad, tales como: identidad cultural, identidad personal, identidad nacional, identidad de género, entre otras. Por tanto, el estudio de este trabajo está enfocado en la categoría de identidad cultural, ya que la cocina y la alimentación encierran un sentido de pertenencia a un grupo social con el cual se comparten rasgos culturales, como costumbres, valores y creencias.

(Molano, 2006).

Luego de este breve análisis sobre la categoría “identidad” se desarrolla la de identidad culinaria como abastecimiento clave en esta investigación.

### 1.1.1 Identidad culinaria

Sabiendo que la identidad cultural implica pertenencia, y que está asociada a las costumbres, se adentrará al estudio enfocado en la identidad culinaria. ¿Cómo se puede definir a la identidad culinaria? ¿Desde cuándo se habla de identidad culinaria? ¿Por qué se habla de identidad culinaria? ¿Tiene la cocina cuencana una identidad culinaria?

Según Medina, Alcaraz Miranda, Hernández y Guadalupe (2018), la identidad culinaria está caracterizada por las costumbres y los hábitos de preparación de los platos en una determinada región. Los autores diferencian la gastronomía entre la relación de los seres humanos con la alimentación y factores medioambientales.

La identidad culinaria nace con los movimientos sociales y culturales que intentan reivindicarse en los años 70. Así, aparece el decálogo de la “*nouvelle cuisine*” publicado en

la revista *Gault-Millau*, convirtiéndose en uno de los más grandes cambios que vivió la alta cocina. Massanés y Guitián (2010) explican que en la cocina del siglo XX hay un cambio desde lo ostentoso hacia el uso racional de los productos. La cocina tradicional resurge por la caída de la alta cocina francesa. Los cocineros se sienten libres de aportar con sus conocimientos a partir de otras culturas, destacando la importancia de las técnicas. Mas que un decálogo es un resumen de aportes a la nueva construcción cultural gastronómica, en donde existe un acercamiento al mercado, a las estaciones del año, la cocina popular propia de la zona ocupa el mismo lugar que la alta cocina. Las cocinas de otras culturas se integran a esta nueva ola gastronómica. Se respeta las técnicas tradicionales y las nuevas, es decir, el cambio cultural también se sintió en la forma de preparación de la cocina francesa en los 50s y 60s.

Los creadores de esta cultura gastronómica fueron los críticos de la época, *Christian Millau* y *Henri Gault*, quienes además publican la guía de restaurante "*Nouveau Guide*", manifestando que lo esencial es la presentación y el atractivo visual, pues la comida estimula los cinco sentidos, especialmente la vista.

Pérez, citado por Tenoch Cid Jurado (2011) manifiesta que "existen tres ejes sobre los cuales es posible situar el proceso culinario identitario: la conservación, la relación con el ambiente geográfico y los significados simbólicos a los cuales da origen." (p. 176). De igual forma, Danhi (2003, p. 4) propone seis factores esenciales para definir la identidad culinaria: la geografía, la historia, la diversidad étnica, la etiqueta culinaria, los sabores y las recetas. Igualmente, Aguilar Herrera, (2017, p. 6) con respecto a la identidad culinaria plantea que es de gran importancia porque de ella se obtienen conocimientos del pasado, se identifican productos nativos de la zona, recetas que están desapareciendo, utensilios que ya no se usan pero que son parte del proceso de esa identidad.

Por otro lado, Duhart (2002) sostiene que existe una relación estrecha entre la construcción o la reivindicación de las identidades culturales alimentarias con los tiempos presente/pasado/presente y el espacio en el que se desarrolla la cocina artesanal. Para este autor, hay un acercamiento vital entre la cocina de antaño, las nuevas formas de reconstrucción culinaria y la historia popular contada oficialmente, pero que es parte del imaginario popular.

Por lo tanto, es evidente que hay una variedad de factores que construyen a la identidad culinaria de un pueblo: la ubicación geográfica y el clima son determinantes para la producción de las distintas variedades de ingredientes; los elementos culturales como la

historia, la religión, la diversidad étnica y las creencias e incluso los enfoques sentimentales materializados en leyendas. Así, Cuenca, una ciudad fundada a través de distintas culturas, posee también sus costumbres gastronómicas, y por ende su propia identidad alimentaria. Con el auge de escuelas de cocina para la formación de profesionales en el área gastronómica y el interés que la población y las autoridades le dan actualmente, contribuye a que estos conocimientos ancestrales y tradicionales mantengan su identidad.

## **1.1.2 Origen de la cocina tradicional cuencana**

### **1.1.2.1 Antecedentes**

Velasco (1927), manifiesta que antes de la conquista, el Reino de Quito, estaba rodeado por 50 provincias entre mayores y menores. De entre las 27 más grandes, se destaca al sur la provincia del Cañar, “con 25 tribus, las más de ellas numerosas, que son: Arancayes, Azogues, Bambas, Burgayes, Cañaribambas, Chuquipatas, Cinubus, Cumbes, Guapanes, Girones, Gualaceos, Hatun-Cañares, Manganes, Molleturos, Pacchas, Pautes, Plateros, Racares, Sayausíes, Siccis, Sisides, Tadayes, Tarquis, Tomebambas, Yunguillas”. También relata el padre Juan de Velasco que luego de varios años después de la conquista de los Caras, en el reinado de Condorazo, surge la adhesión de varias confederaciones entre ellas la de Cañar, uniéndose sobre todo por el temor al dominio inca. Cuando éstos sometieron a todo el territorio, la Gran Provincia del Cañar se adhirió voluntariamente. Allí permaneció el Inca por dos años construyendo palacios y fortalezas tanto al extremo de Tomebamba por el sur, cuanto al del Gran Cañar por el norte. Con la llegada de los españoles, en estos territorios se funda la ciudad de Cuenca, en el año 1557.

Salas Anzures en (Gatti, et al., 2012) manifiesta que América fue descubierta por la búsqueda de nuevos sabores para satisfacer el paladar europeo. Los viajes y descubrimientos a partir de Colón se dieron por la búsqueda de especias como la canela, la pimienta y el clavo de olor, además de las yerbas aromáticas, pero terminan descubriendo el cacao y la vainilla.

Así pues, dentro de los trascendentales cambios para la historia de la humanidad que significó el arribo de los conquistadores europeos a América, se encuentra la fusión cultural gastronómica que será tratada más adelante en este documento.

### **1.1.2.2 Alimentación**

No existe información definitiva acerca del tipo de alimentación a inicios de la colonización europea en la ciudad de Cuenca. Por ello, se busca referencias en documentos que se han registrado por historiadores como Julio Pazos, quien reseña como era la alimentación a nivel

general en el Ecuador. Se conoce por estas referencias históricas algunos alimentos base identificados como productos nativos de las Américas, especialmente de la cocina andina. Se tiene entre ellos al alimento principal que fue el maíz, y por otro lado la papa. Pazos (2017) comenta que además de estos dos productos también se sustentaban con melloco, fréjol, zapallo, zambo, oca y quinua, y productos traídos desde Europa, habas, lentejas, zanahorias, col, entre otros.

Vintimilla (1993), citado por Martínez afirma que la cocina cuencana está sustentada en el maíz, y que en la cocina de los hogares no faltan productos de origen ancestral como el poroto, la papa, el nabo de chacra y el zambo, a los cuales se integra el trigo y la cebada, sin olvidar las frutas locales e importadas para los dulces y las bebidas espirituosas como el chawarmishqui o pulcre, junto a carnes de cuy, conejo, cerdo y su manteca, gallina y res.

Hay un precedente histórico en la alimentación cuencana. Se sabe que Núñez de Bonilla fue encomendado a construir el primer molino hidráulico de trigo, por ende, la siembra del trigo que tiene como resultado una naciente actividad productiva de los molinos de harina y la panificación. Esto genera recursos para los habitantes de la ciudad porque los productos de la harina se negociaban hasta el Virreinato del Perú. (Martínez, 2010).

Martínez expone además que los distintos productos de la harina como el pan, era y es parte de las delicias culinarias que tiene y tenía Cuenca. Siempre fueron acompañados de manjares propios de la región y de otros que fueron introducidos por la cultura culinaria española en esta zona.

Los habitantes de la región tenían huertos dentro de sus propiedades, en grandes jardines o en los patios y traspatios de dichas construcciones. Los cultivos servían como parte de su alimentación familiar o en otros casos se realizaban trueques. Los vegetales y las frutas se daban de acuerdo al clima de la región como es hasta hoy. (Martínez Borrero, 2015)

### **1.1.3 Mestizaje gastronómico**

Ecuador es una nación que ha atravesado por diversos tipos de incursiones, si tomamos en cuenta las conquistas ya sean incas o españolas. Esto ha dado lugar a un intercambio de esas culturas y por tanto al mestizaje que la RAE (2021) lo define como: 1. m. Cruce de razas diferentes. 2.m. Conjunto de individuos que resultan de un mestizaje. 3.



m. Mezcla de culturas distintas, que dan origen a una nueva. Por consiguiente, el mestizaje de los pueblos latinoamericanos, es el resultado de una fusión de culturas tanto indígenas como europeas. Sánchez Trelles (1995) explica que “con la conquista de unos pueblos con otros pueblos, los invadidos toman las costumbres alimenticias y las técnicas culinarias de sus invasores, de tal forma que a los pocos años se quedan tan arraigadas que parecen propias”. En esta investigación se trata de explorar cuales fueron las influencias de la cocina española en la formación de la cocina ecuatoriana y la cocina cuencana.

Estrella (1986) indica que con la colonización hubo un proceso de cambio en la producción de alimentos desterrando así los productos nativos y reemplazándolos por los que fueron introducidos desde el Viejo Mundo. Los “alimentos de los indios” quedaron solo para consumo local. En este proceso de metamorfosis gastronómica, el maíz y la papa son adoptados para consumo global como un aporte importante de las Américas, y productos como el arroz, cebada, trigo, etc. son acogidos y adaptados a la cultura autóctona.

Cuvi (2005) manifiesta que la colonización del nuevo mundo fue un proceso desafiante para los europeos que llegaron a estas tierras. Además de enfrentarse a cambios significativos en el clima y el idioma, los colonizadores también tuvieron que enfrentar la difícil tarea de sobrevivir en un entorno desconocido. Uno de los mayores desafíos a los que se enfrentaron los colonizadores fue la hambruna que experimentaron durante ciertos períodos. Varios historiadores han señalado que los españoles en particular sufrieron períodos de escasez de alimentos y se vieron obligados a saquear a los nativos indígenas en busca de sustento.

Si bien el saqueo inicial de los nativos indígenas fue un acto de violencia y desesperación que generó un conflicto inicial, la necesidad de alimentarse finalmente llevó a los colonizadores a aceptar y aprender a comer los alimentos nativos como el maíz, la yuca y la papa. Este proceso de aceptación y adaptación a los alimentos locales no solo ayudó a los colonizadores a sobrevivir, sino que también mejoró las relaciones entre los colonizadores y los nativos indígenas. A través de la comida, los colonizadores comenzaron a comprender y apreciar mejor la cultura y los recursos locales.

La cocina hispánica se arraigó muy fuerte en los hábitos alimenticios de los nativos. Los alimentos traídos por los españoles de a poco empezaron a ser parte de su menú cotidiano, así tenemos las frutas como peras, manzanas y carnes como la res, la gallina, el cerdo y sus derivados como la leche, queso, mantequilla, huevos, tocino y mucho otros productos.

(Gatti, et al., 2012)

Este choque de culturas cambió la vida tanto de los indígenas como la de los españoles, no solo en el ámbito alimentario, sino también en lo religioso, político y social. Con la introducción de nuevos productos a la cocina indígena, provocó también que nuevos ingredientes formaran parte esencial de la vida cotidiana local. “Así como los símbolos del catolicismo victorioso se integraban a la cosmología indígena, el arroz pasó a acompañar los vegetales nativos (...)” (Cuvi, 2005, p. 34)

Durante este proceso de mestizaje se fusionaron dos mundos. Cada uno tuvo su aporte en la creación de esta nueva cocina. José Rafael Lovera, (2005) experto de la gastronomía e historiador, refiere a los primeros años de la conquista española y menciona que en la conquista de nuevas tierras, los expedicionarios trajeron consigo diferentes animales para satisfacer sus necesidades alimentarias. Junto con ello, los soldados introdujeron hortalizas, tubérculos y verduras (lechuga, col, cebolla, zanahoria, nabos, ajo, remolachas). Además, se realizaron varias pruebas para sembrar trigo y uvas, ya que estaban relacionados con el catolicismo que empezaba a expandirse en el nuevo mundo.

A más de los ingredientes introducidos en tierras americanas, los colonizadores también aportaron con sus recetas. Sánchez Téllez (1995) menciona a las natillas preparadas con leche y huevos, los churros hechos con harina de trigo y aceite de oliva, el arroz con leche, los polvorones hechos con harina de trigo, manteca de cerdo y azúcar de caña, los bollos que en América se los llamó pan dulce y muchos otros platos más.

A partir de estos nuevos encuentros, “gente y recetas circulaban intensamente por las colonias americanas. Al mudarse, los platos iban cambiando no sólo de nombre, sino también de ingredientes, y se adaptaban al medio. Así fue como el cocido español se transformó en el sancocho criollo” (Cuvi, 2005), y de este modo, muchos otros platos se fueron acomodando a la culinaria local, provocando el surgimiento de una nueva cocina.

Daza (2013) alega que los exigentes paladares de los peninsulares provocaron la imperiosa necesidad de la introducción de hierbas y especias a las Américas, las cuales tuvieron una gran acogida por los aborígenes. Entre las más apreciadas están el comino, la pimienta, el clavo de olor, la canela, la cebolla, el perejil, el ajo y el cilantro, que da a poco fueron formando parte en la elaboración de los alimentos. El ajo tuvo mayor protagonismo ya que se integró de inmediato a los platos nativos como el tamal, que al fusionarse con la harina de maíz y todos sus componentes, le dan su sabor particular.

Son muchos los productos que se intercambiaron entre estos dos mundos y que fueron de mutuo beneficio, enriqueciendo las cocinas de cada continente y deleitando con sus sabores. No se podría imaginar una *pizza* italiana sin su salsa de tomate, o los diferentes guisos preparados en nuestras cocinas sin las hierbas aromáticas y demás condimentos traídos desde Europa. Ni mencionar de la exquisitez del chocolate que llevaron de América hacia España, o el aromatizante café que trajeron hacia América. Gracias a este mestizaje, cinco siglos después seguimos deleitándonos de toda esta diversidad de alimentos.

## **1.2 Platos típicos de la ciudad Cuenca**

La transformación de la tradición culinaria está sustentada en como las personas generan valores, costumbres, hábitos y sentimientos a través de la elaboración de los platos típicos y los cotidianos. La transformación de la tradición culinaria se relaciona con la innovación para proponer nuevos sabores, otras imágenes en la forma de elaborar y presentar las nuevas propuestas culinarias actuales. (Meléndez Torres & Cañez De la Fuente, 2009) Ahora bien, para que se presente esta transformación en la tradición culinaria, es necesario saber cuáles son sus componentes, es decir, qué ingredientes forman parte de la cocina cuencana y cómo se elaboran estos platos.

Las preparaciones típicas de la culinaria tradicional están caracterizadas por personajes, técnicas y ambientes que hacen que cada uno sea singular y especial. No es solamente el ejercicio de preparar la comida, sino que detrás de cada proceso hay una historia familiar, comunitaria, en otras palabras, un proceso social de creación. (Valcárcel García & Venegas Pardo, 2015)

Vintimilla Vinuesa, (1999) reafirma esta posición porque manifiesta que hay pocos libros escritos sobre la comida tradicional y de diario. Lo que ha mantenido vivas las recetas es la transmisión oral que han pasado de generación en generación. "Muchas veces al querer recetas simples –como un locro de papas o un arroz de cebada- no las encontramos fácilmente, pues se cree que todos la saben preparar." (p. 3)

### **1.2.1 Principales ingredientes en la cocina cuencana**

#### **1.2.1.1 El maíz**

Es el principal ingrediente que está presente en la comida de los cuencanos. Unigarro (2010) menciona que existen variedades de maíz de acuerdo a su estructura y al color: amarillo, blanco o negro, “se han identificado como subespecies el “a) *Dentado*, b) *Cristalino o morocho*, c) *Amiláceo*, d) *Reventón o canguil*, e) *Dulce*, f) *Cubierto o de túnica* y g) *Ceroso*”.

Esta gramínea está presente en la mesa de los cuencanos, ya se cocido como el mote tierno o maduro, pelado o con cáscara, a manera de harina en la preparación de chumales, tamales, chiviles, quimbolitos, tortillas y algunas otras preparaciones. También se lo puede consumir en bebidas, como es el caso de la emblemática chica de jora, además de otras deliciosas bebidas como el morocho, el rosero, la colada morada, el champús, entre otras.

A continuación, se revisarán los platos más representativos que se preparan a partir del maíz.

## I. El mote

Pazos Barrera (2017) manifiesta que “en la cocina interandina las variedades de maíz se someten a numerosas modalidades culinarias.” Una de ellas es el mote pelado que es preparado a partir de una primera cocción con “...ceniza de madera, luego restregado, lavado, secado al sol y vuelto a cocer”(p. 31).

Así mismo, Vintimilla (1993) menciona que existen varios componentes en la gastronomía cuencana que son relevantes, pero el que nunca debe faltar es el mote.

Algunos platos típicos que se destacan a partir del mote pelado son el mote pillo, el mote casado, el mote sucio y el mote pata.

## II. La chicha de jora

Esta bebida es típica de nuestra región y en la actualidad se prepara en ocasiones especiales en las comunidades campesinas y esporádicamente en los hogares cuencanos. También se puede encontrar en algunos restaurantes. Espinoza E (2018), comenta que la chicha de jora estuvo presente en el incario en los distintos estratos sociales, en momentos festivos de las comunidades y en los rituales que celebraban los shamanes y el inca. Para cada ocasión, los vasos en los que se servían la chicha tenían diseños característicos, conforme el tipo de ceremonia a realizar.

Existe una leyenda alrededor de esta bebida, cuyo descubrimiento se le atribuye al Inca Túpac Yupanqui. Se relata que, durante su gobierno, se desató una fuerte lluvia que dañó los silos en donde se almacenaba el maíz, lo que produjo la fermentación del grano y la generación

de la malta. Por tal circunstancia; el Inca sugirió repartir a la población a manera de mote, pero finalmente se descartó, hasta que un indígena famélico encontró esta bebida fermentada y la bebió hasta quedar embriagado. Luego de aquello se divulgaron las características de dicho brebaje y se volvió la bebida nacional del incario. (Orihuela, 2020)

La chicha está elaborada a partir de la jora o maíz germinado, en forma de harina. Como producto del mestizaje, se utilizan especias como el clavo de olor, la canela, la pimienta dulce, y la especia autóctona, “*ishpingo*”. Adicional a éstos, se agrega panela, cáscara de piña y naranjilla. Para que obtenga su sabor característico, se deja fermentar en un cántaro de barro por dos o tres días. Dicho recipiente debe ser “emborrachado”. Vintimilla (1993) explica este proceso de esta manera:

Se coloca la chicha en un cántaro llamado “pucuchidor” o “borracho” que no viene a ser otra cosa que recipientes o cántaros que contienen una gran cantidad de levaduras en constante aumento y madurez, el que se consigue realizando un proceso bastante artesanal, se coloca un poco de chicha madura, que es una chicha que ha reposado por varios meses, conocida como “pucuchi”. (p. 414)

### III. Los envueltos

Los envueltos de la sierra ecuatoriana son preparaciones en su mayoría elaboradas a partir del maíz, sea este maíz tierno (choclos) o maíz maduro. Las envolturas que se utilizan son las hojas de la mazorca (frescas o secas), hojas de achira o también hojas de huicundo. Entre los envueltos más destacados en Cuenca están los chumales, los tamales, los quimbolitos, los chaquis, los timbulos y los chiviles.

#### a) El chumal

La Asociación de Academias de la Lengua Española (2010) define al chumal como “alimento elaborado con maíz tierno, huevos, mantequilla, manteca de cerdo, queso rallado, sal y polvo de hornear, que se cocina en agua caliente y envuelto en las hojas tiernas que cubren la mazorca del maíz.” Conocido en otras partes del Ecuador como humita. Pazos Barrera (2017) hace referencia a este manjar y explica que “uno de sus nombres es choclotanda, voz quichua que significa pan de choclo, por su forma de bollo.” La elaboración de las humitas en las comunidades campesinas es todo un rito, pues es necesario ir a la chacra a buscar los choclos, luego deshojarlos con cuidado, desgranar, moler, preparar la masa, luego envolverlos y finalmente se colocan en las tamaleras y se cocinan.

Los chumales son el bocado perfecto para un desayuno o el cafecito de la tarde. Su sabor es entre dulce y salado, se le condimenta con anís para obtener su sabor característico. Se los puede degustar en los diferentes restaurantes y cafeterías de toda la ciudad de Cuenca.

## **b) El tamal**

La Asociación de Academias de la Lengua Española (2010) define al tamal como un “alimento típico, hecho con masa de maíz adobada con diversas carnes y otros ingredientes, según la zona, que se envuelve en hojas de mazorca o de plátano, y se cocina en agua, al vapor o al horno.

