



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE TURISMO**

**ANÁLISIS DE LAS PRINCIPALES TRADICIONES GASTRONÓMICAS DE LA  
CIUDAD DE CUENCA CÓMO ATRACTIVO TURÍSTICO**

**JOHANA ANDREA MONTENEGRO PAUCAR**

**CUENCA, JULIO, 2012**



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## ÍNDICE

PORTADA .....	1
ÍNDICE .....	2
RESUMEN .....	2
DEDICATORIA.....	10
AGRADECIMIENTOS .....	11
ABSTRACT .....	12
RESUMEN .....	13
INTRODUCCIÓN .....	14
DISEÑO DEL ENSAYO .....	15
Justificación del ensayo .....	15
Revisión bibliográfica .....	15
Objetivo general, objetivos específicos, metas, transferencias de resultados e impactos.....	16
Técnicas de trabajo de obtención de información para el ensayo.....	17
SECCIÓN I: Análisis de la situación actual de la gastronomía cuencana.....	18
1.1 La cocina cuencana y sus principales tradiciones gastronómicas .....	18
SECCIÓN II: Análisis de las rutas gastronómicas de Cuenca.....	20
SECCIÓN III: Tradiciones gastronómicas como atractivo turístico .....	23
SECCIÓN IV: Puntos de vista, análisis crítico, argumentos del contexto y reflexiones dentro del ensayo.....	24
CONCLUSIONES .....	25
RECOMENDACIONES .....	26
BIBLIOGRAFÍA .....	27
GLOSARIO.....	29
ANEXOS .....	30

## RESUMEN

Cuenca tiene una variedad de costumbres, creencias y tradiciones. El mestizaje ha conllevado a que la gastronomía sea múltiple teniendo una diversidad de platos que se los puede encontrar en algunos de los restaurantes de la ciudad así como en sus mercados.

Cuenca al ser Patrimonio Cultural de la Humanidad, tiene la afluencia de varios turistas que no solo viene a conocer la ciudad en sí, sino también a apreciar los sabores cuencanos.

Dentro del tema propuesto “Análisis de las principales tradiciones gastronómicas de la ciudad de Cuenca como atractivo turístico”, he analizado los siguientes puntos:

SECCIÓN I: Análisis de la situación actual de la gastronomía cuencana

SECCIÓN II: Análisis de las rutas gastronómicas de Cuenca

SECCIÓN III: Tradiciones gastronómicas como atractivo turístico

SECCIÓN IV: Puntos de vista, análisis crítico, argumentos del contexto y reflexiones dentro del ensayo

En la sección I se analizará todo con respecto al mestizaje de la gastronomía entre lo autóctono y lo colonial. En la sección II se determinará los lugares en donde se realizarán las posibles rutas gastronómicas de la ciudad. En la sección III veremos como las tradiciones gastronómicas llegan a ser un atractivo para los turistas. Y por último en la sección IV se encontrarán con un análisis realizado por mí.

Por último están las conclusiones, recomendaciones y anexos.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, JOHANA ANDREA MONTENEGRO PAUCAR, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Ingeniera en Turismo. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

---

Johana Montenegro P.

140054182-5



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, JOHANA ANDREA MONTENEGRO PAUCAR, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Johana Montenegro P.", is written over a horizontal line.

Johana Montenegro P.

140054182-5



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo con mucho cariño a mis papis, por darme la oportunidad de despertar una ilusión, la de alcanzar mi superación.

A ellos por su amor infinito, por sus sabios consejos y por la confianza que pusieron en mí, al querer que sea una persona de bien y porque gracias a ellos hoy puedo decir con gran certeza que lo consiguieron.

Con todo mi amor para:

*Jorge y M<sup>a</sup> Judith*

*Johy*



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## AGRADECIMIENTOS

A **Dios**, por permitirme vivir.

A mis padres, por darme la oportunidad de superarme.

A mi familia por confiar en mí.

A mis profesores, porque este trabajo ha sido nutrido en base a sus conocimientos.

A todos ellos mi agradecimiento

*Johy*



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## ABSTRACT

Cuenca has a variety of customs, beliefs and traditions. Miscegenation has led to multiple gastronomy is taking a variety of dishes can be found in some of the restaurants in town and in their markets.

Cuenca to the Cultural Patrimony of Humanity, is the influx of many tourists who come to know not only the city itself, but also to appreciate the flavors Cuenca.

Within the proposed theme "Analysis of the main gastronomic traditions of the city of Cuenca as a tourist attraction," I have discussed the following points:

SECTION I: Analysis of the current situation of food Cuenca

SECTION II: Analysis of gastronomic routes Cuenca

SECTION III: culinary traditions as a tourist attraction

SECTION IV: Points of view, critical analysis, arguments and reflections within the context of the trial

In section I analyze all be compared to the mixture of food between the native and colonial. Section II will determine the places where there will be possible gastronomic tours of the city. In section III we will see how food traditions become an attraction for tourists. And finally in Section IV will find an analysis by me.

Finally there are the conclusions, recommendations and annexes



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## RESUMEN

Cuenca tiene una variedad de costumbres, creencias y tradiciones. El mestizaje ha conllevado a que la gastronomía sea múltiple teniendo una diversidad de platos que se los puede encontrar en algunos de los restaurantes de la ciudad así como en sus mercados.

Cuenca al ser Patrimonio Cultural de la Humanidad, tiene la afluencia de varios turistas que no solo viene a conocer la ciudad en sí, sino también a apreciar los sabores cuencanos.

Dentro del tema propuesto “Análisis de las principales tradiciones gastronómicas de la ciudad de Cuenca como atractivo turístico”, he analizado los siguientes puntos:

SECCIÓN I: Análisis de la situación actual de la gastronomía cuencana

SECCIÓN II: Análisis de las rutas gastronómicas de Cuenca

SECCIÓN III: Tradiciones gastronómicas como atractivo turístico

SECCIÓN IV: Puntos de vista, análisis crítico, argumentos del contexto y reflexiones dentro del ensayo

En la sección I se analizará todo con respecto al mestizaje de la gastronomía entre lo autóctono y lo colonial. En la sección II se determinará los lugares en donde se realizarán las posibles rutas gastronómicas de la ciudad. En la sección III veremos como las tradiciones gastronómicas llegan a ser un atractivo para los turistas. Y por último en la sección IV se encontrarán con un análisis realizado por mí.

Por último están las conclusiones, recomendaciones y anexos.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## INTRODUCCIÓN

El tema a tratar es la “Análisis de las principales tradiciones gastronómicas en la ciudad de Cuenca como atractivo turístico”. La gastronomía típica invita a probar tanto a propios como extraños, los sabores, colores, texturas y olores propios de la ciudad, ya que pueden coincidir platos entre regiones pero los sabores serán distintos debido a las técnicas de preparación.

Cuenca, cuenta con una exquisita tradición gastronómica, principalmente en época de fiestas y celebraciones, la misma que con el pasar de los años está desapareciendo poco a poco, debido al ajetreado estilo de vida que se lleva en la actualidad, por lo que se busca fortalecer la cultura gastronómica de la ciudad, y difundir a las nuevas generaciones para preservar la misma.

Mediante el trabajo se pretende analizar la gastronomía cuencana para que forme parte de los atractivos turísticos de la ciudad, y generar visitas en base a la comida y bebida típica de la zona.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## DISEÑO DEL ENSAYO

### **Justificación del ensayo**

El presente trabajo lo he realizado por el gusto de aprender sobre la gastronomía tradicional cuencana, sus hábitos y costumbres dentro de la cocina, y así poder transmitir los conocimientos adquiridos al resto de personas interesadas en el tema.