Por otro lado, Pazos Barrera (2017) expone que este término es de origen náhuatl y que los colonizadores lo trasladaron a la lengua española. Además, afirma que, en el siglo XVII, el jesuita Bernabé Cobo se refirió al tamal en su crónica, aludiendo que este envuelto de maíz duro triturado fue parte de las cocinas andinas desde épocas remotas. Actualmente existen muchas variedades de tamal y su elaboración y consumo se extiende desde México hasta la Patagonia.

Inicialmente, los tamales eran preparados con harina de maíz, agua y sal y se los envolvía en hojas de maíz. “Con los conquistadores llegó a México la manteca de puerco, la grasa que revolucionó la técnica culinaria indígena.” (Gironella & De'Angeli, 1986, p. 16) Otros ingredientes que se utilizaron fue el pollo, la carne de res y demás productos traídos del viejo mundo.

Hoy en día, el tamal forma parte de la comida tradicional cuencana, es un alimento muy apetecido por los pobladores locales y los turistas tanto nacionales como extranjeros. Se lo puede encontrar todos los días a primeras horas de la mañana o en la tarde en los mercados o en cafeterías.

### **1.2.1.2 Platos tradicionales con carnes**

#### **a) Cuy con papas**

El cuy es el animal representativo de la cocina cuencana. Se lo consume asado, acompañado de papas doradas. Según Pazos Barrera (2017), en la zona andina, el cuy está presente en las prácticas tradicionales de las familias y el entorno social, puesto que este platillo se prepara para las peticiones de mano, bodas y compadrazgos. También hay otro ritual y es

que cada pedazo de cuy es entregado de acuerdo con la importancia de los miembros invitados al convite. “Entre los campesinos mestizos, el cuy es alimento obligado en comidas de fiesta y homenaje; acompañado con papas cocidas es signo de respeto y prosperidad”. (p. 30)

### **b) Hornado**

Otro plato típico degustado en la cocina cuencana es el hornado de chanco. Aunque este animal fue introducido desde Europa, los locales lo adoptaron como un producto propio de la región y hoy en día es el ingrediente fundamental en toda la variedad de preparaciones de la cocina ecuatoriana, pues de éste se aprovecha absolutamente todo: la carne, la piel, las vísceras, la manteca, los huesos. Está presente en preparaciones típicas de la cocina ecuatoriana tal es el caso del hornado y la fritada. (Unigarro, 2010)

El proceso de preparación de este alimento típico, es arduo. Luego del faenamiento del animal, se realiza la limpieza tanto externa como interna. Seguidamente, se procede a aliñar con sal, ajo, comino y algunos otros ingredientes como zumo de naranja, zumo de limón, chica de jora, esto va a depender de la persona experta en esta preparación. Se lo deja reposar a temperatura ambiente por uno o dos días para que la carne absorba todos los aliños. Finalmente se lleva a un horno, generalmente de leña, por un tiempo de diez a doce horas, dependiendo del tamaño del animal. Este plato típico de la cocina cuencana se sirve con llapingachos, ensalada y ají de tomate de árbol. Se lo puede encontrar en los diferentes mercados de la ciudad.

### **1.2.3 Las papas con cuero**

No se sabe cuál es el origen de este plato, pero a decir de sus ingredientes se puede observar el mestizaje americano-europeo, ya que sus principales ingredientes son las papas y el cuero de chanco.

Se dice que, durante la época de la colonia, el cuero de chanco era desechado por los españoles. Los indígenas lo recogían para preparar una especie de sopa con papas, y así, de a poco fue formando parte de la tradición gastronómica local.

La forma de preparar este plato es variada. Cada cocinero/a ha adquirido la receta de sus madres, abuelos, bisabuelos, etc. Por ello, quienes preparan estos alimentos guardan secretamente la receta. Los lugares en donde se puede degustar son restaurantes tradicionales que tienen una notable demanda turística, los mercados tradicionales de la ciudad y algunas “huecas” que se encuentran en la urbe.

### 1.2.1.3 Comidas de las festividades tradicionales

En el Ecuador, se destacan algunas fiestas tradicionales en las cuales, algunos platos típicos están estrechamente relacionados con estas festividades como el carnaval, la semana santa, el día de los difuntos. En algunos casos los platos son preparados exclusivamente durante el desarrollo de estas festividades.

#### a) Carnaval:

El festejo del carnaval en Cuenca y el Ecuador se realiza en las fechas que la tradición católica lo incluyen en su calendario en febrero o marzo. Es una festividad en donde las familias se reúnen y preparan diferentes platos típicos. Algunas familias faenan un cerdo (chancho en lenguaje local), lo que constituye un ritual gastronómico. Se inicia preparando las “cascaritas” con mote, luego se elaboran las morcillas, el sancocho, la fritada, el mote pata. Adicionalmente a los preparados con cerdo, el ritual gastronómico incluye los dulces de carnaval como son el dulce de higo, dulce de leche, dulce de duraznos y muchos otros más. Pero ahí no termina la celebración, porque esta fiesta se celebra con el “juego de carnaval” en el que todos quieran o no, terminan empapados de agua. Para calentar a los carnavaleros se sirven los canelazos.

#### Mote pata

Si hablamos de mestizaje cultural gastronómico, el mote pata lleva el estandarte a esta fusión. Los ingredientes principales de este plato son el mote que es de origen andino y la carne de cerdo, producto traído por los europeos. Es un plato típico cuencano, que, aunque su origen fuese en el campo, se adaptó muy fácilmente a la mesa de los cuencanos quienes agregaron otros ingredientes que ayudaron a mejorar su sabor.

El mote pata es un plato muy aceptado en todos los estratos sociales durante las festividades de carnaval. El origen del nombre de este plato proviene de la palabra “*patazhca*”, que es una hibridación quichua – cañari que significa “mote muy cocido”. Los ingredientes de este delicioso potaje son el mote pelado, carne de chancho, chorizo, pepa de sambo, leche, tocino, cebolla, achiote, comino, pimienta, ajo y sal. Las investigadoras culinarias, Nydia Vázquez y Digna Carchi, coinciden que el “mote-pata” es de origen ancestral y era elaborado por los campesinos de la sierra austral del Ecuador. (Ministerio de Turismo, s/f)



### **b) Semana Santa**

Durante la celebración de la Semana Santa, los platos que se destacan son la fanesca y los chumales. Vintimilla (1993) comenta que en el almuerzo del Jueves Santo se servía la fanesca acompañada de encurtidos, alcaparras, cebolla perla y escabeche de bacalao.

#### **La fanesca**

Pazos Barrera (2017) describe a la fanesca como un potaje que se come en Cuaresma y Semana Santa, en el cual intervienen el pescado, que representa a Cristo, junto con las leguminosas andinas y europeas." Es una sopa típica de estas fechas, de consistencia muy espesa ya que está hecho con una gran variedad de granos tiernos y secos.

La fanesca está ligada a la religión católica y a la cultura indígena. Al parecer, este plato era elaborado por los nativos en épocas prehispánicas con motivo de la celebración del solsticio de Equinoccio en el mes de marzo. Este potaje era preparado con los ingredientes autóctonos que en ese entonces cultivaban. (Gallardo de la Puente, 2014). Cuando llegaron los españoles, se ocasionó un mestizaje cultural, no solo con los ingredientes sino también con sus costumbres religiosas. Por esta razón, esta comida está ligada también a la religión católica. Así, esta preparación está compuesta de 12 ingredientes, los cuales representan a los doce discípulos de Jesús. Estos ingredientes son: arvejas tiernas, choclo, fréjol tierno, habas tiernas peladas, tortas o pallares, lenteja, zambo tierno, limeño, papas, achogchas, col, bacalao seco. Como ingredientes adicionales están la cebolla, ajo, pepa de sambo, quesillo, orégano y leche. Cada casa tiene su forma de preparación y le pueden agregar otros ingredientes como el arroz, zapallo, pasta de maní, etc.

#### **1.2.1.4 Día de los difuntos**

En la región Andina, el día de los difuntos es un día de celebración, en donde la gente va a los cementerios a visitar a sus seres queridos. León Ordóñez (2010) en referencia a esta fecha detalla que en este día los indígenas almuerzan junto a un altar en el que no faltan las diversas comidas favoritas del difunto, las frutas y el alcohol. Los alimentos típicos de esta celebración son la colada morada y las guaguas de pan.

### **a) La colada morada**

Según los investigadores Villareal-Vera y Abad (2017), "el consumo de la colada morada se remonta a hace más de 5000 años, desde que las culturas precolombinas que habitaban en

los territorios de lo que hoy se denomina Ecuador” (p. 30). Así mismo mencionan que para la preparación de esta bebida, recolectaban frutas como el mortiño, las moras, las naranjillas y las piñas.

La elaboración de la colada morada, varía de acuerdo a la tradición familiar de cada hogar. Los ingredientes bases y que le dan color a esta bebida son la harina de maíz morado y el mortiño, además de especias como el *izhpingo*, la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce. Otros ingredientes que ayudan a darle sabor son las yerbas frescas como la yerba luisa, hojas de naranja, cedrón, ataco, arrayán y esencia de rosas. También se le agrega frutas picadas como la piña, la frutilla y el babaco.

#### **b) Las guaguas de pan**

Para acompañar la colada morada, se preparan también las guaguas de pan que Miller (2015) lo describe como “unos pancitos en forma de niño –de ahí su nombre de guagua-, que puede entenderse como la representación de aquéllos que ya se han ido, pero no han dejado de existir.” Estos panes son elaborados con una masa especial de harina de trigo, un alto porcentaje de huevos, grasas, azúcares y esencias.

Cada bocado de la comida tradicional cuencana está rodeado de mucha historia. La fusión de los ingredientes del viejo mundo con los productos locales ha conseguido obtener el maridaje perfecto, de modo que sus sabores son el deleite de propios y extraños.

### **1.3 Lugares en donde se expenden productos tradicionales en Cuenca**

Hay varios sitios en donde se comercian los platos típicos de la gastronomía cuencana y sus principales ingredientes involucrados en la preparación de los mismos. Existen lugares como los mercados municipales, en donde diariamente se expenden productos naturales y preparados. Por otro lado, están los restaurantes típicos que con los años han ganado su reputación. Además, se encuentran los comedores o “huecas” en las cuales se venden un tipo específico de comida tradicional.

#### **1.3.1 Mercados tradicionales**

Los mercados son parte de la cultura inca, cañari, quitu, y estuvieron presentes antes del encuentro con otras civilizaciones como la europea. Estos lugares eran llamados *tianguéz* o sitios de intercambio. (Cordero Muñoz, 2018)

Robles (2008) hace referencia a estos lugares de expendio de alimentos y manifiesta que las personas van a estos lugares con la finalidad de adquirir productos para el abastecimiento de

sus hogares, en donde la larga tradición de la compra y la venta, permite que la gente socialice a partir de la costumbre y la cotidianidad en la asistencia.

En la ciudad de Cuenca, el mercado más antiguo es el de San Francisco. Aquí las mindalas o vendedoras que eran al mismo tiempo intermediarios entre los productores del campo y los compradores de la ciudad, acomodaban sus productos en barracas o en el suelo, sobre gangochos, canastas o mesas con toldo. (Cordero Muñoz, 2018)

Imagen 1: Puesto de frutas en un mercado tradicional



Fuente: Sandra Hidalgo

En la urbe existen muchos mercados tanto municipales como agroecológicos, lugares en donde los comerciantes se dedican a la venta de productos agrícolas tales como frutas, hortalizas, vegetales, tubérculos, granos, plantas medicinales, cárnicos, pescados y mariscos, también se encuentran abacerías, tanto dentro de los mercados como en los alrededores. Además, se comercian alimentos preparados, entre ellos, platos típicos de la gastronomía cuencana como son: el hornado, las papas con cuero, el cuy con papas, entre otros. Asimismo, se prepara la comida de consumo diario como almuerzos, refrescos, bebidas típicas como el morocho y la colada morada y muchas otras preparaciones más.

Las personas que atienden en el mercado con la venta de sus productos o con la preparación de platos tradicionales son los portadores en el tiempo de la culinaria tradicional que transmiten a propios y extraños, el sabor de la cocina popular. (Robles, 2008)

En efecto, se puede evidenciar al ingresar en los mercados locales, la gran variedad de productos que ofrecen no solo de producción local, sino nacional, e incluso internacional.

Igualmente, se puede constatar la familiaridad que existen entre el comprador y el vendedor, y la interacción que se ocasiona entre ellos. Esos son los mercados, lugares de intercambios no solo económico, sino que además es un intercambio cultural. Así, Pintaudi (2006) explica, “O costume de ir ao mercado vira norma, deixa de ser estilo de vida para se tornar gênero de vida” (p. 18). que significa “La costumbre de ir al mercado se convierte en norma, deja de ser un estilo de vida y se convierte en una forma de vida”.

*Para los autores: Victor, Gerhard, Meneses y Peñaloza,*

*O universo do mercado central não se limita à execução de transações comerciais, nesse local, as tradições locais são reproduzidas, valorizadas e integram toda a cultura secular de um povo. Perante os modelos econômicos incentivadores de exclusão social, o mercado tradicional concebe muitas oportunidades de trabalho e sobrevivência de várias famílias. (Victor, Gerhard, Meneses, & Peñaloza, 2020, p. 83)*

El universo del mercado central no se limita a la realización de transacciones comerciales, en este lugar se reproducen, valoran e integran las tradiciones locales, toda la cultura secular de un pueblo. Frente a modelos económicos que fomentan la exclusión social, el mercado tradicional brinda muchas oportunidades de trabajo y supervivencia a varias familias.

De ahí que los mercados son lugares de intercambios no solo económicos, sino que además son intercambios culturales. Así, encontramos que los mercados tradicionales de la ciudad de Cuenca son: el Mercado 9 de octubre, el Mercado 10 de agosto y el mercado 3 de Noviembre, mismos que está ubicados en el centro histórico de la urbe.

### **1.3.1.1 Mercado 9 de Octubre**

Es el primer mercado municipal que se desarrolla en Cuenca. Se encuentra ubicado en la calle Mariscal Lamar, entre Hermano Miguel y Borrero.

Esta zona, anteriormente era conocida como Barrio de la Alcantarilla, Barrio del Coco, Zorropamba, y del Usno, para luego transformarse en el sector de la Nueve.

Imagen 2: Mercado 9 de octubre



Fuente: Sandra Hidalgo

El mercado se construyó a inicios de los años 30 del siglo pasado, y tenía los aspectos y características de la arquitectura de la época. Era una construcción hecha de ladrillo con mortero de cal; la parte del techo estaba fabricado con madera gruesa y recubierta de zinc. Los productos que se comerciaban eran frutas, verduras, tubérculos, carnes, pescados, mariscos, etc.(Municipalidad de Cuenca, 2009). El mercado y su entorno han sufrido varias transformaciones en el tiempo, la más reciente hace unos 10 años, donde se restauró a su estado actual junto con la plaza que lo acompaña.

### 1.3.1.2 Mercado 10 de Agosto

El mercado 10 de Agosto se encuentra ubicado en la calle Larga y General Torres. Según la placa que se encuentra ubicada en la planta baja de este centro de expendio, la construcción del mercado 10 de agosto inició en septiembre de 1953, durante la alcaldía de Luis Moreno Mora y fue terminado e inaugurado el 3 de noviembre de 1954, en la alcaldía de M.A. Estrella Arévalo. Luego de 50 años, en el año 2004 finalmente se realiza la remodelación.

Imagen 3: Mercado 10 de agosto



Fuente: Sandra Hidalgo

Greenfield (2019), describe al Mercado 10 de Agosto como el sitio de aglomeración popular de la ciudad, en donde se puede ver gente de diferentes lugares no solo de Cuenca, sino visitantes de otras zonas del país, incluyendo a los famosos ex-pats, quienes efectúan sus compras. En la planta baja del mercado se ubican los puestos de carnes, mariscos, frutas y tiendas de abarrotes, y los martes y viernes, se puede apreciar a las personas que realizan las «limpias», que son sesiones realizadas por curanderas quienes utilizan hierbas medicinales y sobre el cuerpo del paciente para eliminar mal de ojos, malas energías, además usan huevos crudos o ají. En la segunda planta se aprecia la comercialización de frutas y verduras, un espacio para la venta de plantas medicinales y un amplio patio de comidas en donde se vende el famoso hornado con llapingachos y mote, además de otras comidas típicas.

Por otro lado, el Mercado 10 de Agosto se ha convertido en un sitio turístico, a donde gente local y turistas acuden a probar los platos típicos de la culinaria cuencana, pues es el lugar indicado en donde se puede conocer la cultura y tradición de Cuenca.

Sin lugar a dudas, a lo largo de su historia los mercados han ido construyendo un espacio de familiaridad, cordialidad y afecto entre los consumidores y los comerciantes.

### 1.3.1.2 Mercado 3 de Noviembre

Este tradicional mercado se encuentra ubicado en las calles Coronel Talbot y Mariscal Lamar. Al igual que todos los mercados de la ciudad, es un sitio de expendio de productos de primera necesidad, además de la venta de comida típica cuencana.

Imagen 4: Mercado 3 de Noviembre



Fuente: Sandra Hidalgo

Este tradicional mercado se encuentra ubicado en las calles Coronel Talbot y Mariscal Lamar. Al igual que todos los mercados de la ciudad, es un sitio de expendio de productos de primera necesidad, además de la venta de comida típica cuencana.

Fue fundado el 1 de noviembre de 1958, en la alcaldía de Luis Cordero Crespo. Este mercado fue creado para la venta de granos secos. Inicialmente fue solo un terreno baldío que fue expropiado. Los comerciantes tuvieron que ingeniarse y colocar toldos y casetas para proteger sus productos. En esa misma situación se mantuvo por casi 45 años, hasta que, en 2003, se realiza la construcción del edificio.

En la planta baja se comercian productos como las verduras, frutas, vegetales, hortalizas, legumbres y granos. En la segunda planta se encuentra el patio de comidas en donde se puede encontrar desde almuerzos hasta el delicioso hornado y muchos otros platos típicos cuencanos.

### 1.3.2 Restaurantes clásicos de cocina tradicional de la ciudad de Cuenca

Es evidente que el mundo de la restauración está ligado a la necesidad de alimentación. Los restaurantes son fruto del avance del comercio. En todas las civilizaciones anteriores y actuales se hizo y hace necesario la presencia de estos lugares, en donde los vendedores,

los turistas y los visitantes en general puedan satisfacer y saciar su hambre. (Puyuelo, Montañes, & Garmendia, 2017)

En la ciudad de Cuenca existen restaurantes de cocina tradicional en donde se puede degustar especialmente el cuy con papas, papas con cuero, la chicha de jora, además de platos actuales de la gastronomía nacional y global.

### 1.3.3 Comedores tradicionales

En Cuenca se encuentran un sinnúmero de “huecas” en donde se puede saborear la exquisita comida tradicional de la ciudad. Cada una de ellas tiene su forma propia de preparación, puesto que la mayoría han sido heredadas de padres a hijos.

Si bien las huecas y picanterías no son lugares de lujo, son sitios en los cuales los comensales son atendidos con mucha naturalidad, confianza y calidez por personas que están contentas de entregar la comida que aprendieron a preparar con sus antepasados. “Aquí parece resonar la voz de los abuelos, de las tías viejas o de los padres que mantienen la tradición oral, tanto en sus aliños como en el proceso de cocción.” (Ministerio de Turismo, 2012)

Si caminamos por el centro histórico vamos a encontrar algunos lugares en donde las personas se detienen para probar las diversas especialidades de cada una de estas “huecas”.

Las huecas están caracterizadas por:

- Atender todos los días para las ventas de almuerzos.
- La preparación de determinadas comidas propias de la localidad durante ciertos días de la semana, por ejemplo, el caldo de patas, arroz con lengua, aguado de gallina, etc.
- Una forma de reconocer estos comedores es cuando el dueño saca el “bracero” a la puerta del local, como señal de que ese día prepara la comida.
- En la fonda no solo se vende comida tradicional, sino que a veces sirve también como una pequeña tienda de abarrotes.
- Algunas de las comidas que se preparan, todavía se cocinan con carbón de leña o en braceros.
- Los precios son económicos en comparación con otros locales.
- La propaganda de la hueca se hace de “boca en boca”, porque la gente habla muy bien de la comida que ahí se prepara.



#### 1.4 Intercambio cultural gastronómico

La ciudad de Cuenca es una ciudad multicultural, pues cuenta con una amplia diversidad gastronómica por el contacto que tiene con cada región del país (costa, sierra, oriente e insular). Así, Oña Izuerieta y Velasteguí Jurado (2017), afirman que Cuenca tiene “acceso a tres diferentes tipos de recursos culinarios: el pescado y mariscos provenientes de las costas del Océano Pacífico, los productos andinos y los productos amazónicos.” (p. 44)

Según Pazos (2008), en la época prehispánica ya se desarrollaban los intercambios culturales gastronómicos; así, sostiene que ya durante esa época existía los intermediarios conocidos como mindalaes, y que éstos se desplazaban a lo largo y ancho del territorio. Se dice que había pueblos que mantenían comercio interregional como es el caso de los cañaris con los shuaras.

La gastronomía es un intercambio cultural debido a la diversidad de productos que proviene de los diferentes rincones del país. Desde las diferentes épocas han ocurrido estos intercambios culturales, por ejemplo, Martínez Borrero (2015), menciona que a Cuenca se traía la caña de azúcar y sus derivados desde Cañaribamba y Oña, desde Paccha se obtenía frutas y granos, de Gualaceo y Paute venían las frutas, cereales, caña, granos, papas, maíz y pescado de río. Desde Cañar venían las papas, el maíz y otros tubérculos y de Azogues, el maíz, el trigo, los granos, la leche, el queso, frutas, y más.