He escogido este tema para difundir las principales tradiciones gastronómicas de Cuenca como un atractivo turístico tanto para los visitantes como para los habitantes de esta ciudad, y así ayudar a fortalecer parte de su identidad cultural. Igualmente se pretende que estas costumbres gastronómicas no se pierdan con el tiempo y las futuras generaciones también tengan el gusto de probar los sabores cuencanos.

Para la realización de este ensayo me he basado en el módulo de Gastronomía y Turismo.

### **Revisión bibliográfica**

Me he basado en la información de varios libros como Homenaje al paladar, comida y mistelas tradicionales del Azuay, Viejos secretos de la cocina cuencana, Comida tradicional del Azuay, entre otros. También en fuentes electrónicas como [www.lugaresdecuencacomidatipica.globered.com](http://www.lugaresdecuencacomidatipica.globered.com), [www.revistacuenca.com](http://www.revistacuenca.com), [www.cuenca.com.ec](http://www.cuenca.com.ec), [www.cocinandolapaz.tripod.com](http://www.cocinandolapaz.tripod.com) y un video de la página web de Teleamazonas. Tanto en los libros como las páginas de Internet se encuentran información sobre la cocina cuencana y su importancia, así como recetas típicas de la ciudad.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## **Objetivo general, objetivos específicos, metas, transferencias de resultados e impactos**

### **Objetivo general**

- ✓ Analizar las principales tradiciones gastronómicas de la ciudad de Cuenca como atractivo turístico.

### **Objetivos específicos**

- ✓ Difundir la gastronomía cuencana a los turistas y habitantes de la ciudad de Cuenca.
- ✓ Generar visitas a la ciudad de Cuenca en base a la gastronomía cuencana.
- ✓ Incentivar la continuidad de las técnicas culinarias tradicionales.

### **Metas**

- ✓ Transmitir a la mayor cantidad de turistas y habitantes de la ciudad de Cuenca sobre las principales tradiciones gastronómicas de la ciudad, a través de la publicación de folletos en donde conste tanto la información de la comida y bebida típica de Cuenca como los lugares en donde lo pueden degustar.
- ✓ Fortalecer la identidad cultural de los cuencanos a través de su gastronomía.

### **Transferencias de resultados e impactos**

Los folletos serán propagados en los distintos medios turísticos como el Ministerio de Turismo, la Cámara de Turismo, las oficinas de Información Turística, los principales hoteles, museos y agencias de viajes de la ciudad, entre otros.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Gracias a la tecnología, esta información también será subida a los principales portales y redes sociales como [www.cuenca.gov.ec](http://www.cuenca.gov.ec), [www.turismo.gob.ec](http://www.turismo.gob.ec), [www.camaradeturismoazuay.com](http://www.camaradeturismoazuay.com), [www.facebook.com](http://www.facebook.com), etc.

El principal impacto que causará la realización de este trabajo es en lo social, como lo mencioné anteriormente se trata de transmitir las tradiciones gastronómicas de Cuenca a una mayor cantidad de personas para que éstas no se pierdan a través del tiempo y lo puedan disfrutar tanto turistas como la población local.

## **Técnicas de trabajo de obtención de información para el ensayo**

La mayor parte de mi investigación está basada en un enfoque cualitativo, es decir, el sentido que le dan las personas a la gastronomía típica cuencana. Las técnicas de investigación utilizadas fueron el fichaje de libros, revistas, videos e Internet. También se realizó encuestas en diferentes partes de la ciudad tanto a turistas como moradores de la ciudad con el fin de saber qué tanto conocen sobre las principales tradiciones gastronómicas de Cuenca y dónde pueden saborear estos exquisitos platos y así conocer más sobre las costumbres de la ciudad.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## **SECCIÓN I: Análisis de la situación actual de la gastronomía cuencana**

La gastronomía es el reflejo de la cultura de los pueblos expresadas en el arte culinario, no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción, sino es la relación que existe entre los individuos y el medio que los rodea. La gastronomía siempre se caracteriza por ser particular y casi propia de una región, porque puede variar de una región a otra.