Así, se evidencia cómo los productos que se utilizaban y aún se usan en la cocina tradicional cuencana vienen de los sectores rurales que rodean a la ciudad, cantones del Azuay y de la vecina provincia del Cañar.

A inicios de la colonia era muy escaso el intercambio de productos con otras regiones, debido a la lejanía y la falta de transporte. Uno de los productos que llega a Cuenca es el cacao. Se estima que llegaría en el siglo XVI desde Molleturo para consumo local como única bebida caliente. “Se sabe que cada familia tostaba y molía su propio grano para luego darle forma de tableta en la tradicional hoja de “achira” y así comercializarlo en los mercados o consumirlo en cada hogar.” (Jerves & Durán, 2016)

Con la llegada del tren se expandió este intercambio cultural a nivel nacional, ya que se podía traer hasta esta ciudad muchos productos de la costa como los plátanos, la yuca, frutas tropicales y otros ingredientes propios de esta región, introduciendo a nuestra rica gastronomía también platos típicos de otras regiones como el ceviche, los bolones de verde, entre otros.

Por otro lado, como producto de la globalización, el intercambio gastronómico ya no es únicamente nacional, dado que se importan productos desde muchos países del mundo, los cuales anteriormente eran inexistentes en los mercados cuencanos.

En conclusión, la gastronomía local es un organismo vivo que no deja de evolucionar y que representa en cada época las influencias de su entorno y que es capaz de adaptarse a las técnicas actuales, a las necesidades de sus comensales y a los nuevos ingredientes que cada vez llegan en forma más rápida y abundante. Sin embargo, las raíces históricas de la gastronomía local que se fundaron desde antes de la conquista española siguen predominando en el día a día de nuestra cocina, rescatando nuestra rica cultura prehispánica.

## Capítulo 2: TÉRMINOS GASTRONÓMICOS MÁS USADOS EN LA COCINA CUENCANA

### 2.1 Origen de los términos usados en la cocina cuencana

Para conocer el origen de estos términos, se realiza una exploración bibliográfica acerca de las cocinas que han influenciado en la instauración de la gastronomía cuencana. Se conoce con amplitud acerca de las culturas que habitaban la región austral de Ecuador antes de la conquista española. Por lo tanto, para efectos de estructurar la búsqueda de términos, esta investigación se enfoca en tres culturas: la cañari, la inca y la española.

En primer lugar, se analiza la cultura Cañari, una nacionalidad que tenía su organización jerárquica organizada y su principal sustento de vida era la agricultura y que además de los productos que cultivaban, también realizaban intercambios con otras regiones del Reino de Quito. Por otro lado, se revisa la cultura Inca, un pueblo aborígen con una larga trayectoria en conquistas a pueblos vecinos; el imperio Inca a través de sus ocupaciones aportó al mestizaje gastronómico de la mayoría de las naciones conquistadas. Finalmente, la cultura Española, durante la colonización de las tierras de “*Mundus Novus*” denominado así por Américo Vespucio en 1503, dejaron una herencia de mestizaje administrativo, cultural, religioso, además de gastronómico, entre otras.

Partiendo de esta breve reseña, se deduce que todas estas culturas tuvieron una importante influencia en la identidad de la cocina de la ciudad de Cuenca.

#### 2.1.1 Influencia de culturas aborígenes y españoles en la cocina cuencana

Según investigaciones de Pasos Barrera (2017), los habitantes de la era preincaica, (cinco mil años antes de Cristo), representados por la cultura Valdivia hasta el periodo de Integración representado por las culturas Puruhaes, Panzaleos, Quitus, Caras, entre otros, ya utilizaban el maíz como su alimento, además del fréjol, el sambo, el ají, etc. y que además conocían algunas formas de preparación del maíz tales como: el maíz tostado en tiesto, el maíz rallado, el fréjol cocido con maíz, el sambo cocido, el ají molido, etc.

Estas influencias perduraron hasta las culturas más recientes que se fusionaron durante la conquista española.

### 2.1.1.1 Influencia Cañari

El pueblo Cañari, ocupaba los territorios que actualmente son las provincias de Cañar y Azuay, aunque también se encuentran evidencias que pueden haber ocupado el sur de la provincia del Chimborazo, el norte de la provincia de Loja y parte de la provincia de El Oro.

Reinoso Hermida (2017) manifiesta que los cañaris cultivaban el maíz y lo utilizaban de diversas formas: cocido, tostado, molido y como bebida fermentada, concretamente en la chicha. También expresa que la papa fue el producto base en la alimentación cañari. Así mismo, menciona que en su dieta estaba el uso de la oca, el mashua, el melloco, la achogcha, el zambo, el zapallo, la achira, la jícama, la yuca, el maní, la zanahoria andina, el pallar, el frijol, la quinua, el ají. En los valles templados se sembraban fruta tales como el capulí, la guaba, la granadilla, el pepino, la tuna, el gullán, el chamburo y en cambio, en lugares abrigados obtenían el aguacate, la chirimoya, la guaba, la guanábana, la luma.

“Algunas comunidades cañaris disponían de pequeños huertos agrícolas abiertos en los claros de la selva de las tierras calientes (yungas), de los declives externos andinos occidentales en donde sembraba: camote, yuca, maíz, poroto y calabazas.” (p. 112).

Con esta breve descripción de los productos que cultivaban los cañaris, se puede considerar que tenían una alimentación muy variada y que ha perdurado hasta nuestros días.

De igual manera, Reinoso Hermida (2017) expresa que según los restos óseos encontrados en los sitios arqueológicos, los cañaris consumían la carne del cuy, que criaban dentro de sus hogares. También se dedicaban a la caza de animales como el venado, la guatusa, el lobo de páramo, el cuchucho, el zorrillo, la danta, la perdiz, y el conejo. Fueron además, excelentes pescadores. En el río Paute pescaban truchas de gran tamaño.

Asimismo, Cordero Iñiguez (2007) expone que a los cañaris le gustaba vivir dispersos. Tenían una vivienda junto a su parcela que la cultivaban con la cooperación de otras familias, procurando producir los alimentos básicos o cotidianos. La distribución y el control de las parcelas las hacía un curaca, y aunque se tenía asignaciones para cada familia, había también tierras comunitarias llamadas “*hatos*”, establecidos en las partes altas de las montañas y cuya explotación común, se ha mantenido por siglos.

Cordero Iñiguez (2007), considera que los cañaris cultivaban maíz, poroto, zambos y tubérculos como el camote, yuca, achira, ají, molle. Era un pueblo agrícola, pero además se dedicaban al intercambio de productos que llevaban a la costa y traían productos como la

concha Spondylus, sal, metales, coca, algodón para sus tejidos. Tenían conocimiento del uso de varias plantas medicinales como la chilca, la altamisa, la llacolla o lacolla, el tabaco, la coca, el paico, el marco y la chichita, entre otras.

Octavio Cordero Palacios ha hecho un buen registro de plantas y animales que consumían en la región cañari. Así se destaca que las principales frutas fueron: el aguacate, el capulí, el chamburo, la chiuilá o piña, el chirimoyo, el guabo, el guanábano, el guayabo, el gullán, el huahualmuru, la joyapa, la lugma o rugma, el mango, la mora, la papaya, la pitahaya, el siglalón o chilucán, el tocte, la tuna o casharruru, el zapote. Y entre las hortalizas y vegetales menciona: la achira, la achogcha, el cañaro, el cumal o camote, la mashua, el melloco, el palmito, el pallar, la papa, la quinua, el poroto, la racacha o zanahoria, la shicama, el uchu, la yuca, el zapallo, el chontaruro y la achira. (Cordero Iñiguez, 2007)

## I. Vocablos Cañaris:

Reinoso Hermida, (2017) indica que los cañaris han mantenido su cultura pese al sometimiento por parte de los incas, quienes les forzaron a usar durante siete décadas el quichua como lengua oficial del imperio; luego nuevamente son invadidos y colonizados por un periodo de trescientos años aproximadamente por los españoles, y obligados a emplear el idioma español como su idioma. Aunque hoy en día la lengua cañari no se conserva viva, sin embargo, perduran hasta la actualidad numerosas palabras en nombres de accidentes geográficos, apellidos, plantas, animales y cosas.

Del mismo modo, Cordero Palacios (1981), manifiesta que antes de que se escuchase en las regiones azuayas la lengua de Castilla, se hablaba ya otras dos, la quechua y la cañari. La quechua fue impuesta por sus conquistadores, pero no pudieron eliminar la lengua cañari, así que ambas fueron utilizadas durante el dominio inca.

A continuación, en la tabla 1 se describe una lista de vocablos cañaris vinculados a los alimentos, recopilados por Octavio Cordero Palacios. (1981)

**Tabla 1: Vocablos cañaris**

Nombre vulgar	Nombre científico	
---------------	-------------------	--

Achogcha	Planta cucurbitécea <i>Sechium Edule</i>	
Aguacate	Planta laurácea <i>Persea Gratissima</i>	Tiene también otro nombre Cañari, que es el de Palta.
Babaco	Especie de Carica o Higuera.	
Capulí	Planta drupácea <i>Prunus Salicifolia</i>	El capulí es la planta representativa del Azuay, por su abundancia, y lo generoso y grato de su fruto.
Chamburo.	Especie de Carica o Higuera.	
Chontarrurru	Planta palmácea, <i>Guillema Speciosa.</i>	
Chugmal		Empanada de maíz tierno. - El quechua tiene <b>Huminta</b> .
Chuquiragua	Planta Synanthérea <i>Chuquiragua Insignis.</i>	
Guayusa	Planta styracácea <i>Symplocos Alstonia.</i>	
Gullán	Planta pasiflorácea <i>Tacsonia Tripartita</i>	
Joyapa	Planta ericácea <i>Ceratostema Peruviana</i>	
Mashua	Planta tropeolácea <i>Tropeolum Tuberosum</i>	
Mel loco	Planta basellácea <i>Basella Tuberosa</i>	
Tamal		Empanada.
Togte	Planta <i>Juglans Nigras</i>	

Fuente: Cordero Palacios (1981)

Si bien la lengua Cañari lamentablemente se extinguió, muchas palabras quedaron en el lenguaje cotidiano del sur del Ecuador y son parte de la rica herencia de esta cultura. Es así que se observa muchos vocablos de amplio uso en la lista de productos alimenticios citados,

mencionando, además, que los nativos cañaris, tenían una muy buena alimentación como destacan los investigadores de esta cultura.

### 2.1.1.2 Influencia Inca

La cocina inca en la cocina cuencana se destaca principalmente por la presencia de dos plantas de enorme trascendencia en la alimentación andina, y que se ha extendido por todo el mundo: el maíz y la papa. En cuanto al maíz se reportan algunas variedades de cocción en la época incaica, se preparaba tostado o cocido e inclusive sazonado con yerbas, y otros vegetales (Baudin, 1973). Se tiene registro del uso de maíz para la preparación de pan y pasteles para lo cual se tenía que convertir en una masa con la ayuda de utensilios de piedra como lo reporta Baudin (1973). Los panes y pasteles preparados con maíz estaban presentes en la época incaica en las fiestas y sacrificios.

Por otro lado, el maíz estaba presente también en esa época en los envueltos que han permanecido casi idénticos hasta nuestra época, particularmente se reporta las humitas (maíz envuelto en chala), los chigüiles, envueltos en hojas de maíz y los tamales en hoja de achira (Pazos Barrera, 2017)

La influencia del maíz se evidencia también en la preparación de la chicha que perdura hasta nuestros días. En la época incaica, esta bebida se llamaba *aca* con una preparación idéntica a la actual, provocando la fermentación con granos de maíz masticados.

Por otro lado, las papas eran consumidas asadas o cocinadas. El cronista José de Acosta, (1590) testimonia que en algunos lugares de la sierra peruana encontró que los incas secaban y curaban las papas al sol para convertirla en una especie de harina a la que llaman *chuño*.

Más allá de las papas y el maíz como tales, se aprovechaban las hojas de maíz como legumbres y de los granos sin madurar se extraía una especie de aceite. La carne fresca solo se consumía en festividades, y para consumo cotidiano la fileteaban, salaban y secaban al sol para conservarla, denominándola *charqui*.

Baudin (1973) señala que con las hojas de quinua preparaban sopas y con las semillas fabricaban harina. Las ocas se secaban al sol y se cocinaban. Además, consumían otras legumbres sazonadas con pimienta, que se encontraba en diversas variedades. Usaban muy poco la sal en los alimentos. “Tenían a su lado un pan de sal que lamían de vez en cuando.

Sin embargo, uno de los platos más comunes, el chupe, se componía de agua, sal, pimienta, y, a veces, patatas.”

Las conservas de legumbres las realizaban cociendo yerbas amargas en dos o tres aguas, y enseguida las secaban al sol. Así conservaban la mayoría de los alimentos como el charqui, chuño y legumbres.

Otras preparaciones presentes en la alimentación de los incas son los locros, la mazamorra de harina de maíz y de ocas y los cuyes tanto cocidos como asados.

A continuación, se presenta en la tabla 2, los principales productos que consumían los incas.

**Tabla 2: Productos usados por los incas**

Productos usados por los incas		
Maíz	Charqui	Chicha
Ocas	Chiguiles	Mazamorra
Papas	Chuño	
Pimiento (ají)	Cuy asado	
Quinoa	Humitas	
	Tamales	

Fuente: Autora

Baudín, Acosta y Pazos Barrera coinciden en los productos que los incas utilizaban en su alimentación. No son muchos los alimentos por rescatar de esta cultura, posiblemente los envueltos y la chicha. Los demás productos ya estaban presentes en la cultura Cañari.

### 2.1.1.3 Influencia española

Según Quilter (2005) los comienzos de la colonia fue una época de martirio y sufrimiento para los nativos, aunque para otros, que hicieron pactos con los españoles, fue un tiempo de oportunidades. Como indica el autor, “los españoles llevaron consigo nuevas técnicas y especies animales, como el caballo, la vaca y la cabra, además de plantas como el trigo y la cebada. Pero no tardaron en acabar comiendo patatas y maíz.” (p. 214)

Asimismo, Pazos Barrera (2005) manifiesta que la cocina traída por los soldados españoles fue la del pueblo, muy poco de la burguesía. En esta cocina estaba presente el consumo de



gachas de harina de trigo, embutidos y salchichas de cerdo, sardinas, pan y aceite de oliva. No obstante, en este periodo se introdujeron las gallinas, los conejos, la carne de res, el carnero, el azúcar, alimentos que eran parte de la cocina burguesa.

Martínez, Gerardo en (Vintimilla, 1993) afirma que los cronistas de Indias escribieron con fascinación de las cosas que encontraron en este nuevo mundo y el uso inmediato de éstas en las comidas habituales europeas, tampoco se privaron de adaptarse a los hábitos culinarios de las nuevas tierras, aunque los alimentos que fueron presentados eran muy extraños para los recién llegados.

A decir de Quitler, Pazos Barrera y Martínez, todos coinciden en que el mestizaje culinario fue inaplazable, y que dicha adaptación fue muy bien recibido por las dos partes, de este modo aprendieron a convivir y a tratar nuevos productos, naciendo de este modo la cocina cuencana.

Así, Pazos Barrera (2017) enumera cuales fueron los nuevos platos que se crearon con esta fusión de ingredientes.

Estas cocinas se mezclaron con la cocina española y del periodo hispánico provienen los potajes (fanesca) y los platos con carne de cerdo, papa y mote. Del mismo animal proceden el menudo, el cuero reventados, el hornado, pernil, morcillas blancas y negras; la carne de oveja y de chivo dan lugar a los secos con arroz y papas; las gallinas en diversas formas; los caldos con bolas de maíz y de plátano, los estofados de res, el pescado encocado, los ceviches y los bolones de verde, los panes, los dulces de almíbar o compotas, los de cuchara, los de cajeta, las mermeladas, los dulces como de cuchillo o bocadillos y las bebidas espirituosas como las mistelas, el canelazo y los aguardientes. Molinos para refinar harinas, pailas de bronce para freír, los quesos y los hornos redondos de leña, fueron introducidos por los españoles. (pp. 269-270)

En la Tabla 3 se detallan las plantas comestibles que fueron traídas de Europa hacia América;

**Tabla 3: Plantas comestibles europeas que llegaron a la sierra del Ecuador**

Plantas comestibles europeas que llegaron a la sierra del Ecuador		
Nombre vulgar	Nombre científico	Uso

Ajo	Allum satitvum I.	Condimento
Albahaca	Ocinum basiculum I.	H. aromática
Albaricoque	Armeniaca vulgarid I.am	Fruta
Anís	Pimpinela anisum I.	Aromatizante
Borraja	Borrago officinalis I.	Medicinal
Caña de azúcar	Sacharum officinarum I.	Azúcar, ron
Cebada	Hordeum vulgare I.	Cereal
Cebolla	Allum cepa I.	Condimento
Ciruella	Prunis domestica I.	Fruta
Col, berza	Brassica oleracea I.	Hortaliza
Coliflor	Brassica oleracea bothrytis DC.	Hortaliza
Culantro	Coriandum sativum I.	Condimento
Haba	Fava vulgaris I.	Leguminosa
Higo	Ficus carica I.	Fruta
Hinojo	Foenicum vulgare Gaern.	Condimento
Lenteja	Eryum lens I.	Leguminosa
Lima	Citrus limeta Riis.	Fruta
Limón real	Citrus limonum Riis.	Fruta
Limón sutil *	Citrus notissimus Riis.	Fruta
Manzana	Malus communis I.	Fruta
Manzanilla	Matricaria Chamomilla I.	H. medicinal
Melocotón	Persica vulgaris Mill.	Fruta
Membrillo	Cydonia vulgaris Pers.	Fruta
Mostaza	Sinapis nigra I.	Condimento
Nabo	Brassica napus I.	Hortaliza
Naranja	Citrus aurantium I.	Fruta
Naranja agria	Citrus vulgaris Riis.	Fruta
Olivo	Olea europea I.	Aceite

Orégano	Origanum vulgare L.	Condimento
Pera	Pyrus communis R. Et P.	Fruta
Perejil	Petroselinum Hoffm. et Kch	Condimento
Rábano	Raphanus sativus L.	Hortaliza
Romero	Rosmarinus officinalis L.	Condimento
Toronjil	Mellisa officinalis L.	H. medicinal
Trigo	Triticum vulgare L.	Cereal
Vid, uva	Vitis vinifera L.	Fruta, vino
Yerbabuena	Mentha piperita L.	H. aromática
Zanahoria	Daucus carota L.	Hortaliza

\*Sutil, con este nombre se conoce el limón ceñí.

Fuente: (Vintimilla, Viejos Secretos de la Cocina Cuencana, 1993)

## 2.2 Recopilación de los ingredientes y platos de la cocina tradicional cuencana

Los mercados en las ciudades latinoamericanas son parte de la vida cotidiana porque son los lugares de abastecimiento de productos de primera necesidad para la preparación de los alimentos. Así mismo, son sitios en donde se puede apreciar y disfrutar de la mayoría de platos típicos preparados por las artesanas de la cocina. En Ecuador, particularmente en Cuenca, este legado histórico se visibiliza en el mapa urbano de la ciudad con la presencia de tres mercados tradicionales en el centro histórico: 9 de Octubre, 10 de Agosto y 3 de Noviembre.

El mercado 9 de octubre, fue la primera plaza de abastecimiento de Cuenca, se encuentra ubicado en las calles Lamar y Hermano Miguel. Es un sitio muy concurrido por los habitantes de la ciudad y los turistas que se acercan a conocer, comprar y deleitarse de la gran variedad de productos que se comercian.

El mercado 10 de agosto, está ubicado en la calle Larga, es uno de los más grandes y modernos de la ciudad, al igual que el anterior, ofrece una gran variedad de víveres que los comerciantes proporcionan a los habitantes de la urbe.

Finalmente, el mercado 3 de Noviembre, se localiza en las calles Mariscal Lamar y Coronel Talbot, es el mercado mayorista de granos secos, a más de ello cuenta con los mismos servicios que los mencionados en los otros mercados.

Cada uno de ellos tiene un amplio patio de comidas en donde se puede observar y disfrutar de la gran variedad de platos típicos, evitando de esta manera que la tradición gastronómica de la ciudad desaparezca. De estos tres espacios públicos de deleite gastronómico han servido para llevar adelante en esta fase de la investigación la compilación de los siguientes platos e ingredientes típicos de la cocina cuencana, durante los tres últimos meses del año 2022.

A continuación, se presentan en las tablas 4, 5, 6, 7 y 8 los productos, ingredientes, y platos típicos propios de la culinaria cotidiana de los cuencanos.