La tradición gastronómica nos remite a la forma cómo hemos vivido y aprendido la realización de los diferentes platos, todos estos platos y prácticas culturales están asociados a una memoria o recuerdo. La tradición involucra y significa construcción colectiva, memoria, identidad nacional, preservación y diferencia. Las comidas típicas identifican a cada cultura del mundo porque son propias del lugar.

El mestizaje cultural ha penetrado en todas las áreas de la vida humana y no podía ser la excepción la comida. La sabiduría femenina combinó lo criollo con las enseñanzas españolas, por lo que la gastronomía cuencana se basa en un mestizaje tanto en lo autóctono como los productos introducidos en la época de la colonia, que se adaptaron gracias a las condiciones de las tierras locales y a las particularidades del clima.

### **1.1 La cocina cuencana y sus principales tradiciones gastronómicas**

La cocina cuencana tiene tres elementos principales: el maíz, la pepa de sambo (o zambo) y la carne de cerdo (puerco). El maíz se halla presente en gran número de platos típicos debido a que se puede utilizar para realizar



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

tortillas, chumales, mote pata, mote-pillo, chicha de jora, yaguana, entre otros; la pepa de zambo es utilizada en vez del maní lo que hace que cambie el sabor de la comida; y del cerdo se realiza el llamado chancho muerte que se puede degustar su cascarita (cuchicara), fritada, sancocho, morcillas, acompañado por mote y tostado una verdadera delicia para saborear.

Existen otros platos importantes como el cuy a la brasa, los dulces como los buñuelos que se preparan en época navideña, o los tradicionales dulces de Corpus Cristi tales como roscas de yema, quesadillas, alfañiques, etc.

Uno de los platos favoritos de los extranjeros y de los ecuatorianos es el chancho hornado, mote, llapingachos y encebollado, es un plato muy cultural.

Otra de las tradiciones gastronómicas es la panadería, el pan es hecho a base de harina de maíz o trigo en hornos de leña, esta harina era fabricada en los molinos que fueron introducidos por los españoles. Los barrios de El Vado y Todos Santos de Cuenca mantienen hoy una limitada actividad panadera, pero son el vestigio vivo de esta antigua actividad en la ciudad

Las tortillas a base de maíz, cocidas en tiestos de barro, es otra de las antiguas tradiciones indígenas.

En lo que se refiera a las bebidas típicas de Cuenca, tenemos la elaboración de licores, mistelas y vinos, que cada hogar tenía su particularidad, es decir, la receta propia de la casa. También se encuentra el famoso draque o canelazo que despeja la garganta, calienta el cuerpo y anima el espíritu. La yaguana es otra de las bebidas pero no contiene alcohol.

Las agüitas sanadoras elaboradas por las Hermanas del Claustro a base de flores y otras hierbas medicinales, que sirven para los nervios, el sufrimiento, la



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

resaca, entre otros. Estas aguas son conocidas como “pítimas”, que quiere decir un poco más.

El secreto que dicen poseer dichas personas para la elaboración de diferentes platos no es más que el conocimiento, uso correcto y creativo de una o varias técnicas de cocina, que son parte del estilo culinario que corresponde a un sistema alimentario de una región y que siempre lo ponen en práctica cuando cocinan.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## SECCIÓN II: Análisis de las rutas gastronómicas de Cuenca

La cocina cuencana se caracteriza por sus olores, sabores, aromas y sazones. En la vida cotidiana la alimentación es simple, poco elaborada y repetitiva en los sectores populares, pero si se trata de fiestas, el tipo de alimentación varía.

La gastronomía está muy relacionada con las fiestas populares, es decir, la comida y bebida son un requisito indispensable en nuestras fiesta, en Navidad se brinda la chicha y el pan de pascua a los priostes y asistentes del Pase del Niño Viajero, también en la época navideña lo tradicional son los tamales y buñuelos elaborados a base de harina de maíz. En febrero, normalmente se celebra el Carnaval, aquí es común comer el mote-pata. En Semana Santa se realiza la fanesca, en cuya preparación se usan doce ingredientes, según la tradición, en recuerdo del número de los apóstoles, complementan a este plato los chumales o humitas, hechos de maíz tierno molido. Luego viene la fiesta de Corpus y el Septenario en donde se puede disfrutar por siete días de dulces. Por último tenemos la fiesta por la declaración de Cuenca como Patrimonio Cultural de la Humanidad, en donde se realizan estupendas ferias de comida criolla

Como se puede observar, casi todo el año es ideal para saborear de las comidas típicas de la ciudad. Hay que tener presente que existen lugares que ofrecen variedad de tradiciones gastronómicas durante todo el año como es el caso del sector de la Av. Don Bosco que por más de dos décadas sigue brindando las cascaritas, pero su elaboración ha cambiado, antes se doraba la cascarita con hojas de eucalipto, ahora se lo hace con un soplete a gas, asimismo se puede degustar del sancocho, carne asada, fritada y cuyes asados.

Igualmente se puede visitar la parroquia de Baños, deleitándose de empanadas de viento, choclo con queso, carnes asadas con llapingachos y mote pillo.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Otro sector es San Joaquín en donde encontrarán carnes asadas, tamales, papas con cuero, mote sucio, acompañados del “bajativo” que es una bebida alcohólica caliente hecha a base de licor de caña “puntas” y agua de hierbas conocida como “agua de frescos”.

En el sector de Sayausí y Río Amarillo podrá disfrutar de otra forma de elaboración del cerdo “chacho a la barbosa”. Para finalizar en el sector Dos Chorreras ubicado en El Cajas se puede disfrutar de la trucha frita, habas con queso, mote pillo y el tradicional canelazo.

Como podemos observar Cuenca no posee una ruta gastronómica definida, sino es un complemento de los diferentes tours que se realizan en la ciudad. Cuenca cuenta con gran variedad de platos típicos pero todavía no es suficiente para que tenga su propia ruta turística.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## **SECCIÓN III: Tradiciones gastronómicas como atractivo turístico**

En los últimos años se ha producido un aumento de la demanda del turismo gastronómico, lo que beneficia a los pueblos y ciudades, ayudándoles a fortalecer y a rescatar su identidad cultural, ya que en muchos lugares se ha estado perdiendo las costumbres y tradiciones debido a las grandes cadenas de restaurantes sobre todo las de tipo fast-food. Se sabe que los turistas pueden irse de un lugar sin visitar un museo o monumento, pero nunca se irían sin comer, esto ha hecho que las personas visiten destinos turísticos solo con la finalidad de conocer y degustar su oferta gastronómica. Esto ha conllevado a la visita de ferias gastronómicas y mercados, visita a restaurantes de comida típica, creación de rutas gastronómicas.

La gastronomía es uno de los elementos tangibles que compone la cultura de una sociedad y puede ser utilizado como recurso turístico. La gastronomía supone un signo distintivo de las sociedades y territorios. La cultura alimentaria se refiere a las prácticas y conocimientos, valores y creencias, técnicas y representaciones, sobre qué, cuándo, cómo, con quién y por qué se come lo que se come en una determinada sociedad. Todos estos elementos al formar parte de la cultura, además de las recetas como los enseres de la cocina, llegan a ser parte del Patrimonio Alimentario.

Cuenca tiene varias opciones para realizar no solo una ruta turística sino varias, por lo que sería interesante que no solo sean parte complementaria de los actuales paquetes turísticos sino que fuera en si un tour sobre las principales tradiciones gastronómicas de Cuenca en donde se visiten los principales restaurantes de comida típica de la ciudad, en donde pueden degustar sus diversos sabores y además puedan observar cómo se realizan dichos platos, esto le daría un valor agregado y lo haría interesante para los turistas.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## **SECCIÓN IV: Puntos de vista, análisis crítico, argumentos del contexto y reflexiones dentro del ensayo**

La gastronomía cuencana, tiene una infinidad de sabores, colores y texturas, y por ende tiene una variedad de platos típicos y tradicionales, por lo que es muy apetecida por propios y extraños.