**Tabla 4: Platos típicos de la cocina cuencana**

Platos típicos		
1. ají de cuy	17. locro de arroz de cebada	32. pernil
2. ají del fraile	18. locro de harina de arvejas	33. puchero
3. caldo de gallina runa	19. locro de papas	34. puerco hornado
4. caldo de mocho	20. locro de porotos casados	35. quimbolitos
5. caldo de patas	21. locro de sambo tierno	36. salsa de pepa de sambo
6. cecinas	22. morcilla blanca	37. sancocho
7. chicharrón	23. morcilla negra	38. sango de maíz
8. chiviles	24. mote	39. tamal cuencano
9. chumales	25. mote choclo	40. tamal de papa
10. cuchicara	26. mote cuzco	41. tamal de sambo tierno
11. cuy asado	27. mote sucio	42. timbulos
12. empanadas de viento	28. mote pata	43. tortilla de choclo
13. fanesca	29. mote pillo	44. tortilla de harina de maíz blanco
14. fritada	30. niños envueltos	45. tortilla de harina de trigo de dulce
15. lengua con pepa	31. papas locas	46. tortilla de máchica de cebada
16. llapingachos		47. tostado

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 5: Postres típicos cuencanos**

Postres típicos		
1. alfajores	13. dulce de babaco	25. planchados de panela
2. alfeñiques	14. dulce de higos	26. quesadillas
3. amor con hambre	15. dulce de leche	27. quesitos
4. aplanchados	16. espumilla	28. rompopo
5. arepas	17. galletas de maíz blanco	29. roscas de yema
6. bocado de reina	18. huevos de faltriquera	30. suspiros de monja
7. buñuelos de navidad	19. manjar de leche	31. tiza de guayaba
8. camotillo envinado	20. melcocha	32. torta de ante
9. chispiola	21. miel de panela	33. torta de leche de obispo
10. cocadas	22. nogadas	34. torta negra de jueves santo
11. cortados de guayaba	23. pío quinto	
12. delicados	24. planchados de leche	

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 6: Bebida típicas**

Bebidas típicas		
1. agua de pítimas	7. colada morada	13. mapanagua
2. arroz con leche	8. draque	14. mistelas
3. canelazo	9. gloriado	15. morocho
4. champús	10. guarapo	16. pucha perro
5. chicha de jora	11. huevada	17. rosero
6. chicha huevona	12. leche guisada	18. yaguana

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 7: Panes típicos**

Panes típicos		
1. costra	5. mollete	9. pan de nata
2. galletas de manteca	6. palanqueta	10. tugllanas o rodillas de cristo
3. guaguas de pan	7. pan blanco	
	8. pan de huevo	

4. mestizos		
-------------	--	--

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 8: Frutas**

Frutas		
1. aguacate	10. gullán	17. reina claudia
2. babaco	11. jicama	18. santarosa
3. cambray	12. joyapa	19. satsumas
4. camote	13. manzanas chilenas	20. siglalón
5. capulí	14. mirabel	21. tocte
6. chamburo	15. naranjilla	22. tomate de árbol
7. chirimoya	16. pepino dulce	23. uvilla
8. granadilla		
9. guayaba		

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 9: Tubérculos, hortalizas y verduras**

Tubérculos, hortalizas y verduras		
1. achogchas	8. mashua	14. sambo
2. camote	9. melloco	15. tomate riñón
3. choclos	10. nabos	16. zanahoria blanca
4. col chaucha	11. oca	17. zapallo
5. fréjol o poroto	12. papa chaucha	
6. jícama	13. quinua	
7. limeño		

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 10: Hierbas aromáticas**

Hierbas aromáticas		
Ataco o sangorache arrayán cedrón	esencia de rosas hierbabuena hierba luisa	paraguay sachá anís

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 11: Hierbas medicinales**

Hierbas medicinales		
chilco fucsia gañal	huallpatispina paico pata-con- panga	shilpalpal verbena

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 12: Otros ingredientes**

Otros ingredientes		
1 achiote	7 izhpingo	13 nata
2 alcaparra	8 máchica	14 panela
3 almidón de achira	9 maíz blanco	15 pepas de zambo
4 arroz de cebada	10 maíz parug	16 quesillo
5 charqui	11 manteca de color	17 sagú
6 condumio	12 manteca de chancho	

Fuente: Sandra Hidalgo

### 2.3 Selección de otros vocablos utilizados en la culinaria cuencana

La gastronomía no solamente se refiere a los ingredientes o la preparación de platos sino que además incluye los diferentes tipos de utensilios que se utilizan para la preparación de los mismos, ya que cada lugar tiene sus propia manera de preparación. Por otro lado, también existe el uso de vocablos o modismos que se usan en el argot culinario de la cocina tradicional.

A continuación se describen algunos de los vocablos usados en la cocina cuencana.

#### 2.3.1 Utensilios

---

Sandra Noemí Hidalgo Lazo

La rica comida cuencana es fruto del mestizaje de alimentos propios y ajenos que han ido construyendo una particular sazón familiar muy propia de las abuelas y sus herederos, que, en muchos casos, han sabido cultivar y preservar el sabor, la esencia y el gusto por esas sensaciones de lo dulce, lo salado, lo almibarado, lo ahumado, en buenas cuentas, lo barroco de la comida cuencana. Sumado a esto, es imprescindible no dejar de lado los distintos artículos necesarios, que como decimos los cuencanos, sirven “para hacer la comida”, así, entre otros están: la paila, la olla de barro curada, el cangador, la mama cuchara, el tiesto, la *azhanga*, la *tullpa*. Utensilios claves en la cocina mestiza cuencana y que en esta investigación son detallados conceptualmente a continuación.

#### **a) Pailas**

Son recipientes anchos redondos de poca profundidad con asas a ambos lados. En la cocina tradicional cuencana se utilizaban las pailas especialmente hechas de bronce, porque según las expertas en cocina, las preparaciones cocidas en este utensilio eran más sabrosas. “Las pailas son imprescindibles para la ejecución de muchos de los platos cuencanos. En ellas se preparan desde el maíz tostado hasta los chicharrones, de los dulces de Corpus a los dulces de paila.” (Historia y Vida, 1999, p. 29).

#### **b) Ollas de barro**

Estos utensilios de la cocina tradicional cuencana fueron utilizados desde tiempos remotos por los antiguos habitantes de la región. Son recipientes profundos hechos de barro, que servían para la preparación de los alimentos. “Muchas veces el barro es más que el recipiente que contiene el alimento. La cerámica utilitaria, que es parte integral de la cultura regional, contribuye también al sabor, olor y textura ideal de algunas de las comidas cuencanas.” (Historia y Vida, 1999, p. 49)

#### **c) Cangador**

Proviene del quechua *kanka*, que significa asar. Es un asador de madera largo en forma de “Y”. Sirve para asar los cuyes. Vintimilla (1993) define al cangador como “palo de 90 cm de largo y 12 cm de diámetro en el que se ensarta el cuy para asarlo sobre la brasa.” Este llamativo utensilio de cocina sigue siendo utilizado en la actualidad, especialmente en las casas de los campesinos, que aún mantiene viva la tradición.



**d) Cuchara mama**

Este utensilio es una especie de cuchara, pero de tamaño grande, hecho de madera, y tiene la misma función que la del cucharón.

“La palabra mama, que es española, usada por los habitantes quichuas, significa grande.” (Encalada Vázquez, 1990, p. 113)

**e) Tiesto**

Es un instrumento de cocina de forma redonda, hecha de barro sobre la cual se asan las tortillas. Antiguamente se le colocaba sobre las tullpas y las familias campesinas se sentaban alrededor para preparar los diferentes tipos de tortillas que luego se servían con café o con “agüita de anís”.

**f) Azhanga**

Vintimilla (1993) describe a este elemento de la cocina cuencana como una “plataforma cuadrada hecha de carrizos delgados que se amarra con cabuya. Esta se cuelga sobre la cocina de leña y sirve para ahumar.”

También Cordero Palacios (1981), hace mención de la ashanga y lo define como un “mueble de cocina o despensa, colgante de las vigas del techo. No falta en ninguna casa de indio azuayo.”

**g) Tullpa.**

Herramienta de cocina utilizada por los indígenas para cocinar sus alimentos. Descrito por Vintimilla (1993) como “tres piedras de regular tamaño con las que se construye el fogón campesino.”

**2.3.2 Modismos**

En este breve apartado se realiza una descripción de algunos términos lingüísticos conceptuados como modismos de amplio uso en la cocina cuencana. Para Encalada (1990) “Un modismo es un hábito, un lugar común, una costumbre lingüística, que, como todo hábito, tiene la función de ahorrar energía” (p.7) Desde esa perspectiva se proponen los vocablos con sus respectivos significados.

**Ahogar** la olla (Encalada Vázquez, 1990, p. 23). Las sopas de la cocina cuencana se preparan con un sofrito hecho con cebolla, ajo, manteca de color y sal y luego se agrega un

poco de agua, a esta preparación le llaman el “ahogado” o “ahogar la olla”, para luego colocar el resto de ingredientes que corresponden a la sopa.

**Arishca.** - definido por Vintimilla (1993), como “palabra quichua que indica el procedimiento empleado para evitar que las ollas de barro filtren el agua o se tricen.

**Chaspado.** - palabra quichua que significa asado o tostado. Este vocablo se utiliza cuando luego de faenar al chanco se procede al “*chaspado*”.

**Parug.** - Es el maíz que está cerca de madurar o endurecer. El mote de maíz “*parug*” es un tanto dulce.

**Refrito.** - sofrito de origen árabe que se prepara con una mezcla de cebolla, ajo, comino, orégano, pimienta, sal y manteca de color.

Con la investigación previa sobre las influencias cañaris, incas y españolas, se comprueba que la influencia de la cocina Inca en la cocina cuencana ha sido poca, puesto que la mayoría de productos que los incas consumían, también existía en tierras cañaris. Precisamente, se evidencia que la primera de las grandes influencias culinarias es la de los nativos cañaris, con todos los productos que ellos cultivaban y producían antes de la llegada de los conquistadores. La segunda, es la Española que luego del descubrimiento y conquista de las tierras americanas traen sus propios animales y plantas alimenticias, aunque como es sabido, la cocina española tiene por sí misma la fusión de varias culturas, por ello Martínez Espinoza en (Vintimilla, 1993, p. 495) menciona que la cocina que los colonizadores trajeron fue la cocina de Castilla “pues de otros reinos no puede serlo, Castilla con Andalucía y Extremadura incluidas, pasaban de la Edad Media a la Moderna con herencias culinarias de muchas procedencias.” De todas esas procedencias se menciona que desde Roma trajeron los olivos, vino, pan, habas, ajos y lentejas, los godos aportaron con el cerdo y los árabes y berberiscos contribuyen con la albahaca, alcachofa, anís y agua de azahar y muchos otros productos de la huerta.

Así, con toda esta mezcla de culturas, llegan estos productos a América. Y no conforme con esas misceláneas culturales culinarias, se efectúa un nuevo mestizaje y se instaura el vínculo preciso, para que a partir de ellas surja una nueva cocina, la cocina cuencana.

### Capítulo 3: FOLLETO CON LA DESCRIPCIÓN, USO Y APLICACIÓN DE LOS TÉRMINOS MAS USADOS

#### 3.1 La importancia de un diccionario gastronómico local

Toda profesión, disciplina, o actividad humana, cuenta con un léxico propio que la define y la distingue. En el ámbito gastronómico, especialmente en lo que respecta a la comida tradicional de una zona geográfica específica, contar con un glosario adecuado es fundamental para conocer los productos, platos típicos, utensilios, frases coloquiales propios de ese lugar. Es por ello que surge la necesidad de crear un diccionario gastronómico que recoja el léxico culinario propio de la ciudad de Cuenca, permitiendo así a los interesados en la gastronomía local adentrarse en su riqueza y variedad.

La importancia de contar con un diccionario gastronómico local se fundamenta de acuerdo a la autora de este documento en varias razones, de las cuales se detallan las más destacadas:

En la gastronomía de la ciudad de Cuenca, no existe una recopilación de información que resuma el léxico del arte culinario que se practica en los restaurantes, fondas, bares y mercados. Esta afirmación está respaldada por la lectura de varios textos que ofrecen breves glosarios sobre la alimentación local. En algunos libros de cocina se presentan pequeñas listas de plantas y especias que son útiles para la elaboración de platos, ingredientes básicos, en otros, hay cortos glosarios de términos que incluyen vocablos, técnicas e instrumentos. Por otro lado, existen libros que no contienen ni un glosario específico de términos culinarios ni un listado de significados de las acciones, alimentos, preparaciones o ingredientes típicos de la cocina local. Por lo tanto, es necesario señalar que no existe un diccionario específico de la gastronomía cuencana, lo que justifica la necesidad de elaborar un primer documento de este tipo.

El diccionario de gastronomía cuencana permitirá a las personas relacionadas con la hospitalidad disponer de una herramienta de consulta específica sobre la cocina tradicional de la ciudad. Aunque existen diccionarios de gastronomía generales, estos no recogen el vocabulario específico de la cocina local. En Cuenca, la sabiduría culinaria se ha transmitido principalmente de forma oral a través de las generaciones. Por ejemplo, una cocinera de comida típica podría contarnos que su madre le enseñó la receta, quien a su vez la aprendió de su abuela, quien a su vez observó a su tatarabuela preparando los platos típicos. Como

resultado, es plausible que muchos términos culinarios hayan caído en desuso y se hayan perdido. Esta es precisamente una de las razones por las que es importante recopilar los conocimientos culinarios actuales en un diccionario, para que estos perduren en un documento y sean accesibles a una audiencia más amplia de expertos y no expertos en gastronomía.

El diccionario gastronómico no solo será una herramienta valiosa para la difusión de la cultura culinaria local en la región, sino que también tendrá un alcance nacional e internacional. Gracias a este diccionario, la cocina tradicional cuencana tendrá una mayor visibilidad y las personas interesadas en conocer nuestra cultura podrán encontrar información detallada sobre los platos típicos de la gastronomía local. Por ejemplo, los turistas ecuatorianos que visitan la ciudad y que no estén familiarizados con la cocina cuencana podrán acceder a una base de datos donde encontrarán explicaciones detalladas de los ingredientes, técnicas y términos culinarios propios de la región. En definitiva, este diccionario será una herramienta valiosa para promover y difundir nuestra cultura culinaria a nivel nacional e internacional.

El diccionario gastronómico de la ciudad de Cuenca no solo será un material valioso para los turistas que deseen ampliar su conocimiento sobre la comida y los productos utilizados en la preparación de los platos típicos locales, sino que también será un ejemplo para otras ciudades y pueblos del Ecuador. La gastronomía ecuatoriana es diversa y única en sus ingredientes y preparaciones, lo que la convierte en una joya culinaria a nivel mundial. Este diccionario será una recopilación exhaustiva de información e investigación que representará la historia gastronómica de Cuenca de manera concreta y accesible para todos. Además, ayudará a posicionar a Ecuador en el mapa gastronómico mundial, mostrando la riqueza y diversidad de su cultura culinaria.

### **3.2 Propuesta de un diccionario gastronómico local**

## A

1. **Achiote.** Del náhuatl “*achiotl*”. Semillas de color rojo amarillento. Se utiliza en pasta, en polvo o líquido mezclado con aceite. Ingrediente básico de la cocina cuencana que sirve para condimentar y dar color a los diferentes tipos de platos.
2. **Achira.** Del quichua “*achuy*” que significa “estornudo”. Es una planta originaria de los Andes. Sus hojas son utilizadas para la elaboración de los diferentes envueltos tradicionales como los tamales y los quimbolitos. La raíz se usa para la elaboración del almidón.
3. **Achogchas.** Palabra de origen cañari, en el idioma quichua “*achugcha*”. Hortaliza de color verde con una especie de espinas. Existen 2 tipos de achogchas: macho y hembra. La primera sirve para rellenos y la segunda se utiliza en sopas, especialmente en la fanesca.
4. **Agua de pítimas.** Bebida típica que se elabora con una variedad de hierbas medicinales como la valeriana, hierba luisa, cedrón, claveles, pétalos de rosas, entre otras. Es preparada por las religiosas del convento del Carmen de la Asunción que se encuentra junto al parque de la Flores, en el Centro Histórico de Cuenca. Su nombre se debe a que la gente cuando iba a comprar y se terminaban de tomar pedían un “piti más”, *piti* en quichua significa poco, es decir, pedían un poco más, algo parecido a la yapa cuencana.
5. **Agua de frescos.** Bebida tradicional de la cocina cuencana. Se prepara con algunas hierbas como: borraja, hierba luisa, gañal, cedrón, cola de caballo, menta, ataco, manzanilla, claveles, entre otras. En el momento de servir se agrega zumo de limón y azúcar.
6. **Aguacate.** *Persea americana*. Del náhuatl “*ahuacatl*”. Su nombre cañari es “palta”. Fruta en forma de pera, su cáscara va del color verde al púrpura, puede ser gruesa o delgada. La pulpa es de color verde amarillento, de sabor sutil y delicado. En la cocina cuencana es utilizado para complementar el locro de papas, o para acompañar platos fuertes.
7. **Ahogar la olla.** Modismo utilizado para referirse al proceso de realizar el sofrito con el que se preparan las sopas, el cual está hecho con cebolla, ajo, manteca de color y

sal, a esta preparación le llaman el “ahogado” o “ahogar la olla”, para luego colocar agua y el resto de ingredientes que corresponden a la sopa.

8. **Ají.** *Capsicum annuum*. Vegetal originario de los andes que ya fue utilizado mucho antes de la colonización. Los colores dependen de la variedad. De sabor muy picante. Se utiliza en la preparación de salsas y en platos tanto dulces como salados.
9. **Ají de cuy.** Comida campesina hecha con papas pequeñas peladas, cabezas de cuy, manteca de chanco, manteca de color, cebolla y clavos de olor. Es un tipo de guiso de un muy buen sabor.
10. **Ají del fraile.** Antiguamente en los conventos de Cuenca se preparaba esta salsa, con ají rocoto, quesillo, nata, ajo, cebolla, manteca de color, leche, sal, pimienta y agua. Se dice que era la salsa preferida de los frailes, de ahí su nombre.
11. **Alfajores.** Dulces típicos de Corpus Christi, elaborados con maicena, harina, azúcar, mantequilla, yemas de huevo, coñac, polvo de hornear y ralladura de limón. Son dos capas rellenas con dulce de leche. Su sabor y consistencia son muy delicadas.
12. **Alfeñiques.** Variedad de melcocha que al batirla por más tiempo se aclara más y se endurece hasta el punto de trizarse.
13. **Almidón de achira.** Producto proveniente del proceso del rallado, lavado y tamizado de la raíz de la achira. El producto final es el almidón con el cual se pueden realizar diferentes preparaciones como pan, galletas y en Cuenca se usa en la preparación de la yaguana y el biscochuelo.
14. **Amor con hambre.** Especie de panecillo redondo hecho a base de harina y azúcar. En el norte del país se le conoce como monjaiba.
15. **Aplanchados.** Dulce tradicional del Corpus Christi, hecho con masa de hojaldre, horneada con una cobertura de claras de huevo, azúcar y limón.
16. **Arepa.** Dulce tradicional de Corpus Christi. Golosina hecha a base de manteca de chanco, mantequilla, azúcar, harina de maíz y polvo de hornear.
17. **Arishca.** Palabra quichua que indica el proceso de curado de una olla barro nueva para que no se trice o se filtre el agua. Para ello, se coloca el recipiente de barro sobre el fuego con un poco de sal. Cuando el fondo está al rojo vivo, se coloca agua hirviendo.

18. **Arrayán.** *Luma apiculata*. Planta aromática utilizada en la preparación de infusiones y algunas bebidas tradicionales como por ejemplo en la colada morada.
19. **Arroz con leche.** Postre de orígenes muy antiguos elaborado en Asia y luego difundido por Europa y África. Traído a América por los colonos europeos. Postre típico de la cocina cuencana, elaborado con leche y arroz y cocido a fuego lento, se lo condimenta con canela y/o cáscara de limón.
20. **Arroz de cebada.** Cebada molida de manera gruesa. Se usa para preparar platos tanto dulces como salados. Un plato típico preparado con este cereal es la sopa de arroz de cebada. Hay un mito que indica que todos los lunes se debe de comer sopa de arroz de cebada para que durante toda la semana sea próspera y no falte los alimentos en la mesa.
21. **Ataco.** *Amaranthus quitensis*. Conocido también como sangorache. Planta de origen andino, de color morado o púrpura. Se utiliza para preparar aguas medicinales y como ingredientes en algunas bebidas tradicionales como por ejemplo en la colada morada o la yaguana.
22. **Azhanga.** Palabra quichua que denomina a una armazón de carrizo de forma cuadrada amarrada al tumbado con cabuya colgada arriba el fogón. Se usaba antiguamente para ahumar, especialmente el quesillo.

## B

23. **Babaco.** *Vasconcellea x heilbornii*. Palabra de origen cañari. Fruta andina de color verde amarillento, de forma alargada, piel muy delgada, pulpa carnosa y muy jugosa. Se utiliza para preparar bebidas tradicionales como el rosero y la yaguana. También se elabora el dulce de babaco.
24. **Biscochuelo.** Postre típico de la cocina cuencana cuya masa se prepara con almidón de achira, huevos enteros (preferiblemente huevos de campo), yemas, azúcar impalpable, polvo de hornear, licor anisado y jugo de limón. Se hornea y cuando está frío se espolvorea con azúcar impalpable.
25. **Bocado de reina.** Postre tradicional que se prepara con leche, canela, azúcar, huevos y maicena. También se lo denomina isla flotante.
26. **Buñuelos de navidad.** Postre típico de la época navideña. Se prepara una masa con harina y huevos y se fríe en abundante aceite. Se sirve con miel de caña.