La cocina cuencana tiene que mejorar en ciertos aspectos, principalmente la limpieza e higiene en lugares cómo los mercados y algunos restaurantes, para que el turista se sienta cómodo en visitar esos lugares, para lo cual se necesitaría organismos que regulen con frecuencia todos estos establecimientos.

Otro aspecto importante es que debería haber una ley en donde se exija a la mayoría de los restaurantes de la ciudad a tener dentro de su menú varios platos típicos de la ciudad y menos internacionales, para que los turistas/clientes prueben otros sabores no solo los mismos de siempre.

Desde mi punto de vista, en Cuenca se puede realizar rutas gastronómicas, ya que cuenta con varias opciones de visita y múltiples lugares que estarían dispuestos a formar parte de dicha ruta, ya que los beneficiaría económicamente, ganando tanto los vendedores como los consumidores, ya que por una parte se generaría ingresos para la comunidad y por otra los turistas conocerían nuevos sabores.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## CONCLUSIONES

La gastronomía tradicional cuencana tiene que seguir presente para que permanezca en nuestra historia y nuestras futuras generaciones así como los turistas tengan la posibilidad de probar de los sabores de esta tierra.

La cocina cuencana típica está amenazada a desaparecer debido a la introducción de la cocina chatarra y de grandes empresas transnacionales que aparte de ofrecer productos dañinos para nuestra salud, están cambiando las costumbres gastronómicas, es decir, las personas antes bebían el café asustado, la chicha huevona, la yaguana entre otros, ahora prefieren los licores y bebidas importadas.

La mayoría de las recetas se han ido transmitiendo de generación en generación, pero se ha dado casos de personas que no quieren decir la receta, o como ellos lo llaman contar su secreto, pero no se dan cuenta que si no lo transmiten la receta con el tiempo se perderá.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## RECOMENDACIONES

- ✓ Crear por lo menos tres rutas gastronómicas en base a la comida típica de Cuenca.
- ✓ Crear un organismo que regule precios, higiene y calidad de los diferentes restaurantes de la ciudad.
- ✓ Exigir que los restaurantes tengan en su menú mayor variedad de platos típicos de la zona.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## BIBLIOGRAFÍA

### Fuentes físicas:

Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares, CIDAP. "Comida tradicional del Azuay". *Cuadernos de Cultura Popular N° 20. Homenaje al paladar* (Cuenca), abril 2004: 9-10.

\_\_\_\_\_. "Cocina y Alimentación". *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo I. Azuay*. CIDAP. Cuenca, 1993: 201-207.

Gallardo de la Puente, Carlos. "Fiestas y Sabores del Ecuador". *Cocina Ecuador*. Quito, 2011.

Martínez Borrero, Juan. "La alimentación en Cuenca, Ecuador, entre 1557 y 1607: las raíces remotas de una cocina regional". *Memorias del IV Congreso. Quito, Ecuador*. Corporación Editora Nacional. Quito, 2010.

Vázquez de Fernández, Nidia. "Homenaje al paladar, comida y mistelas tradicionales del Azuay". CIDAP. Cuenca, abril 2004.

Vintimilla de Crespo, Eulalia. "Viejos secretos de la cocina cuencana". Cuenca, octubre 1992.

### Fuentes electrónicas:

"Comida típica de Cuenca". Internet.  
<http://lugaresdecuencacomidatipica.globered.com/categoria.asp?idcat=22>.  
Acceso: 03 Julio 2012.

"Cuenca y su ruta gastronómica". Internet.  
<http://www.revistacuenca.com/articulo.aspx?id=286>. Acceso: 05 Julio 2012.

"Gastronomía cuencana". Internet.  
<http://www.cuenca.com.ec/cuencanew/node/11>. Acceso: 03 Julio 2012.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

“Platos típicos de Cuenca”. Internet.

<http://cocinandolapaz.tripod.com/platoscuenca.html>. Acceso: 03 Julio 2012.

“Ruta gastronómica por Cuenca”. Internet.

[http://video.teleamazonas.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13897:ruta-gastronomica-por-cuenca&catid=83:dia-a-dia&Itemid=144](http://video.teleamazonas.com/index.php?option=com_content&view=article&id=13897:ruta-gastronomica-por-cuenca&catid=83:dia-a-dia&Itemid=144). Acceso: 03 Julio 2012.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## GLOSARIO

- ✓ **Adobo:** caldo o salsa con que se sazona un manjar.
- ✓ **Alfeñique:** Pasta de azúcar cocida y estirada en barras muy delgadas y retorcidas.
- ✓ **Chuchaqui:** resaca. Malestar que se siente tras una borrachera.
- ✓ **Cuy:** conejillo de indias (II mamífero roedor).
- ✓ **Draque:** bebida de aguardiente, agua y nuez moscada.
- ✓ **Llapingachos:** tortillas de papa.
- ✓ **Soplete:** instrumento constituido principalmente por un tubo destinado a recibir por uno de sus extremos la corriente gaseosa que al salir por el otro se aplica a una llama para dirigirla sobre objetos que se han de fundir o examinar a muy elevada temperatura.
- ✓ **Tiesto:** pedazo de cualquier vasija de barro.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### Recetas de bebidas típicas de Cuenca

##### Canelazo

½ litro de agua	azúcar
1 rama de canela	aguardiente de caña o ron
2 naranjillas	el jugo de ½ limón

Hierva el agua con la rama de canela y cuando ésta obtenga sabor, añada las naranjillas partidas por la mitad y exprimidas, dejándolas hervir con su cáscara. Mantenga al fuego cinco minutos más y al final agregue el jugo de limón con su cáscara y cocine un minuto junto con el azúcar. Cierna y sirva caliente en pequeños jarros de barro o en vasos de cristal, agregando una porción de licor. Este se toma en las noches frías, durante una reunión íntima o familiar.

Eulalia Vintimilla de Crespo

##### Chicha huevona

½ litro de chicha de jora
1 huevo
1 naranjilla
Azúcar a gusto
Aguardiente a gusto

Batir –hoy en licuadora- la chicha, huevo y naranjilla cernida. Si desea puede agregar azúcar a gusto y aguardiente también a gusto de la persona.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Es curioso saber que en tiempos antiguos, esta preparación tomaban en los chuchaquis y le llamaban “Resucita Muertos”.

Nydia Vázquez de Fernández de Córdova

## **Mistela de menta**

### **Primera parte**

- 1 ½ litros de aguardiente
- 1 ½ tazas de hojitas de menta picadas
- 1 limón grande

Poner en un frasco de cristal el aguardiente la menta y el limón cortado en rodajas. Dejar en maceración durante un mes, bien tapado y agitando todo los días.

### **Segunda parte**

- 2 ½ libras de azúcar
- 1 taza de leche
- 2 litros de agua

Transcurrido el mes, cernir el aguardiente, aparte hacer almíbar bastante espeso con el azúcar, agua y leche. Retirar del fuego y el momento que esté completamente frío, mezclar con el aguardiente. Filtrar de inmediato, las veces necesarias, hasta que la preparación resulte transparente.

Nydia Vázquez de Fernández de Córdova



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## ANEXO 2

### Recetas de comidas típicas de Cuenca

#### Cuy

El cuy o cobayo, más conocido como “conejillo de indias” es propio de nuestra región. Es muy apreciado por su carne delicada y su especial forma de preparar, que data desde los tiempos remotos del incario.

Para preparar el cuy éste debe tener siete u ocho meses, y de preferencia se “gara” (macho) porque tiene más carne. Al cuy se lo mata la víspera y se lo pela en agua caliente que aún no haya hervido. Se lo parte a lo largo para extraer los intestinos, dejando dentro el hígado y corazón. Se lo lava en abundante agua fría y luego se lo refriega por dentro y por fuera con el adobo.