## C

27. **Caldo de gallina runa.** Plato típico campesino. El caldo es un líquido resultado de la cocción de la gallina al que se le coloca aliños y otros ingredientes como la zanahoria y la arveja. Es un plato que se sirve en ocasiones especiales.
28. **Caldo de mocho.** Plato muy popular en la cocina cuencana. Es elaborado a base de la cabeza, patas y vísceras del borrego. Se cocina por varias horas y se condimenta con ajo, cebolla, pimienta, orégano, sal y culantro. Se lo puede conseguir en algunos mercados de Cuenca.
29. **Caldo de patas.** Plato típico cuyo ingrediente principal es la pata de res. Es un alimento con mucha demanda debido a su alto contenido de colágeno. Antiguamente se acostumbraba a servir este plato en los almuerzos familiares de los domingos.
30. **Cambray.** Variedad de durazno abridor, de textura arenosa. Se lo consume fresco o en preparaciones dulces.
31. **Camote.** En cañari “*kuma*”, en quichua “*kamuti*”. Tubérculo de piel morada, café o amarilla, la pulpa de igual forma varía en el color, puede ser morada, amarilla o blanca. Su sabor es un tanto dulce y sirve para preparar sopas, tortillas o frito.
32. **Camotillo envinado.** Postre antiguo cuencano, hecho con camote cocinado y luego colocado en un almíbar con especias. También se agrega yemas cernidas y mezcladas con un poco de agua y vino aromático.
33. **Canelazo.** m. Bebida alcohólica caliente que se prepara con una infusión de agua de canela y panela o azúcar a la que se le agrega aguardiente de caña.
34. **Cangador.** Proviene del quechua *kanka*, que significa asar. Es un asador de madera largo en forma de “Y” que sirve para asar los cuyes a la brasa.
35. **Capulí.** *Prunus serotina*. Es un fruto andino. El árbol puede crecer hasta 12 metros. Sus frutos se producen en racimos similares a los de la uva. Son de color negro rojizo. Su sabor es dulce. Se lo usa en postres, dulces o coladas. Es el principal ingrediente del pucha-perro.
36. **Cascarita.** Cuero de chanco que se obtiene luego del “chaspado” y limpiado. Es de textura un tanto crujiente. Se lo come con mote y sal.
37. **Cecinas.** Cortes delgados de carne, salada y puestos a secar al sol o al humo.



38. **Cedrón.** *Aloysia citrodora*. Arbusto que crece hasta dos metros de altura, de hojas muy aromáticas que se usan para infusiones o como ingredientes de algunas bebidas típicas como la colada morada.
39. **Chamburo.** *Vasconcellea pubescens*. Palabra de origen cañari. Se lo conoce también como siglalón. Pertenece a la familia de las papayas. Es una fruta del tamaño de una manzana. Su corteza es de color amarillo y la pulpa es blanca con semillas negras. Su sabor es una mezcla de piña, frutilla y papaya. Se usa en bebidas y postres.
40. **Champús.** Bebida tradicional cuencana que se prepara especialmente en Corpus Cristi. Está elaborada a base de harina de maíz blanco, mote, canela, panela, babaco, naranjilla y algunas otras especias.
41. **Chaspado.** Palabra de origen quichua que significa asado o tostado. Esta palabra se utiliza cuando se mata al chanco y luego se le "chaspas" para quitar las cerdas y obtener las "cascaritas".
42. **Chicha.** Proviene de la voz aborigen de Panamá "*chichab*" que significa "maíz". Es elaborada a partir de jora o maíz fermentado, panela y especias dulces. Se cocina en una olla de barro y dejar reposar por algunos días en un cántaro que está debidamente curado. La chicha se sirve épocas festivas.
43. **Chicha huevona.** Bebida tradicional que se prepara con chicha de jora, naranjilla, huevo, azúcar y aguardiente. Antiguamente a esta bebida se la llamaba "resucita muertos".
44. **Chicharrón.** Comida preparada con carne o costilla y grasa de chanco. Se coloca en una cacerola con agua y algunos condimentos. Se cocina hasta que el agua se evapore y se continúa cocinando en la grasa que queda hasta obtener una consistencia crujiente.
45. **Chilco.** *Baccharis latifolia*. O chilca. Del quichua chillca. Arbusto que crece en los andes. Se utiliza como planta medicinal. Se lo prepara como infusión.
46. **Chirimoya.** *Annona cherimola*. Palabra de origen quichua: *muyu* que significa semilla *chiri* que significa frío. Fruta originaria de Ecuador y Perú. Se sabe que ya era cultivada en la época de los incas. Es una fruta de piel verde y tersa, de pulpa blanca y dulce con semillas negras. De sabor dulce. Se consume fresca, aunque también es utilizada en bebidas, postres, y mermeladas.
47. **Chispiola.** Golosina típica elaborada con palomitas de maíz (canguil) y miel de panela la cual se esparce sobre el canguil y se va formando bolitas del tamaño de un puño. Generalmente se lo encuentra a la salida de las iglesias.

48. **Chivil.** O chugüil. Especie de tamal campesino que se elabora con maíz amarillo molido, manteca de cerdo y rellenos con quesillo, se envuelve en hojas de huicundo. También se lo denomina cuchi-chaquis.
49. **Choclo.** Del quichua “*chukllu*”. Maíz tierno. Se usa en la en la preparación de los chumales o las tortillas de choclo, además de otros platos típicos.
50. **Chumal.** En cañari “*chugma*”, en quichua “humita”. Es un alimento ancestral de la región andina. Es elaborado a partir de maíz tierno molido al cual se le agrega huevos, mantequilla, manteca de cerdo, sal, azúcar, anís, polvo de hornear, licor y quesillo. Son colocados y envueltos en las hojas tiernas de que cubren a la mazorca y cocidos al vapor. El sabor del chumal cuencano es lampreado, es decir, un sabor entre dulce y salado.
51. **Chuspa.** Palabra quichua que significa “bolsa”. Utensilio de cocina utilizado para colar el café. Es un filtro de tela en forma de cono y un aro metálico adaptado en la parte ancha.
52. **Cocadas.** Dulce tradicional del Corpus Cristi. Se lo prepara con coco rallado y almíbar. Se cuece hasta que espese. Se enfría y se forma bolas pequeñas de diferentes tamaños.
53. **Col chaucha.** Antigua variedad de col que tiene este nombre quichua por tener hojas gruesas que al cocinar tienen textura y sabor delicado. Se usa en preparaciones como el puchero.
54. **Colada morada.** Bebida tradicional que se prepara para el Día de los Difuntos. Para su elaboración se utiliza harina de maíz morado, especias dulces, hierbas aromáticas, mortiño, panela como endulzante y frutas. Se sirve acompañado de guaguas de pan.
55. **Cortados de guayaba.** Golosina tradicional de Corpus Cristi que se obtiene a partir de la jalea de guayaba, se la deja reposar y se corta en cuadrados.
56. **Costra.** Antiguo pan dulce de color moreno, elaborado con harina, miel de panela, yemas, anís, levadura y leche tibia.
57. **Cuchara mama.** O mama cuchara. Este utensilio es una especie de cuchara, pero de tamaño grande, hecho de madera. Su uso es el mismo que la del cucharón.
58. **Cuchicara.** También conocido como “cascaritas”. Cuero de chancho que se obtiene luego del “chaspado” y limpiado. Es de textura un tanto crujiente. Se lo come con mote y sal.

59. **Cuy.** Mamífero parecido al conejo pero más pequeño, con orejas y patas cortas. Es originario de las regiones de Sudamérica. También se lo denomina conejillo de indias o cobayo. Su carne ha sido muy apreciado desde épocas preincaicas.
60. **Cuy asado.** Plato típico andino. Al cuy pelado y adobado con ajo y sal se lo coloca en el cangador y se asa a la brasa durante una hora aproximadamente. Se sirve con papas, mote y aguacate. Se lo come solo en ocasiones especiales, aunque hoy en día se lo puede encontrar en los restaurantes de comida típica.

## D

61. **Delicados.** Pequeños panecillos hechos de harina de maíz y miel de panela, por lo que su coloración es bastante oscura. Al salir del horno son duras, pero al dejar reposar por un día se suavizan.
62. **Draque.** Bebida típica cuencana preparada con canela, ataco, limón y aguardiente. El nombre de esta bebida, se debe a una de las historias narradas por un soldado que frecuentaba la ciudad de Cuenca contando historias de piratas entre ellas las del pirata Francis Drake y sus ataques a los galeones españoles que llevaban los tesoros de América. En su guarida en la isla de Jamaica por las noches bebía grandes cantidades de ron preparado con agua caliente, especias y azúcar. El soldado español hizo amistad con los cuencanos y les enseñó a preparar la bebida del pirata, y así esta bebida se denominó “draque”.
63. **Dulce de babaco.** Postre tradicional típico de la sierra. Se elabora con la pulpa de babaco maduro cocido en almíbar y especias como la canela y el clavo de olor.
64. **Dulce de higos.** Postre típico de los Andes ecuatorianos que se prepara con higos verdes cocinados y luego colocados en un almíbar o miel de panela junto con especias como la canela y clavo de olor. Este postre se sirve con un pedazo de queso fresco o quesillo.
65. **Dulces de corpus.** Golosinas típicas de la ciudad de Cuenca que se elaboran durante las festividades religiosas de Corpus Christi en el mes de junio.

## E

66. **Empanadas de viento.** Masa de harina en forma de media luna y rellena de quesillo. Se fríe en abundante aceite. Y se le baña con azúcar. Normalmente se encuentra afuera de las iglesias.
67. **Esencia de rosas.** Pelargonium Odoratissimum. Planta aromática muy utilizada en las infusiones como el agua de pítimas y en bebidas tradicionales como es el caso de la colada morada.
68. **Espumilla.** Dulce tradicional que se elabora con guayabas cocidas y cernidas. Las claras son batidas con las manos junto con el azúcar y la guayaba, hasta obtener la consistencia de punto de nieve. Se sirve en un cono, decorado con grageas o coco rallado. Se lo encuentra a la salida de las iglesias.

## F

69. **Fanesca.** Plato típico de la serranía que se prepara durante la Semana Santa. Es una sopa que se prepara con doce ingredientes en honor a los doce discípulos de Jesús: arvejas tiernas, choclo, habas tiernas peladas, fréjol tierno, tortas o pallares, lenteja, zambo tierno, limeño, papas, achogchas, col, bacalao seco. Como ingredientes adicionales están la cebolla, ajo, pepa de sambo, quesillo, orégano y leche. Cada casa tiene su forma de preparar este alimento.
70. **Fritada.** Carne de cerdo cortado en trozos pequeños, cocinados con agua, sal y ajo hasta que el agua se evapore por completo y terminado de cocer en su propia grasa.
71. **Fucsia.** *Fuchsia hybrida*. Arbusto originario de Sudamérica. Es muy conocida por sus bellas flores. Las hay de varios colores. Es usada como planta medicinal en infusiones. Las flores son comestibles, tiene un sabor a cítricos.

## G

72. **Galletas de maíz blanco.** Dulces tradicionales que se elaboran con harina de maíz y manteca de cerdo o mantequilla.
73. **Galletas de manteca.** Especie de pan crocante en forma de empanada, cuyo ingrediente principal es la manteca. Por la gran cantidad de este elemento en la masa adquiere un sabor exquisito y crujiente. Se sirve con nata acompañada de un vaso de morocho.

74. **Gañal.** *Oreocallis grandiflora*. Palabra de origen cañari. Especie nativa de la región austral. En otros lugares del país se lo conoce como “cucharilla”. Se utiliza en infusiones junto con otras hierbas medicinales.
75. **Gloriado.** Bebida de canela endulzada con azúcar y mezclada con “gotas” de aguardiente de caña. Antaño se preparaba especialmente para el frío en la sierra ecuatoriana. El gloriado también se servía a los ancianos y personas enfermas que necesitaban aliviarse del frío.
76. **Granadilla.** *Passiflora ligularis*. Conocida también como *Golden Passion Fruit* o granada china. Fruta originaria de los Andes. De forma ovoide, la cáscara madura es de color amarillo anaranjado. La pulpa es blanca amarillenta, con numerosas semillas planas de color negra comestibles. Tiene un agradable sabor y aroma. Se lo consume fresca.
77. **Guagua de pan.** Pan típico de las festividades del día de los difuntos. “*Guagua*” en quichua, significa niño, por ello tiene la forma de un niño envuelto en pañales y decorado de colores vistosos, semejantes a las vestimentas típicas de los indígenas de la sierra ecuatoriana. Antiguamente se les denominaba pan de muertos o pan de finados y eran decorados con el hollín del horno de leña. Era un muñeco de luto, hecho de harina, manteca de cerdo, mantequilla y huevos. Desde la década de los ochenta cambia su presentación y se agregan otros ingredientes como el azúcar, miel de panela, y rellenos como el dulce de guayaba o manjar. Se sirve con la colada morada.
78. **Guarapo.** Jugo de la caña de azúcar que se obtiene al molerla en el trapiche. Al jugo que aún no se ha fermentado se le denomina guarapo tierno y al fermentado, guarapo maduro.
79. **Guayaba.** *Psidium guajava*. Fruta originaria de Sur y Centroamérica. Guayaba significa “fruta” en arahuaco, lengua que hablaban los nativos del caribe. Es una fruta de tamaño de un limón, de piel delicada de color verde a amarillo. La pulpa es blanca cremosa o rosada con muchas semillas blancas. Con esta fruta se preparan bebidas, dulces y mermeladas.
80. **Gullán.** *Passiflora cumbalensis*. Nombre quichua que se da al fruto de una planta trepadora originaria de los andes. Se lo conoce también como *taxo*. Es una fruta alargada, de piel amarilla y la pulpa de color anaranjado, con semillas negras. Tiene un sabor muy agradable. Se preparan postres y mermeladas.

## H

81. **Hierba luisa.** *Cymbopogon citratus*. Planta originaria de Sudamérica. También conocida como hierba limón, toronjil de caña, limonaria. De agradable fragancia dulce. Se usa en infusiones y en la elaboración de algunas bebidas tradicionales.
82. **Hierbabuena.** *Mentha spicata*. Planta de la familia de la menta. Se usa como planta medicinal, al igual que en la elaboración de platos dulces y salados.
83. **Hornado.** Producto del mestizaje ya que el cerdo fue traído desde Europa con la tradición del cochinito asado, en el Ecuador se le dio su forma propia de preparación. Para ello se faena y se limpia al animal y luego se aliña. Se deja macerar por un día entero y luego se coloca en un horno aproximadamente 8 horas dependiendo del tamaño. Es un plato típico que se encuentra en todos los mercados de la ciudad.
84. **Huallpatispina.** *Poa annua* L. Planta endémica de la región. Es una planta medicinal que sirve para curar algunas dolencias. Se prepara en forma de infusión.
85. **Huevada.** Bebida tradicional cuencana que se elabora con leche entera, huevos, azúcar, anís estrellado, canela y aguardiente de punta.
86. **Huevos de faltriquera.** Dulces de Corpus Christi hechos de maní tostado y pelado, al cual se le cocina y se le hace una pasta, luego se mezcla con miel de azúcar y se cocina hasta que esté punto de bolita blanda. Se da forma de huevitos pequeños y se los enconfita.
87. **Huevos runa.** Donomiación con las que se conoce a los huevos de las gallinas criadas en el campo. Son muy apreciados en la cocina local por su sabor y color.

## I

88. **Izhpingo.** Ocotea quixos. Especia nativa de la Amazonía ecuatoriana, conocida también como flor de canela. Tiene la forma de sombrero, de color negro. Se usa en la preparación de bebidas típicas como la colada morada, la yaguana y el rosero.

## J

89. **Jaucha de nabos.** “*Jaucha*” palabra quichua que significa “mezcla o revuelto”. Plato típico que está hecho con nabos, papas, manteca de chanco, pepa de zambo, cebolla y sal.
90. **Jecho.** Palabra usada para designar a las frutas que han empezado a madurar, pero que está listo para la cosecha.
91. **Jícama.** *Polimnia edulis*. También se le conoce con zhicama o Chicama. Palabra de origen nahuatl que significa raíz acuosa. Es un tubérculo comestible. La cáscara es de color marrón y la pulpa es blanca transparente. Es de sabor dulce y una textura crujiente. Se consume tanto cruda como cocinada. Se preparan sopas, salteados o ensaladas. Crece en la zona interandina del país.
92. **Jora.** Del quichua “*shura*”. Maíz germinado, secado al sol y molido, obteniendo de este modo la jora. Se utiliza para elaborar la “chicha de jora”.
93. **Joyapa.** *Macleania rupestris*. Palabra de origen cañari. Planta oriunda de los Andes ecuatorianos, crece de manera silvestre. Sus frutos son pequeños de color rojizo o morado. Se usa en la preparación de postres, mermeladas y bebidas.

## L

94. **Limeño.** Especie de zapallo de tamaño pequeño y pulpa más delicada llamado también “castellano”. Se supone que procede del Perú. Los limeños en la provincia del Azuay son de color verde con franjas amarillas, tienen sus gajos o costillas muy definidas. Se usa en sopas como por ejemplo en la fanesca, y también para hacer el dulce de limeño.
95. **Llapingachos.** Palabra de origen quichua. Tortillas preparadas con papa hecho puré y sal, y se fríe con manteca de color en una sartén o en un tiesto de barro. Es parte del plato típico cuencano compuesto de hornado, mote, ají y encebollado.
96. **Locro.** Del quichua ruqru. Guiso que tiene orígenes prehispánicos, inclusive preincaico. Su inicio se sitúa en la cordillera de los Andes. Tiene algunas versiones de acuerdo a la región en donde se prepare.
97. **Locro de papas.** Plato típico de la sierra ecuatoriana. Está elaborado con un refrito compuesto de manteca de color, cebolla, ajo, comino y pimienta. Se agrega agua y papa chola mediana cortada en cuatro partes y sal. Al final de

la cocción se agrega queso o quesillo fresco desmenuzado. Se sirve con un pedazo de aguacate.

98. **Locro de mote casado.** Plato típico campesino que se elabora con mote pelado cocinado, poroto maduro cocinado, longaniza y tocino.
99. **Locro de sambo tierno.** Plato típico campesino hecho con sambo tierno rallado y papas. También se puede agregar choclo tierno. Es un plato muy apetecido por su delicado sabor.

## M

100. **Máchica.** Harina muy fina de cebada tostada, o también de maíz tostado. La más utilizada es la máchica de cebada que se sirve para preparar coladas, panes, postres y sopas.
101. **Maíz.** *Zea mays*. Gramínea nativa de los Andes, cultivada desde tiempos preincaicos. Se lo puede usar de diferentes maneras. La principal forma de consumir el maíz es cocinado, al que se lo denomina “mote”. También se usa en forma de harina para las diferentes variedades de envueltos, tortillas, coladas y bebidas tradicionales.
102. **Maíz blanco.** Es una variedad de maíz suave. Se utiliza especialmente para preparar el tostado.
103. **Maíz morocho.** Variedad de maíz blanco, muy duro. Se usa en la elaboración de platos típicos como la sopa de morocho, empanadas de morocho o la colada tradicional llamada “morocho”.
104. **Manzanas chilenas.** Variedad americana que se relaciona con el níspero de Europa. Son frutas de color amarillo de tamaño muy pequeño. Se lo consume fresca o en dulces y mermeladas.
105. **Mapa-huira.** Manteca negra de chanco. Es la manteca que al colocarse con pedazos de chicharrón en la paila de bronce, toma un color oscuro.
106. **Mapanagua.** Bebida típica hecho de jugo de caña de azúcar, aguardiente y limón o naranja.
107. **Mashua.** *Tropaeolum tuberosum*. Palabra de origen cañari. En quichua “mashuwa”. Tubérculo andino, consumido desde épocas prehispánicas. De forma alargada y de color amarillo, negro o morado, dependiendo de la variedad. Son mayormente consumidas por los campesinos. Se la consume cocida, asada, frita, en sopas, purés y en postres.



108. **Melcocha.** Tipo de caramelo artesanal. Se elabora a partir de la miel de panela y que al batirlo adquiere una consistencia suave y de color claro, de un sabor muy agradable.
109. **Melloco.** Palabra de origen cañari. En quichua “*milluku*”. Propio de la zona andina. Tubérculo de forma alargada, de tamaño pequeño con de piel muy delicada, de color blanco cremoso o rosado. Se usa en la preparación de ensaladas, sopas o cremas.
110. **Mestizo.** Pan tradicional cuencano elaborado con harina blanca y harina de mollete, de ahí su nombre. Es un pan de delicioso e inigualable sabor.
111. **Miel de panela.** Dulce que se prepara con panela y agua, y se deja reducir hasta obtener el espesor deseado. Se agrega especias como la canela y clavo de olor para acompañar algunos postres como los buñuelos, los pristiños navideños, etc.
112. **Mirabel.** *Prunus domestica var. syriaca*. Fruta de origen asiático. Especie de ciruela de tamaño pequeño y color amarillo. Se usa en la preparación de tartas y mermeladas.
113. **Mistela.** Bebida elaborada a partir de la mezcla de fruta y aguardiente y dejado macerar por un tiempo, dependiendo de la fruta. Es de sabor dulce y sirve para acompañar postres. También se elaboran mistelas de hierbas aromáticas.
114. **Mizhqui Aicha.** Palabra quichua que significa “carne sabrosa”. Es una especie de estofado que se prepara con carne de chancho, tomate de árbol, sal, azúcar, cebolla, ajo y comino.
115. **Mollete.** Harina de trigo integral que sirve para preparar algunos tipos de panes tradicionales.
116. **Morcilla blanca.** Tipo de embutido para el cual se usa los intestinos de cerdo rellenos con col, arroz, manteca de cerdo, además de otros ingredientes. Se cocinan y luego se fríen en una sartén.
117. **Morcilla negra.** Tiene los mismos ingredientes que la morcilla blanca, pero para dar el color oscuro se utiliza la sangre de cerdo.
118. **Morocho.** Del quichua “*muruch'u*”. Se designa a un tipo de maíz de consistencia dura. También se conoce con este nombre a una bebida típica elaborada a partir de maíz partido o trillado y cocinado por varias horas, al cual se le agrega leches y especias dulces para darle su sabor característico.
119. **Mortiño.** *Vaccinium meridionale*. Planta nativa de las zonas montañosas de los Andes. De tamaño más pequeño que los arándanos, de color azul a

- morado, de sabor ácido. Se utiliza para preparar salsas, mermeladas y en bebidas tradicionales.
120. **Mote.** Maíz cocinado. Puede ser pelado (a través del proceso de nixtamalización) o se lo cocina al maíz íntegro por lo que al final de la cocción se obtiene el mote con cáscara. En la mesa de los cuencanos no puede faltar el mote.
121. **Mote choclo.** Maíz tierno cocinado. Sirve para el acompañamiento de sopas o carnes como el sancocho, la fritada, la morcilla. También se puede degustar el mote choclo con queso.
122. **Mote sucio.** Plato típico cuencano y su nombre se debe a que el mote pelado se mezcla con mapahuirá o manteca negra. Se sirve como acompañamiento de carnes asadas.
123. **Motepata.** Plato típico cuencano que se prepara durante las festividades de Carnaval, tiene orígenes ancestrales. Esta preparación no contiene patas de ningún animal, sino que proviene de la palabra “patazhca”, combinación del quichua y del cañari que significa “mote muy cocido”. Sus principales ingredientes son mote pelado, lomo, de chancho, chorizo, pepas de sambo, tocino, entre otros.
124. **Mote-pillo.** Plato típico cuencano, azuayo y cañari que se elabora con mote al cual se le agrega huevos y se los revuelve juntos.