El cuy se hace de varias formas: en “ají de cuy” con papas, asado, frito, horneado, en sopa de “runa hucho”, etc. El cuy se puede servir con mote-pillo, papas doradas y ají con pepa de zambo.

Eulalia Vintimilla de Crespo

#### Locro de papas con cuero

6 libras de papas pequeñas

2 libras de cuero de chancho, blanco y tierno

1 cucharadita de ajo molido o 2 dientes de ajo

1 cucharadita de manteca de color

1 cebolla pequeña



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

½ cucharadita de comino

1 cucharadita de orégano molido

Sal suficiente

Cocinar el cuero en agua suficiente, sal, comino y ajo, hasta que esté completamente suave. Hacer refrito con cebolla picada muy fina, manteca de color, orégano y una taza de caldo de cuero cernido. El momento en que la cebolla esté muy suave agregar el resto del caldo y las papas, enteras si son pequeñas o cortadas en cuatro partes. Cocinarlas hasta que estén suaves, añadir el cuero cortado en pequeños pedazos. Si hace falta líquido, agregar agua y controlar la sal. La consistencia de este locro es un poco espesa. El momento de poner el líquido, calcular la cantidad para el número de personas, en este caso, para ocho.

Si se desea, mientras hierve, poner cuatro onzas de maní tostado y licuado. Así, toma el nombre de "papas locas".

## **Mote pillo**

1 libra de mote pelado o con cáscara

2 huevos

1/3 de taza de leche

1 cucharada de manteca de chancho

2 cucharadas de cebolla verde picada

Poner al fuego una cazuela con la leche, manteca, cebolla y sal suficiente, hasta que hierva y deshaga la manteca. Verter los huevos, mover inmediatamente para incorporar a la preparación. Agregar el mote y continuar la cocción hasta que espese. Cuidar que no se reseque.

El mote pillo es buen acompañante de la carne de chancho frita o asada.

Nydia Vázquez de Fernández de Córdova



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## ANEXO 3

### Principales restaurantes de comida típica de la ciudad de Cuenca

NOMBRE	DIRECCIÓN	DESCRIPCIÓN	FOTO
Av. Don Bosco	Av. Don Bosco	Cascaritas, fritada, sancocho, cuyes asados	
El Maíz	Calle Larga 1-279 y Calle de los Molinos	Se especializa en platos típicos ecuatorianos	
El Tequila	Gran Colombia 20-59 y León XIII	Comida típica cuencana, jarras de canelazo	
Guajibamba Cuyes	Luis Cordero 12-32 y Sangurima	Su especialidad es el cuy asado	
Kampak Wasi	Esmeraldas y Napo, esq.	Su especialidad cuy asado, papas doradas, ají molido en piedra y mote.	
La Teja: Cava Restaurant	Av. Paucarbamba 1-51 y Av. 12 de Abril	Comida tradicional, servida en tejas	



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Likapaay	En el mirador de Turi a 100 m de la Iglesia de Turi	Combina la comida típica con los bailes folclóricos	
Mi Escondite	Ricaurte – 4 esquinas	Gastronomía tradicional cuencana, su especialidad son los cuyes, carnes a la brasa y piqueos tradicionales	
Mercado 10 de Agosto	Calle Larga y Tarqui	Su especialidad el hornado	
Raymipampa	Benigno Malo 8-59 y Sucre	Variedad de platos típicos nacionales	
Tiestos	Juan Jaramillo 7-34 y Borrero	Comida tradicional cuencana servida en tiestos de barro	

Fuente: La autora



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## ANEXO 4

Fotos de las principales tradiciones gastronómicas de la ciudad de Cuenca



Imagen N°.1 Chancho muerto



Imagen N°. 2 Hornado con llapingachos



Imagen N°.3 Mote – pillo



Imagen N°.4 Cuy asado



Imagen N°.5 Tortillas de maíz



Imagen N°. 6 Papas con cuero