## N

125. **Nabos de chacra.** Hojas tiernas del nabo que crecen entre los maizales. Se usa en la preparación de sopas y ensaladas. Hay que tener cuidado de no cocinarlos por mucho tiempo, ya que se vuelve de un sabor amargo.
126. **Naranjilla.** *Solanum quitoense*. Fruta originaria de los andes, consumida mucho antes de la llegada de los españoles quienes le denominaron así por su parecido con la naranja pero en pequeño. Su piel es de color amarilla muy delgada, la pulpa verde, de sabor ácido. Se utiliza en la preparación de bebidas y postres.
127. **Nata.** Capa de crema de leche que se produce cuando la leche entera entra en proceso de ebullición. Es un producto muy apetecido. Se sirve especialmente con pan, además de que sirve de ingrediente en algunas preparaciones.

128. **Niños envueltos.** Preparación hecha con carne molida de res y chanco, arroz, huevos, tomates, pimientos, especias y hierbas frescas. Esta masa se coloca en porciones en hojas de col blanqueadas, se envuelve y se cocina en un caldo.
129. **Nogadas.** Dulce típico que se elabora con tocte picado, pan de costra rallado, huevos, mantequilla y vino aromático. Se forma una masa y se coloca en una fuente plana, dejándola de 2.5 cm de espesor. Cuando aún esta tibia, se corta bocaditos de 4 centímetros. Antiguamente se preparaban en los meses de agosto y septiembre, época en la que se cosechaban los toctes.

## O

130. **Oca.** *Oxalis tuberosa*. Palabra de origen cañari. En quichua “uka”. Tubérculo pequeño alargado, de textura arenosa y sabor agri dulce muy apetecido por los campesinos. Para que tengan un sabor dulce, luego de cosecharlas se las coloca al sol. Se comen simplemente cocinadas o también en coladas.
131. **Olla de barro.** Recipiente de forma esférica de diferentes tamaños que utilizado desde tiempos precolombinos para preparar los alimentos. Se caracteriza porque proporciona un mejor sabor, olor y textura a las comidas.

## P

132. **Paico.** *Chenopodium ambrosioides L.* Planta de origen andino. Usada desde tiempos precolombinos por los indígenas de la región. Es una planta medicinal que se usa en infusiones para curar algunas dolencias.
133. **Paila.** Utensilio de cocina de forma redonda y poco profunda. Se utiliza en la cocina tradicional para preparaciones dulces y saladas como el maíz tostado, chicharrones, dulces de Corpus, dulces de paila, etc.
134. **Palanqueta.** Tipo de pan francés adaptado a la cocina local, agregando ingredientes típicos como la manteca de cerdo.
135. **Pan blanco.** Pan típico cuencano elaborado con harina de trigo, leche, anís, manteca de chanco, sal, azúcar y levadura. Es el pan que se utiliza en los sánduches de pernil.
136. **Pan de huevo.** Pan especial que en sus ingredientes contiene mayor cantidad de huevo, además se agrega leche, aguardiente, manteca de chanco, anís,

sal, azúcar y levadura. Es de textura muy delicada y de sabor delicioso. Antiguamente se lo consumía en carnaval o en las mesas de Primera Comunión.

137. **Pan de nata.** Pan especial hecho con harina de trigo, almidón de achira, leche, nata, mantequilla, sal, azúcar, nuez moscada y levadura.
138. **Panela.** Raspadura, bloque compacto de azúcar moreno sin refinar. Elaborado de manera artesanal, directamente de la caña de azúcar. Es de sabor acaramelado y sirve para endulzar bebidas y postres.
139. **Papa chaucha.** Variedad de papa precoz cultivada en huertos, que usualmente se consume tierna con su cáscara.
140. **Papas locas.** Plato popular que se elabora con un condumio especial, cuero, patas y cabeza de chanco previamente cocinados, papa chola pequeña, salsa de pepa de zambo y algunas especias. Es una especie de potaje espeso de un sabor delicioso. Se lo encuentra en los puestos de comida de los mercados cuencanos.
141. **Papa chola.** Variedad de patata de tamaño mediano y consistencia compacta, blanca o “colorada” que sirve para preparar especialmente locros de papas.
142. **Paraguay.** Planta originaria de Sudamérica. Conocida también como yerba mate. Se la consume en infusiones.
143. **Parug.** Se denomina al maíz que está casi maduro. Con este grano se preparan tortillas.
144. **Pata-con-panga.** *Pelargonium Graveolens*. Planta medicinal nativa del Ecuador. Se toma en infusión para curar la bronquitis.
145. **Pepa de sambo.** Semilla del sambo que es una especie de calabaza. Se extraen las semillas y se las seca al sol. Luego se procede al pelado de forma manual y se obtiene la “pepa de sambo” que sirve para preparar la salsa que lleva este mismo nombre, y que sirve para acompañar a las papas cocidas.
146. **Pepino dulce.** *Solanum muricatum*. Fruta originaria de la región andina. Se sabe que su producción fue abundante en la época prehispánica. Es una fruta de piel delgada y color cremoso con rayas moradas. Su pulpa es de color amarillento y su sabor es suave, similar al melón.
147. **Pernil.** Alimento típico cuencano, elaborado con pierna de cerdo adobado con ajo, aceite, sal, manteca de color, envuelto en papel aluminio y horneado por varias horas, dependiendo del tamaño de la pierna. Con este pernil se hacen los típicos sánduches de pernil con pan blanco.

148. **Pío quinto.** Dulce que sirve para rellenar tortas. Se elabora con una infusión de especias dulces como la canela, pimienta dulce y clavo de olor a la cual se agrega azúcar hasta que se forme una miel espesa y luego se añade yemas batidas hasta blanquear, y vino blanco. Se mezcla y se cocina todo hasta que espese. Se guarda en frasco de vidrio hasta su uso. Este dulce es uno de los ingredientes de la torta de ante.
149. **Poroto.** *Phaseolus vulgaris*. Proviene del quichua “purutu”. También se le llama fréjol. Legumbre originaria de centro y Sudamérica. Crece dentro de una vaina de color verde que al madurar se torna amarillenta. Se lo consume tierno o madura. Se usa en sopas, ensaladas y menestras.
150. **Pucha-perro.** Bebida espesa cuyo ingrediente principal son los capulíes, además se agrega duraznos, almidón de yuca y especias como la canela, izhpingo, anís estrellado, pimienta dulce y azúcar. Es un postre que se prepara en época de carnaval. Se sirve caliente o frío.
151. **Puchero.** Sopa típica tradicional cuencana preparada con carne de cerdo, costilla de cerdo, col chaucha, arroz, pepa de sambo, cebolla, ajo, comino, pimienta, manteca de color y orégano. Se sirve decorado con plátanos fritos.
152. **Pulque.** También conocido como pulcre. Es un zumo dulce, conocido en el campo con el nombre de “mizhqui”, que se extrae del corazón del penco negro.

## Q

153. **Quesadilla.** Dulce tradicional de Corpus Christi que está hecho con dos tipos de masa, una llamada tela hecha con harina, azúcar, agua, manteca de cerdo, mantequilla, huevos y polvo de hornear, y otra de bizcocho hecha con almidón de achira, huevo, azúcar y queso molido. Se estira la masa de tela, se corta en círculos, se coloca el relleno y se dobla la tela en forma de estrella de cinco puntas. Se hornea. Una vez frías se espolvorea con azúcar impalpable.
154. **Quesillo.** Queso casero, sin sal. Se elabora con leche cruda y cuajo. Cuando la leche está cuajada, se la corta con una cuchara grande o un cuchillo para separar del suero. Se coloca en un recipiente con orificios pequeños para eliminar todo el líquido.
155. **Quesitos.** Dulce tradicional de Corpus elaborado con dos obleas y relleno con dulce o manjar de leche.

156. **Quinoa.** *Chenopodium quinoa*. Originaria de Sudamérica. Domesticado por las culturas prehispánicas. Es una planta, cuyas semillas son utilizadas en la alimentación y son clasificadas como grano integral. Las hojas también son comestibles. Los granos cocidos son usados en sopas o ensaladas. Con la harina de quinoa se preparan panes, tortas y galletas.
157. **Quimbolitos.** Envueltos dulce elaborados con harina de maíz, mantequilla, huevos, queso y pasas, cubierto en hoja de achira y cocido al vapor.

## R

158. **Refrito.** Sofrito de origen árabe que se prepara con una mezcla de cebolla, ajo, comino, orégano, pimienta y sal.
159. **Reina claudia.** Especie de ciruela similar a los mirabeles. Se lo consume fresca, o también en dulces y mermeladas.
160. **Rodillas de Cristo.** También denominadas tugllanas o enquesillados. Pan tradicional cuencano de forma redonda y cubierto con quesillo colorado. Su nombre se debe a que se asemeja a la rodilla de Jesucristo luego de sus caídas de camino al Calvario.
161. **Rompopo.** Postre que se elabora con claras batidas a punto de nieve al cual se le agregar azúcar y luego las yemas y algún licor anisado. Se puede servir solo o acompañado de galletas.
162. **Roscas de yema.** Golosina típica de Corpus Christi hecha con harina, azúcar impalpable, manteca de chanco, huevos enteros, yemas, anís, vino dulce y anisado. Luego de realizada la masa se forman las roscas. Se cuecen en agua hasta que floten. Se coloca sobre un lienzo y se cubre hasta el día siguiente. Se coloca en el horno hasta que estén doradas.
163. **Rosero.** Bebida tradicional cuencana que para su elaboración se usa el maíz cocinado y hecho colada. Además, se prepara una infusión de especias con izhpingo, canela, clavo de olor y pimienta dulce, y otra infusión de hierba luisa y cedrón, un almíbar con agua y azúcar y frutas picadas como la piña, el babaco y jugo de naranja. Se mezcla todo y controlando el dulce.

## S

164. **Sacha anís.** Anís silvestre que se crece junto con los sembríos. Se usa en infusiones o en algunas preparaciones de dulce.
165. **Salsa de pepa de zambo.** Se prepara con pepas de zambo tostado y molido muy fino. Se prepara un refrito con cebolla, sal y manteca de color. Se agrega agua o leche y la pepa de zambo. Se cocina hasta obtener una consistencia espesa.
166. **Sancocho.** Preparación típica cuencana hecho con carne y costilla o huesos de chanco, condimentado con ajo, sal y comino. Se cocina en agua hasta que la carne esté cocinada . Se sirve con mote.
167. **Santarosa.** *Prunus salicina.* Variedad de ciruelo, de pulpa suave y un sabor dulce. Se usa en preparaciones de sal y dulce.
168. **Shilpalpal.** Planta medicinal de la región andina. Se usa para curar algunas dolencias. Se prepara en forma de infusión.
169. **Siglalon.** ver Chamburo
170. **Sopa de arroz de cebada.** Alimento típico de la región austral. Este plato se prepara con el ingrediente base que es el arroz de cebada y papas. Todas las sopas se preparan a partir de un refrito.
171. **Sopa de harina de arveja.** Plato tradicional que se prepara con caldo de espinazo de chanco, carne de chanco, harina de arveja y coles. Debe tener una consistencia espesa.
172. **Suspiros de monja.** Dulces típicos del Corpus Christi. Son elaborados con claras de huevo a punto nieve y azúcar y horneado a temperatura baja.

## T

173. **Tamal.** Alimento de origen precolombino elaborado con masa ya sea de maíz, papa, sambo o cualquier otro ingrediente que le pueda dar consistencia. Está relleno de carnes, hortalizas, queso u otros ingredientes y envueltos en hojas vegetales como la achira o la hoja de choclo.
174. **Tamal cuencano.** Es un envuelto cuya masa se prepara con harina de maíz blanco, harina de maíz amarillo, manteca de chanco, manteca de color, pimienta, nuez moscada, orégano y caldo de carne de chanco. Se coloca un condumio de carne cocinada de chanco, cebolla en corte pluma, arvejas tiernas cocinadas, huevos duros en rodajas, pimientos rojos y pasas. Se envuelve en hoja de achira y se cocina al vapor.

175. **Tamal de papa.** Envuelto elaborado con papas cocinadas y hechas puré al cual se le agrega mantequilla, yemas, queso y claras batidas a punto de nieve. Se rellena con un condumio que contiene carne de cerdo, pollo o res desmenuzadas, cebolla, ajo, comino, huevo duro en rodajas, pasas y pimiento rojo. Se coloca en hojas de achira y se cocina al vapor.
176. **Tamal de zambo tierno.** Alimento típico similar al tamal de maíz, solo que en lugar de harina de maíz se usa la pulpa de sambo tierno y papas.
177. **Taxo.** *Passiflora tarminiana*. Fruta originaria de Sudamérica. Es una variedad de gullán menos silvestre, de semillas gruesas y color más pálido que el gullán. Se usa para hacer jugos, mermeladas, helados y sorbetes.
178. **Tiesto.** Utensilio de cocina de forma redonda, hecho de barro, utilizado para asar las tortillas.
179. **Timbulos.** Envuelto hecho con harina de maíz, una infusión de especias dulces y panela, manteca de chanco, huevos y queso desmenuzados. Esta masa se envuelve en hojas secas de maíz y se cocina al vapor.
180. **Tinaja.** Recipiente de barro con más amplitud en el centro que el fondo y la boca. Puede ser de variados tamaños y es utilizado especialmente para fermentar la chicha.
181. **Tocte.** *Juglans neotropica*. Nuez silvestre del nogal. Es un fruto nativo de los Andes. Su corteza es negra redonda, muy dura de romper. Su semilla es semejante a la nuez. Se utiliza en la elaboración de postres, tortas y helados.
182. **Tomate de árbol.** *Solanum betaceum*. Fruta originaria de los Andes, de forma ovalada, piel de color rojo. La pulpa es de color anaranjado con muchas semillas en el centro. De sabor muy ácido. Se utiliza en jugos, batidos, mermeladas.
- Es uno de los principales ingredientes en la elaboración de la salsa de ají.
183. **Tomate riñón.** *Solanum lycopersicum*. Del azteca xīctomatl que significa fruto con ombligo. Es una baya de color rojo y tamaño variable. Es muy utilizada en la preparación de salsas, ensaladas, sopas, pastas, pan, tartas, mermeladas, etc.
184. **Torta de ante.** Postre típico cuencano que se prepara con biscochuelo y un baño de almíbar, coñac y jerez, infusión de especias como la canela, pimienta dulce y clavo de olor. Relleno con dulce de Pío Quinto y manjar blanco y cubierta con claras a punto de nieve. Es una torta muy antigua, de ahí su nombre, de ante. Es de un sabor delicioso a pesar de la cantidad de dulce que posee.



185. **Torta negra de jueves santo.** Postre muy antiguo que data de la época de la colonia. Es un bizcocho que se prepara con arroz molido, mantequilla, maní tostado y molido, panela molida, queso fresco, huevos y especias en polvo como la canela, izhpingo, clavo de olor y pimienta dulce.
186. **Tortilla de choclo.** Alimento hecho de masa de maíz tierno (choclo), huevos, mantequilla, azúcar, sal y polvo de hornear. Esta masa se coloca en porciones sobre una tortillera de barro o una sartén y se le da forma plana y redonda, se coloca en el centro quesillo o queso fresco. Se las puede encontrar en los mercados o en algunas cafeterías cuencanas.
187. **Tortilla de harina de maíz blanco.** Masas preparadas con harina de maíz maduro al cual se le agrega otros ingredientes como manteca de chanco, huevos y sal. Se da forma redonda y plana, se rellena con quesillo y se cuece en una tortillera de barro.
188. **Tortilla de harina de trigo de dulce.** Masa de harina de trigo, huevos, manteca de chanco, sal azúcar y polvo de hornear. Se coloca en una tortillera caliente y se cuece hasta dorar por ambos lados.
189. **Tostado.** Maíz tostado con manteca en una paila hasta obtener un color dorado. El maíz tostado ha estado presente desde épocas incásicas. Sirve como acompañante en algunos platos típicos. En los mercados se puede encontrar mezclado con fritada.
190. **Tugllana.** Del quichua “tucyana” que significa abrir o reventar. Otro nombre con el que se denomina al pan enquesillado.
191. **Tullpa.** Palabra quichua que significa hogar, fogón. Especie de cocina improvisada compuesta de tres piedras, en la cual las familias campesinas cocinan sus alimentos.

## U

192. **Ubre.** Plato tradicional cuyo principal ingrediente es la ubre de vaca cocinada hasta que esté bien suave, luego cortada en pedazos pequeños, sazonada con aliños y terminada la cocción en caldo y leche.
193. **Uvilla.** *Physalis peruviana*. Es originaria de los Andes sudamericanos. Es una baya de color naranja amarillento, redonda. De sabor dulce. Se puede consumir solo o en preparaciones de postres y mermeladas.

## V

194. **Verbena.** *Verbena officinalis*. Planta medicinal utilizado en forma de infusión. Sirve para eliminar dolores de cabeza o la tensión nerviosa.

## Y

195. **Yaguana.** Del quichua “**llaguana**”. Bebida típica del Azuay. Sus orígenes se encuentran en los refrescos que se ya se preparaban en España y Arabia, y luego con la colonización se agregaron en sus recetas algunos ingredientes andinos como el almidón de achira, el ataco, el babaco y la naranjilla. También se le agrega naranja, piña y especias como el clavo de olor, la canela, pimienta dulce, izhpingo y azúcar. Su color característico le da el ataco.
196. **Yapa.** Palabra quichua que significa aumento. Este modismo se utiliza especialmente en los mercados cuando se realizan las compras de los alimentos y se pide la “yapa”, es decir un obsequio adicional del producto que se adquiere.

## Z

197. **Zambo.** *Curcúbita ficifolia*. Fruto de una planta trepadora, de forma redonda o alargada. Cuando el fruto es tierno, la piel es suave y la pulpa es tiene una textura similar a la sandía. Se utiliza en la preparación de sopas y tamales. Cuando el fruto está maduro la corteza es dura. La pulpa se usa en postres o dulces. Las semillas son usadas para la elaboración de salsas.
198. **Zambo Mishqui.** “*Mishqui*”, palabra quichua que significa “Dulce”. Es un postre elaborado con zambo maduro, panela, zumo de naranja y canela.
199. **Zanahoria blanca.** *Arracacia xanthorrhiza Bancr.* Tubérculo originario de los valles interandinos. De forma cilíndrica alargada, de color blanco, amarillo o morado. De sabor muy agradable, textura similar a la papa. Se utiliza en sopas, ensaladas, purés, tortillas.
200. **Zapallo.** *Cucurbita maxima*. Planta originaria de América. De piel verde o naranja y pulpa de color amarilla o anaranjado muy gruesa. Se usa en la preparación de sopas, cremas y postres.

## **CAPÍTULO 4: APLICACIÓN DE LOS TÉRMINOS GASTRONÓMICOS MÁS USADOS EN LOS MERCADOS DE CUENCA**

Este capítulo presenta una colección de recetas culinarias tradicionales de la ciudad de Cuenca, que son el resultado de una selección documental realizada a profesionales y expertas en la gastronomía del Ecuador. Cada una de las recetas presentadas es una representación fiel de la rica herencia culinaria de la ciudad, desde platos principales hasta

---

Sandra Noemí Hidalgo Lazo

postres y bebidas. El lector encontrará en las recetas los términos más utilizados en la cocina cuencana, que fueron expuestos en el glosario del capítulo anterior, por lo que se invita a conocer sus significados cuando no se esté familiarizado con ellos.

En resumen, este capítulo es una guía para explorar la rica y diversa cocina tradicional de Cuenca. Las recetas presentadas son una oportunidad para experimentar y disfrutar de la herencia culinaria única de la ciudad y sus técnicas que se espera se conserven por generaciones como parte de nuestra cultura.

## 4.2 Recetario

A continuación, se presenta un recetario sugerente de dos entradas, dos platos fuertes, dos postres y dos bebidas. Las recetas se han tomado de los libros de dos autoras reconocidas de la ciudad.

### 4.2.1 Entrada

Las entradas que se sirven en las comidas de diario en las mesas cuencanas son en su mayoría sopas o caldos que son platos contundentes y reconfortantes que se disfrutan especialmente durante los días fríos, aunque en los restaurantes o en algún evento con comida típica, se pueden servir como entrada algún tipo de envueltos que tienen una gran variedad de sabores, formas y rellenos. Son muy populares en la ciudad y suelen ser acompañados de salsas y encurtidos que realzan su sabor.

#### 4.2.1.1 Tamal cuencano

Ingredientes

Para el caldo

2 libras de costilla carnuda de chanco

1 libra de carne pura de chanco

1 cucharada de ajos molidos

1 cucharada de sal

Para la masa

1/2 litro de caldo

1 libra de maíz blanco

1 libra de maíz amarillo

1 libra de manteca de chanco

1 cucharada de manteca de color

¼ cucharadita de pimienta molida

¼ cucharadita de comino

Para en condumio

Toda la carne cocinada y cortada

2 cucharadas de manteca de chanco

1 cucharada de manteca de color

2 cebollas grandes cortadas en pluma

1 libra de arvejas tiernas cocinadas

1 pizca de pimienta molida

1 cucharadita de comino

½ cucharada de sal

Para la decoración

6 huevos duros cortados en rodajas

1 pimiento verde grande cortado en tiritas de 4 cm.

1 pimiento rojo grande cortado en tiritas de 4 cm.

½ libra de pasas

Para el envuelto

25 hojas de achira, lavadas y secas

Preparación

1. Caldo: cocinar las carnes en agua suficiente con los ajos, la sal y las carnes hasta que estén completamente suaves. Cernir y la carne hacer pedacitos de unos 3 cm.
2. Masa: En una olla colocar medio litro de caldo, la manteca de chanco, manteca de color, pimienta, nuez moscada, orégano, azúcar y las harinas cernidas. Mover con cuchara mama, controlar la sal y si hiciera falta más líquido poner un poco más de caldo o agua. La masa debe resultar grasosa pero suelta. Cocinar a fuego lento hasta que la masa desprenda del fondo de la olla.
3. Condumio: Hacer un refrito con manteca de chanco, manteca de color, pimienta, orégano, comino, cebolla, sal y la carne; freír y agregar las arvejas. Controlar la sal.
4. Armado: Poner en cada hoja, dos cucharadas de masa, sobre ésta, colocar una cucharada de condumio y encima una rodaja de huevo, una tiritas de pimiento verde y rojo a cada lado y una o dos pasas. Cubrir con el resto de la hoja, de lado a lado y por último doblar los lado superior e inferior.

5. Cocido: Colocar en una olla tamalera con suficiente agua para cocinar a baño maría por más o menos de 45 minutos, hasta que las hojas estén completamente oscuras.

Esta receta fue tomada del libro Azhanga. (Vázquez, 2016)

#### 4.2.1.2 Papas locas

##### Ingredientes

- 6 libras de papas pequeñas
- 2 libras de cuero de chancho, blanco y tierno
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cebolla pequeña
- ½ cucharadita de comino
- 1 cuchada de orégano molido
- Sal suficiente
- 3 onzas maní tostado y molido

##### Preparación

1. Cocinar el cuero en agua suficiente con sal, comino y ajo hasta que esté completamente suave.
2. Hacer refrito con cebolla picada muy fina, manteca de color, orégano y una taza de caldo del cuero cernido. El momento en el que la cebolla esté muy suave agregar el resto del caldo y las papas enteras si son pequeñas, o cortadas en cuatro partes.
3. Cocinar hasta que estén suaves, añadir el cuero cortado en pedazos pequeños. Si hace falta líquido, agregar agua y controlar la sal. La consistencia de este locro es un poco espesa.
4. Mientras hierve, poner las cuatro onzas de maní tostado y licuado con un poco de agua y cocinar por un tiempo más.
5. Este plato debe resultar sin mucho líquido.

Esta receta fue tomada del libro Azhanga. (Vázquez, 2016)

#### 4.2.2 Plato Fuerte

Los cuencanos son especialmente conocidos por su habilidad para preparar platos de carne, como el cuy con papas, el hornado y el sancocho. Sin embargo, existen algunas sopas como el mote pata, el puchero o la fanesca que, por su consistencia, bien pueden clasificarse dentro de los tradicionales platos fuertes locales. Se presentan en esta sección dos recetas de sopas

consistentes que constituyen platos principales y son una excelente muestra de la fusión cultural que enriquece nuestra cocina.

#### 4.2.2.1 Mote pata

##### Ingredientes

- 1 libra de carne de chanco
- 1 libra de cuchicara o cuero de chanco
- 1 cucharada de manteca de color o aceite con achiote
- 1 cebolla paiteña finamente picada
- 2 dientes de ajos enteros
- 2 dientes de ajos molidos
- 1 cucharadita de comino
- 1 libra de mote pelado
- 4 onzas de pepa de zambo
- 1 taza de leche
- 4 onzas de chorizo delgado o longaniza
- 1 cucharada de orégano sal al gusto

##### Preparación

1. Retirar la manteca del cuero de chanco y de la carne y cocinar por separado con un pedazo de cebolla y un diente de ajo en cada olla.
2. Hacer un refrito con la manteca de color, cebolla, ajo molido, y comino.
3. Agregar los caldos y añadir la carne y el cuero en pedazos de 2 cm. y hervir por 15 minutos.
4. Agregar el mote cocinado y mover constantemente con una cuchara de madera hasta que la sopa espese.
5. Tostar la pepa de zambo en una sartén sin grasa, limpiar y licuar con leche hasta obtener una salsa fina.
6. Añadir a la sopa y hervir por 15 minutos más, sin dejar de mover.

Esta receta fue tomada del libro El Sabor de los Recuerdos. (Vintimilla, 2005)

#### 4.2.2.2 Puchero

##### Ingredientes

- 2 libras de carne de chanco
- 2 libras de costilla de chanco

- 1 libra de cuero de chanco
- 1 col chaucha mediana cortada en trozos grandes
- 4 onzas de pepa de zambo tostada
- ½ libra de arroz
- 1 cucharada de ajo molido
- ½ cucharada de comino
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de manteca de color
- 2 tazas de leche
- 2 plátanos cocinados
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de orégano

### Preparación

1. Cocinar la carne, la costilla y el cuero de chanco en suficiente agua, sal y ajo.
2. Cuando esté cocinado, cernir y cortar las carnes en pedazos de 3 cm. descartando los huesos. Reservar.
3. Hacer un refrito con la cebolla picada, manteca de color, la mitad del comino. Agregar el caldo, las coles y el arroz lavado, la sal y cocinar a fuego lento por media hora, moviendo constantemente.
4. Agregar la carne y agua caliente si hace falta.
5. Licuar las pepas con la leche y agregar a la sopa.
6. Cocinar por unos 5 minutos más. Agregar orégano.
7. Servir decorado con rodajas de plátano cocinado.

Esta receta fue tomada del libro Azhanga. (Vázquez, 2016)

### 4.2.3 Postre

Cuenca es una ciudad rica en tradiciones, donde el misticismo y la tradición religiosa tienen aún una gran influencia en todos los ámbitos. Una de las tradiciones más destacadas y valoradas en la ciudad es la celebración del Corpus Christi. Durante esta festividad, que se lleva a cabo a mediados de junio, la ciudad se viste de gala para recibir a miles de visitantes y turistas que vienen a disfrutar de la procesión y los ritos religiosos que se llevan a cabo en la catedral de la ciudad.



Pero sin duda, una de las mayores atracciones del Corpus Christi son los famosos "dulces de corpus", que son preparados con mucho esmero por las familias y los puestos de venta ubicados en los alrededores del parque Calderón. Estos dulces tienen su origen en los conventos de la ciudad, donde las monjas elaboraban recetas secretas que se han transmitido de generación en generación.

Entre los dulces más populares se encuentran los alfajores, que son galletas rellenas de dulce de leche y cubiertas de azúcar en polvo; los alfeñiques, que son caramelos elaborados a base de azúcar y miel; las arepas, que son unas tortas dulces de maíz; las cocadas, que son dulces de coco y leche; los cortados de maíz, que son como una especie de bizcochuelo; y los delicados, que son pequeñas tartas con diferentes rellenos.

Pero no solo durante el Corpus Christi se pueden encontrar estas delicias. En las casas cuencanas se preparan una gran variedad de postres, como bizcochuelos, budines, dulces de diferentes frutas, galletas y helados, que son una muestra más de la riqueza y variedad de la gastronomía de la región.

Se presenta a continuación dos recetas de dulces tradicionales de la ciudad que utilizan ingredientes endémicos de la región.

#### **4.2.3.1 Dulce de babaco**

##### Ingredientes

- 1 babaco grande y maduro
- 1 libra de azúcar
- 1 cucharadita de clavos de olor
- 2 tazas de agua

##### Preparación

1. Pelar el babaco, sacar con una cuchara toda la parte central y cortar en tiritas de 4 cm de largo por 1 cm de ancho.
2. En una paila poner el agua con el azúcar. Cuando se deshace el azúcar, agregar los clavos de olor y el babaco.
3. Cocinar hasta que el babaco esté un tanto transparente y el almíbar de consistencia no muy espesa.

Esta receta fue tomada del libro Azhanga. (Vázquez, 2016)

#### 4.2.3.1 Bizcochuelo

##### Ingredientes

5 huevos enteros

5 yemas

10 onzas de azúcar impalpable

7 onzas de almidón de achira

1 cucharadita de polvo de hornear

2 cucharadas de jugo de limón 2 cucharadas de licor anisado

mantequilla para el molde

##### Preparación

1. Secar el almidón de achira en el horno o al sol y enfriar.
2. Poner en un tazón los huevos enteros y las yemas de golpe y batir por 10 minutos.
3. Mezclar el almidón con el polvo de hornear y agregar poco a poco a los huevos batidos, batiendo hasta que la preparación crezca en su volumen.
4. Añadir el jugo de limón y el licor y seguir batiendo hasta completar media hora de batir sin parar.
5. Enmantequillar un molde redondo con aro desprendible y espolvorear almidón de achira.
6. Precalentar el horno a 220° C y hornear a 200° C por 45 minutos.
7. Cuando el bizcochuelo esté tibio, retirar del molde y dejar enfriar.
8. Espolvorear con azúcar impalpable.

Esta receta fue tomada del libro El Sabor de los Recuerdos. (Vintimilla, 2005)

#### 4.2.4 Bebidas

Las bebidas son otro manjar que se puede degustar en esta tradicional ciudad. Las bebidas de la gastronomía cuencana nos son solamente aquellas preparaciones líquidas, sino también aquellas de consistencia un tanto espesa, por contener como ingredientes algún tipo de harina o frutas.

Algunas de ellas tienen un origen ancestral como es el caso de la chicha de jora que se prepara especialmente en las comunidades campesinas en sus fiestas o también en ritos dedicados a la madre tierra; o la colada morada que se prepara en el día de los difuntos. Hay

otras bebidas que han sido heredadas de los españoles y adaptadas a la región, destacando entre ellas el rosero, la yaguana, el arroz con leche.

Entre las bebidas típicas cuencanas también se destacan las que contienen alcohol, que son muy apetecidas por los cuencanos, en especial en festividades.

#### 4.2.4.1 Yaguana

##### Ingredientes

- 1 piña madura grande
- 15 naranjillas maduras
- 5 naranjas
- 1 babaco maduro
- 2 limones sutiles
- ½ libra de almidón de achira
- 3 litros de agua
- 2 libras de azúcar
- 10 pimientas de dulce
- 6 clavos de olor
- 2 ramas de canela
- 1 izhpingo
- 1 rama de ataco

##### Preparación

1. Cocinar el almidón de achira disuelto en medio litro de agua y hacer una colada y reservar.
2. Preparar el almíbar en un litro de agua con el azúcar, enfriar y guardar.
3. Hervir las especerías en el otro litro de agua hasta que adquiera sabor. Cernir y enfriar.
4. Cocinar la mazorca de ataco en medio litro de agua hasta obtener un color rosado intenso.
5. Picar la piña y el babaco en cubos de medio centímetro.
6. Pelar las naranjillas, licuar con un poco de agua y cernir.
7. Extraer el jugo de las naranjas y los limones.
8. Mezclar todas las preparaciones controlando el color y el espesor de la bebida.  
Debe quedar de un color rosa pálido y una consistencia medianamente espesa.

Esta receta fue tomada del libro El Sabor de los Recuerdos. (Vintimilla, 2005)

#### 4.2.4.2 Colada morada

## Ingredientes

- 1 libra de harina morada
- 1 libra de mortiño
- 2 libras de azúcar
- 1 piña grande
- 1 libra de mora
- 4 naranjillas grandes
- 1 libras de frutillas
- 1 libra de pasa sin semilla
- ½ onza de canela
- 3 izhpingos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de pimienta dulce
- 1 rama de arrayán
- 1 rama de laurel
- 1 ramita de hoja de naranja
- 1 ramita de hierba luisa
- 1 ramita de cedrón
- 5 litros de agua

## Preparación

1. Remojar la harina.
2. Poner en una olla 2 litros de agua, las especias, hierbas y la cáscara de piña. Cocinar y luego cernir.
3. Cocinar las naranjillas, la mora y el mortiño. Licuar y cernir. Agregar al agua de especias.
4. Colocar la harina con más agua fría, pasando por un colador, agregando más agua hasta completar los 5 litros.
5. Cocinar durante 40 minutos.
6. Agregar el azúcar y las frutas picadas. Cocinar por unos minutos.
7. Agregar la esencia de vainilla.
8. La consistencia debe resultar un tanto espesa.

Esta receta fue tomada del libro Azhanga. (Vázquez, 2016)

### 4.3 Fichas técnicas

**Tabla 13: Tamal Cuencano**

Ficha técnica: Tamal cuencano						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
Para el caldo						
0,500	Carne de chancho	Kg	0,500	100%	6.00	3.00
1,000	Costilla de chancho	Kg	1,000	100%	5.00	2.50
0,015	Ajo molido	Kg	0,015	100%	4.00	0.09
0,015	Sal	Kg	0,015	75%	0.60	0.01
Para la masa						
0,500	Caldo	MI	0,500	100%	0.00	0.00
0,450	Harina de maíz blanco	Kg	0,450	100%	1.20	0.60
0,450	Harina de maíz amarillo	Kg	0,450	100%	1.20	0.60
0,450	Manteca de chancho	Kg	0,450	100%	4.40	2.00
0,015	Manteca de color	Kg	0,015	100%	2.50	0.10
0,002	Pimienta molida	Kg	0,002	100%	18.00	0.01
0,002	Comino molido	Kg	0,002	100%	18.00	0.01

Para el condumio						
0,800	Carne cocinada	Kg	0,800	100%	0.00	0.00
0,030	Manteca de chancho	Kg	0,030	100%	4.40	0.15
0,015	Manteca de color	Kg	0,015	100%	2.50	0.10
0,200	Cebolla	Kg	0,200	100%	1.20	0.50
0,450	Arveja tierna	Kg	0,450	100%	2.20	1.00
0,002	Pimienta molida	Kg	0,002	100%	18.00	0.01
0,005	Comino	Kg	0,005	100%	18.00	0.01
0,003	Sal	Kg	0,003	100%	0.60	0.01
Para la decoración						
0,300	Huevos duros	U	0,300	100%	3.00	0.90
0,050	Pimiento verde	Kg	0,050	100%	2.00	0.10
0,050	Pimiento rojo	Kg	0,050	100%	2.00	0.10

0,225	Pasas	Kg	0,225	100%	2.50	1.20
Para el armado						
22	Hojas de achira	U	22	90%	1.00	1.00
CANT. PRODUCIDA: 5,530 Kg						
CANT. PORCIONES: 22 DE: 250 gr. Costo p porción: \$ 0.64						
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Caldo</p> <p>Cocinar las carnes con ajos, sal hasta que estén suaves.</p> <p>Cernir y reservar el caldo y la carne.</p> <p>Masa:</p> <p>Mezclar las harinas junto con todos los ingredientes de la masa hasta y cocinar a fuego lento hasta que desprenda del fondo de la olla.</p> <p>Condumio:</p> <p>Sofreír la cebolla, sal, pimienta, comino con las mantecas, y la carne; agregar las arvejas.</p> <p>Armado:</p> <p>Colocar en cada hoja, dos cucharadas</p>						
<p>de masa, una cucharada de condumio, una rodaja de huevo, una tirita de pimiento verde y rojo y dos pasas. Cubrir con el resto de la hoja, de lado a lado y por último doblar los lado superior e inferior.</p> <p>Cocinar al vapor.</p>						

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 14: Papas locas**

Ficha técnica: Papas locas						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO T
2,700	Papas	Kg	2,430	90%	1.00	2.70
0,900	Cuero de chanco	Kg	0,900	100%	6.60	6.00
0,015	Ajo molido	Kg	0,015	100%	4.00	0.06
0,015	Manteca de color	Kg	0,015	100%	2.50	0.04
0,050	Cebolla paiteña	Kg	0,050	100%	1.20	0.03
0,005	Comino	Kg	0,005	100%	18.00	0.01
0,005	Orégano	Kg	0,005	100%	18.00	0.01
0,010	Sal	Kg	0,010	100%	0.60	0.01
0,350	Maní tostado y molido	Kg	0,350	100%	4.00	1.40
CANT. PRODUCIDA: 3500 g						
CANT. PORCIONES: 14 DE: 250 gr. Costo p porción: \$ 0.73						
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Cocinar el cuero en agua con sal, comino y ajo.</p> <p>Hacer refrito con cebolla picada en brunoise, manteca de color, orégano.</p> <p>Agregar el caldo y las papas y el cuero.</p> <p>Cocinar hasta que tenga una consistencia un poco espesa.</p> <p>Agregar maní tostado y licuado con un poco de agua y cocinar por un tiempo más.</p>						

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 15: Mote pata**

Ficha técnica: Mote pata						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO T
0,450	Lomo de chanco	Kg	0,450	100%	6.60	3.00
0,450	Cuero de chanco	Kg	0,450	100%	6.60	3.00
0,010	Manteca de color	Kg	0,010	100%	2.50	0.09
0,070	Cebolla paiteña	Kg	0,070	75%	1.20	0.08
0,010	Dientes de ajo	Kg	0,010	100%	4.00	0.06
0,010	Ajo molido	Kg	0,010	100%	4.00	0.05
0,005	Comino	Kg	0,005	100%	18.00	0.01
0,450	Mote pelado	Kg	0,450	100%	1.00	0.24
0,115	Pepas de zambo	Kg	0,115	100%	7.00	0.80
0,115	Chorizo	Kg	0,115	100%	4.00	0.50
0,010	Sal	Kg	0,010	100%	0.60	0.01
0,010	Orégano	Kg	0,010	100%	18.00	0.01
CANT. PRODUCIDA: 1,707 Kg						
CANT. PORCIONES: 8 DE: 200 gr. Costo p porción: \$ 0.98						
TÉCNICAS			FOTO			



Cocinar el cuero de chancho y la carne por separado con cebolla y un diente de ajo en cada olla.

Sofreír la manteca de color, cebolla, ajo molido, y comino. Agregar los caldos y añadir la carne y el cuero.

Hervir por 15 minutos.

Agregar el mote cocinado y mover constantemente con una cuchara de madera hasta espesar.


Tostar la pepa de zambo y limpiar. Licuar con leche hasta obtener una salsa fina. Añadir a la sopa y hervir por 15 minutos más.



Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 16: Puchero**

Ficha técnica: Puchero						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO T.
0,900	Carne de chancho	Kg	0,900	100%	6.60	6.00
0,900	Costilla de chancho	Kg	0,900	100%	6.60	6.00
0,450	Cuero de chancho	Kg	0,450	100%	6.60	3.00
0,015	Manteca de color	Kg	0,015	100%	2.50	0.09
0,070	Cebolla paiteña	Kg	0,070	75%	1.20	0.08
0,010	Dientes de ajo	Kg	0,010	100%	4.00	0.06
0,010	Ajo molido	Kg	0,010	100%	4.00	0.05
0,005	Comino	Kg	0,005	100%	18.00	0.01
0,200	Arroz blanco	Kg	0,450	100%	1.40	0.28
0,115	Pepas de zambo	Kg	0,115	100%	7.00	0.80
0,400	Col chaucha	Kg	0,400	100%	2.00	0.80
0,500	Leche	MI	0,500	100%	1.00	0.50
2	Plátanos cocinados	U	2	800%	0.40	0.80
0,010	Sal	Kg	0,010	100%	0.60	0.01
0,010	Orégano	Kg	0,010	100%	18.00	0.01

CANT. PRODUCIDA: 2,945 Kg	
CANT. PORCIONES: 14	DE: 200 gr. Costo p porción: \$ 1.33
TÉCNICAS	FOTO
<p>Cocinar las carnes en suficiente agua, sal y ajo. Cuando esté cocinado, cernir y cortar en pedazos de 3 cm. Reservar. Sofreír la cebolla picada, manteca de color, la mitad del comino y sal.</p> <p>Agregar el caldo, las coles y el arroz lavado, y cocinar a fuego lento por media hora. Agregar la carne.</p> <p>Licuar las pepas con la leche y agregar a la sopa. Cocinar por unos 5 minutos más. Agregar orégano.</p> <p>Servir decorado con rodajas de plátano.</p>	

Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 17: Bizcochuelo**

Ficha técnica: Bizcochuelo						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO T.
0,200	Almidón de achira	Kg	0,200	100%	6,60	1.32
0,285	Azúcar impalpable	Kg	0,285	100%	1.00	1.00
0,250	Huevos	Kg	0,250	100%	0.75	0.75
0,100	Yemas	Kg	0,100	75%	0.30	0.30
0,005	Polvo de hornear	Kg	0,005	100%	0.10	0.10
0,030	Jugo de limón	MI	0,020	100%	0.10	0.10
0,030	Licor anisado	MI	0,020	100%	0.20	0.20
CANT. PRODUCIDA: 900 g						
CANT. PORCIONES: 10	DE: 90 gr.		Costo p porción: \$ 0.38			
TÉCNICAS			FOTO			

Secar el almidón de achira en el horno.  
 Batir las yemas y los huevos enteros por 10 minutos.  
 Mezclar el almidón con el polvo de hornear y agregar poco a poco a los huevos batidos, batiendo hasta que la preparación crezca en su volumen.  
 Añadir el jugo de limón y el licor y seguir batiendo hasta completar media hora de batir sin parar.  
 Enmantequillar un molde redondo con aro desprendible y espolvorear almidón de achira. Precalentar el horno a 220° C y hornear a 200° C por 45 minutos. Cuando el bizcochuelo esté tibio, retirar del molde y dejar enfriar. Espolvorear con azúcar impalpable.



Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 18: Dulce de babaco**

Ficha técnica: Dulce de babaco						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO T.
1,000	Babaco maduro	Kg	0,900	90%	2.00	2.00
0,450	Azúcar	Kg	0,450	100%	0.60	0.60
0,010	Clavos de olor	Kg	0,010	100%	16.00	0.16
0,010	Canela	Kg	0,015	75%	24.00	0.48
0,500	Agua	MI	0,500	100%	0.00	0.00
CANT. PRODUCIDA: 1850						
CANT. PORCIONES: 12 DE: 150 gr. Costo p porción: \$ 0.27						
TÉCNICAS			FOTO			

Pelar el babaco, sacar con una cuchara toda la parte central y cortar en tiritas.

Cocinar el agua con el azúcar. Agregar los clavos de olor y el babaco. Cocinar hasta que el babaco esté un tanto transparente y el almíbar de consistencia no muy espesa.



Fuente: Sandra Hidalgo

**Tabla 19: Colada morada**

Ficha técnica: Colada morada						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO T.
0,450	Harina morada	Kg	440	90%	2.20	1.00
0,900	Azúcar	Kg	908	100%	1.20	1.08
0,450	Mortiño	Kg	380	85%	2.00	2.00
0,450	Mora	Kg	380	85%	1.00	1.00
1,000	Piña	Kg	800	80%	2.00	2.00

0,200	Naranjillas	Kg	180	90%	0.60	0.60
0,450	Frutillas	Kg	430	95%	1.00	1.00
0,450	Pasas sin semilla	Kg	450	100%	3.30	1.50
0,040	Canela	Kg	40	100%	24.00	0.90
4	Izhpingo	U	4	100%	44.00	0.80
10	Pimienta dulce	Kg	10	100%	15.00	0.20
1	ramita de hoja de naranja	U	1	100%	0.10	0.10
1	ramita de hoja de arrayán	U	1	100%	0.10	0.10
1	ramita de hoja de cedrón	U	1	100%	0.10	0.10
1	ramita de hoja de esencia de rosas	U	1	100%	0.10	0.10
1	ramita de hoja de hierba luisa	U	1	100%	0.10	0.10
1	ramita de hoja de ataco	U	1	100%	0.10	0.10
5,000	Agua	MI	5000	100%	0.00	0.00
CANT. PRODUCIDA: 8960 ml						
CANT. PORCIONES: 35 DE: 250 ml. Costo p porción: \$ 0.36						
TÉCNICAS			FOTO			

Remojar la harina.

Poner en una olla 2 litros de agua, las especias, hierbas y la cáscara de piña. Cocinar y luego cernir.

Cocinar las naranjillas, la mora y el mortiño. Licuar y cernir. Agregar al agua de especias.

Colocar la harina con más agua fría, pasando por un colador, agregando más agua hasta completar los 5 litros. Cocinar durante 40 minutos.

Agregar el azúcar y las frutas picadas. Cocinar por unos minutos.

Agregar la esencia de vainilla. La consistencia debe resultar un tanto espesa.



Fuente: Sandra Hidalgo

Tabla 20: Yaguana

Ficha técnica: Yaguana						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO T.
0,230	Almidón de achira	Kg	0,230	100%	2.20	0.50
0,900	Azúcar	Kg	0,900	100%	1.20	1.00
1,000	Agua	MI	1,000	100%	0.00	0.00
10	Pimientas dulces	U	10	75%	15.00	0.20
6	Clavos de olor	U	6	100%	16.00	0.08
2	Ramas de canela	U	2	100%	24.00	0.30
2	Izhpingo	U	2	100%	44.00	0.40
1	Rama de ataco	U	1	100%	0.10	0.10
1,000	Babaco	Kg	0,900	90%	2.00	2.00
1,000	Piña	Kg	0,800	100%	2.00	2.00
0,400	Naranjilla	Kg	0,360	90%	2.00	2.00
0,400	Jugo de Naranja	MI	0,400	100%	1.00	1.00
2	Limones	U	20	50%	0.10	0.10
CANT. PRODUCIDA: 4,660 ml						
CANT. PORCIONES: 18 DE: 250 ml. Costo p porción: \$ 0.54						
TÉCNICAS			FOTO			

Cocinar el almidón de achira disuelto en medio litro de agua, hacer una colada y reservar. Preparar el almíbar en un litro de agua con el azúcar, enfriar y guardar.

Hervir las especerías en el otro litro de agua hasta que adquiera sabor. Cernir y enfriar.

Cocinar la mazorca de ataco en medio litro de agua hasta obtener un color rosado intenso.

Picar la piña y el babaco en cubos de medio centímetro.

Pelar las naranjillas, licuar con un poco de agua y cernir.

Extraer el jugo de las naranjas y los limones.

Mezclar todas las preparaciones controlando el color y el espesor de la bebida. Debe quedar de un color rosa pálido y una consistencia medianamente espesa.



Fuente: Sandra Hidalgo



## Conclusiones

Para cumplir con los objetivos planteados en la tesis, se realizó una exhaustiva investigación bibliográfica sobre la gastronomía tradicional cuencana, con el objetivo de analizar el proceso de mestizaje cultural y cómo esto ha influido en la alimentación de la región. Se pudo verificar que la fusión de la cultura aborigen con la cultura europea trajo muchos beneficios para ambas partes, en términos de aportes a la alimentación.

La investigación mostró que cada plato típico de la cocina cuencana está lleno de historia y dedicación, y aunque hay pocas referencias bibliográficas de recetarios de esta cocina, la mayoría han sido transmitidos oralmente, de generación en generación. Es así que hoy en día podemos disfrutar de estos alimentos, que en su mayoría se pueden encontrar en lugares de venta populares como los mercados, huecas y restaurantes de comida típica de la ciudad.

La investigación de campo en los dos principales mercados del centro histórico de Cuenca, el mercado 9 de Octubre y el mercado 10 de Agosto, durante los meses de noviembre y diciembre de 2022, fue crucial para la obtención de datos, especialmente en la recolección de información sobre las recetas de los platos típicos e información general sobre los ingredientes y el proceso de elaboración de los platos. Esta tarea resultó desafiante en vista del natural recelo de las autoras sobre sus ingredientes y técnicas en la preparación de los platos.

También se encontró que los mercados de abastos no solo son lugares en donde se pueden comprar ingredientes para preparar alimentos, sino que también son lugares de reunión en donde la gente degusta las maravillas gastronómicas de la cocina tradicional. En este sentido, se destaca la importancia de estos lugares como espacios culturales y de intercambio de saberes.

Por otro lado, la investigación de los orígenes de los ingredientes típicos de la gastronomía cuencana, mostró que algunos son de origen cañari, otros del quichua y otros de origen español, pero que con la colonización se arraigaron a la cultura local. Este proceso fue especialmente enriquecedor para la autora, pues la preparación de alimentos, los rituales y

las festividades que los acompañan son parte esencial de la vasta cultura de nuestra región que estamos llamados a preservarla.

Finalmente, la recopilación de 200 términos culinarios y sus respectivas definiciones contribuye al enriquecimiento de las investigaciones sobre gastronomía tradicional en la ciudad de Cuenca, en la provincia del Azuay y a nivel nacional. El lenguaje utilizado en este documento procura ser claro y de amplio entendimiento para un público general, de manera que cualquier persona que abra las páginas de este diccionario pueda encontrar información de utilidad y deleite.

## **Recomendaciones**

1. Promover el rescate de los textos históricos que contengan información sobre la gastronomía cuencana y ecuatoriana, y la fusión de la comida española con la de los pueblos nativos. Se sugiere profundizar esta investigación histórica en museos, bibliotecas, hemerotecas y otros sitios de valor cultural que aún no han sido explorados para recabar esta información.

2. Fomentar la promoción de los restaurantes populares en los mercados tradicionales y la interacción con los comerciantes de estos mercados ya que muchos de ellos han herederos saberes gastronómicos por medio de la tradición oral. Brindarles espacios para compartir su conocimiento ayudará a la promoción y valorización de la cultura cuencana y a la difusión de la gran oferta de platos típicos con los que se cuenta actualmente en estos lugares.
3. Continuar con la investigación presentada, para ampliar el diccionario gastronómico y promover la generación de documentos similares a todo nivel, con el objetivo de preservar el patrimonio cultural intangible que constituye nuestra gastronomía.

### Referencias

Aguilar Herrera, J. V. (Abril de 2017). "El rescate de una historia culinaria - Gastronomía típica Bolívar Ecuador". Revista Caribeña de Ciencias Sociales .

- Aguilar, M. L., & Cordero, M. F. (2015). Cuenca, espacio y percepción 1900-1950. Cuenca, Azuay, Ecuador: Talleres Gráficos de la Universidad de Cuenca.
- Armendaris, M. (2011). La Cocina del Ecuador, Recetas tradicionales de mi país. Quito: Cocina Ecuador.
- Armendaris, M. (2009). Mishki Mikuna, el sabor del Ecuador / the taste of Ecuador. Quito: Cocina Ecuador.
- Asociación de Academias de la Lengua Española. (2010). Diccionario de americanismos. Recuperado el 27 de agosto de 2022, de asale.org: <https://www.asale.org/damer/chumal>
- Astudillo, M. (2008). Dulces de Cuenca. Cuenca.
- Baudin, L. (1973). El imperio socialista de los incas (7ª edición). Madrid, España: Zig-Zag S.A.
- Blanco, L. M. (2008). Diccionario de voces culinarias. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.
- Barrera, J. P. (2010). Cocinas Regionales Andina. Quito: Ediciones Fausto Reinoso.
- Brubaker, R., & Cooper, F. (2001). Más allá de la identidad. Apuntes de Investigación de CECYP , 7, 30-67.
- Cordero Iñiguez, J. (2007). Historia de la Región Austral del Ecuador desde su poblamiento hasta el siglo XVI. Primera parte: Nuestra primera historia: Tiempos Indígenas o Los Sigales. Cuenca, Ecuador: Banco Central.
- Cordero Muñoz, M. (2018). Cuenca, memoria y cocina (1900 - 1950). Cuenca, Ecuador: Don Bosco.
- Cordero Palacios, O. (1981). EL AZUAY HISTÓRICO Los Cañaris y los Inco-Cañaris. Cuenca, Ecuador: Amazonas S.A.
- Cordero Palacios, O. (1981). El Quechua y el Cañari. (U. d. Cuenca, Ed.) Cuenca, Ecuador.
- Cuvi, P. (2005). Recorrido por los sabores del Ecuador Tomo I. (Nestlé, Ed.) Quito, Ecuador: EDIMPRES.
- Danhi, R. (2003). What is your country's culinary identity? Culinology Currents , 4-5.
- Daza, B. Y. (2013). Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario en España y Colombia. Barcelona, España.
- De Acosta, J. (1590). Historia Natural y Moral de las Indias. Madrid, España.
- Diners Club. (2016). Orígenes. Quito: Dinediciones.
- Duhart, F. (2002). Comedo ergo sum. Reflexiones sobre la identidad cultural alimentaria. Gazeta de Antropología , 1-16.
- El Mercurio, D. (3 de noviembre de 2021). El origen del sabroso draque contra el frío. El Mercurio .
- Encalada Vázquez, O. (1990). Modismos cuencanos. Cuenca, Azuay, Ecuador: Banco Central de Ecuador.

- Espinoza E., J. L. (2018). Cuenca: comidas precolombinas. Repositorio UCUENCA , 29-34.
- Estrella, E. (1986). El pan de América etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador. España: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC.
- Everest. (2003). Toda la gastronomía de la A a la Z. León, España: Evergráficas. Gallardo de la Puente, C. (2014). FANESCAS un recorrido ancestral y contemporáneo por una tradición festiva del Ecuador. Quito, Ecuador.
- Gatti, G., Pascual, N., Trivic, A., Kuzmanovic, A., Polo-Cano, N., Perez-Ruiz, L., y otros. (2012). Comida y bebida en la lengua española, cultura y literaturas hispánicas. Kragujevac: Facultad de Filología y Artes Universidad de Kragujevac.
- Gironella, A., & De'Angeli, J. (1986). Gran libro de la Cocina MEXICANA. México: Ediciones Larousse.
- Greenfield, I. (30 de diciembre de 2019). RUTA MERCADO 10 DE AGOSTO-EL VADOSAN SEBASTIÁN. Ñan .
- Hall, S., & du Gay, P. (2011). Cuestiones de identidad cultural. Londres.
- Historia y Vida. (1999). Esencia Cuencana. Quito: Ecuador.
- Jerves, A. P., & Durán, T. (11 de junio de 2016). El chocolate es parte de la tradición culinaria y artesanal de Cuenca y San Joaquín. El Telégrafo .
- León Ordóñez, E. (2010). Cocinas Regionales Andinas, Memorias del IV Congreso. La cocina original o aborigen , 179-198. (J. P. Barrera, Ed.) Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- Martínez Borrero, J. (2015). Arte colonial y vida diaria en Cuenca entre los siglos XVI y XVIII. Anales. Revista de la Universidad de Cuenca , 57, 145-160.
- Martínez Borrero, J. (2015). Dulcísima y sin fastidio: la alimentación cuencana en el siglo XVIII entrevista desde los textos y las imágenes. Pucará (26), 115-133.
- Martínez Borrero, J. (2010). Cocinas Regionales Andinas, Memorias del IV Congreso. La alimentación en Cuenca, Ecuador, entre 1557 y 1607: las raíces remotas de una cocina regional , 41-56. (J. Pazos Barrera, Ed.) Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- Martínez, M. J. (07 de 04 de 2017). Encuentro de dos mundos: esas comidas desconocidas antes de que Colón llegara a América. El Definido
- Massanés, T., & Guitián, J. (2010). Libertad en los fogones. La cocina española y sus libros, de la transición a nuestros días. La cocina en su tinta , 159-195.
- Meléndez Torres, J. M., & Cañez De la Fuente, G. M. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. Estudios sociales , 17.
- Medina, M. A., Alcaraz Miranda, M., Hernández, S., & Guadalupe, V. (2018). PÉRDIDA DE

LA IDENTIDAD CULINARIA: CASO SIERRA ALTA DE SONORA. En U. N. A.C, AGENDA PÚBLICA PARA EL DESARROLLO REGIONAL, LA METROPOLIZACIÓN Y LA SOSTENIBILIDAD (Vol. 2, págs. 573-587). Mexico, México: UNAM.

Miller, P. (31 de Octubre de 2015). Revista Cuenca Ilustre - Ecuador. Recuperado el 2 de Agosto de 2022, de <https://patomiller.wordpress.com>:

<https://patomiller.wordpress.com/2015/10/31/2-de-noviembre-dia-de-los-difuntos/>

Ministerio de Turismo. (s/f). El mote-pata es el sabor del Carnaval cuencano. Recuperado el 8 de agosto de 2022, de [turismo.gob.ec](http://turismo.gob.ec): <https://www.turismo.gob.ec/58138-2/>

Ministerio de Turismo. (2012). Ecuador Culinario, saberes y sabores. Quito, Ecuador: s/e.

Molano, O. L. (Abri de 2006). La identidad cultural, uno de los detonantes del desarrollo territorial. Territorios con identidad cultural , 1-26.

Municipalidad de Cuenca, I. (2009). Mercado, Barrio y Ciudad: Historia de "la Nueve". Cuenca, Azuay, Ecuador.

Muñoz Zurita, R. (2012). Diccionario enciclopédica de la Gastronomía Mexicana. México: Larousse Cocina.

Oña Izuerieta, P., & Velasteguí Jurado, J. (2017). Influencia de la llegada y dinámica del tren sobre la evolución de la gastronomía quiteña del período 1950-1990. Qualitas . Orihuela, D.

(2020). Chicha de jora: historia, receta y beneficios de esta bebida ancestral. Recuperado el 15 de agosto de 2022, de [redbus](https://blog.redbus.pe/cultura/chicha-jorareceta-beneficios/): <https://blog.redbus.pe/cultura/chicha-jorareceta-beneficios/>

Pazos Barrera, J. (2017). Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador. Quito, Ecuador: Centro de Ediciones.

Pazos Barrera, J. (2017). Tamales. Ecuador Terra Incognita (109).

Pazos Barrera, J. (2008). El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña. . Quito: FONSAL.

Pintaudi, S. M. (2006). Os mercados públicos: metamorfoses de um espaço na história urbana. Scripta Nova: REVISTA ELECTRÓNICA DE GEOGRAFÍA Y CIENCIAS SOCIALES , sp.

Porto, E. (1995). Diccionario de la Etiqueta. Bogotá: Presencia.

Puyuelo, J., Montañes, J., & Garmendia, J. (2017). Introducción a la historia de bares y restaurantes. Zaragoza, España: FECOGA.

Quilter, J. (2005). Tesoros de los Andes, la riqueza histórica de la Sudamérica Inca y Precolombina. Barcelona, España: Blume.

RAE. (2021). Diccionario de la lengua española. Recuperado el 12 de Julio de 2022, de [dle.rae.es](https://dle.rae.es/mestizaje): <https://dle.rae.es/mestizaje>

Redacción. (13 de enero de 2020). ¿Qué sabes de la nouvelle cuisine? La Vanguardia , pág. 1.

Reinoso Hermida, G. (2017). Los Cañaris en el incario y la conquista española del Tahuantinsuyo. Cuenca , Ecuador: Don Bosco.

Robalino Vallejo, J. A. (2020). Memorias culinarias y representaciones tradicionales caracterizadas en la cultura ecuatoriana Culinary. Horizontes , 4, 613-633.

Robles, J. I. (2008). Comercio urbano en espacios metropolitanos. Distribución y consumo , 18, 19-31.

Robles, J. I. (2008). Comercio urbano en espacios metropolitanos. Distribución y consumo , 19-31.

Sánchez Téllez, C. (1995). EL INTERCAMBIO CULINARIO TRAS EL DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA. . Estudios de Historia Social y Económica de América , 217-224.

Sauper, G. V. (2003). Diccionario de gastronomía. León, España: Everest.

Silva, G. G. (2010). Diccionario internacional de la gastronomía. México: FCE.

Taylor, C. (1996). Identidad y reconocimiento. Revista internacional de filosofía política , 7, 10-19.

Tenoch Cid Jurado, A. (2011). La semiosis culinaria. deSignis , 18, 169-192. Unigarro,

C. (2010). Patrimonio Cultural Alimentario. Quito, Ecuador: Fondo Editorial- Ministerio de Cultura.

Vázquez, N. (2016). Azhanga. (P. A. Cantero, Ed.) Cuenca, Ecuador.

Valcárcel García, D. M., & Venegas Pardo, A. (2015). LA COMIDA TÍPICA DENTRO DE LA INTERNACIONALIZACIÓN DE LA OFERTA GASTRONÓMICA EN BOGOTÁ. Turismo y sociedad , 16, 187-198.

Velasco, J. (1927). Historia del Reino de Quito. En la América Meridional. Tomo II y Parte II que contiene la Historia Antigua. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana.

Villarreal-Vera, K., & Abad, A. (Diciembre de 2017). LA COLADA MORADA COMO PATRIMONIO CULTURAL GASTRONÓMICO Y TURÍSTICO DE LA PARROQUIA CALDERÓN, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO. Qualitas , 22-41.

Victor, C., Gerhard, F., Meneses, D., & Peñaloza, V. (2020). A RESILIÊNCIA EM MERCADOS POPULARES: UMA ANÁLISE NO MERCADO CENTRAL DE FORTALEZA. ARTIGOS , 71-87.

Vintimilla, E. (2005). El Sabor de los Recuerdos. Cuenca, Ecuador: ALTAFLOR.

Vintimilla, E. (1993). Viejos Secretos de la Cocina Cuencana. Cuenca, Ecuador: Atlántidam.

Vintimilla, E. (1993). Viejos Secretos de la Cocina Cuencana. Cuenca.

Zapata, S. (2009). Diccionario de Gastronomía peruana tradicional. Lima: Planeta

