



Universidad de Cuenca

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

**“PROPUESTA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA DE PLATOS TÍPICOS DEL
CANTÓN GUALACEO”**

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

AUTOR:

Steven Froilán Pérez Ulloa

DIRECTORA:

Lcda. Clara Aidee Sarmiento Arevalo

Cuenca - Ecuador

2016



RESUMEN

Este trabajo de monografía recoge las recetas de platos típicos del cantón Gualaceo con la utilización de productos tradicionales del mismo con el objetivo de investigar y conocer la elaboración de recetas originales. Fueron identificados varios platos que forman parte del arte culinario, en total se elaboraron 20 recetas distribuidas en sopas, entradas, géneros, dulces y bebidas.

Se diseñó un recetario innovador ya que incluye fotografías de los platos, con descripción clara y concisa de las técnicas culinarias utilizadas, manejo de tiempos, temperaturas, ingredientes, equipo básico y procesos de preparación.

Se realizaron entrevistas a los personajes más importantes del cantón Gualaceo quienes son las protagonistas de este trabajo de investigación, además de proporcionar las recetas narraron las historias que acompañan a cada plato ya que cada uno de ellos está arraigado a una tradición que ha sido transmitida de generación en generación.

Palabras Claves: Guía Gastronómica, Rescate, Platos típicos, Propuesta, Entrevista



ABSTRACT

This monograph project recollects the traditional recipes from town of Gualaceo, using the traditional goods from it own land and by looking forward to investigate and elaborate original recipes. So far we have found various recipes that have become part of the culinary art. In total, we have elaborate about 20 recipes which we distribute them among soaps, entries, genus, sweets and drinks. In order to explain the culinary methods used, we have tried to create an innovated recipe book. In which includes photographs of each recipe and descriptions of the methods been used, time management, temperature, ingredients, utensils and steps of preparation. In addition, we interview to the most important people in the town, which in fact they are the protagonist of this investigation not only by giving us their recipes but by telling us the stories that comes with them and the tradition ingrained in every recipe that has pass from generation to generation.

Key Words: Dining Guide, Rescue, dishes, Motion, Interview



ÍNDICE

DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTOS	11
INTRODUCCIÓN	12
Capítulo 1	13
1. Datos generales del cantón Gualaceo	14
1.1. Historia y mitología de Gualaceo	14
1.2. Ubicación geográfica	15
1.3. Clima	16
1.4. Fundación	16
Capítulo 2	17
2. Herencia culinaria	17
2.1. Fiestas	17
2.1.1 Fiestas del Patrón Santiago:	17
2.1.2 Fiestas de Cantonización:	18
2.1.3 Fiestas de Carnaval:	19
2.1.4 Fiestas del pase del Niño:	20
2.1.5 Semana Santa:	21
2.1.6 Día de los difuntos:	22
2.1.7 Festival del Durazno:	23
2.2. Banquetes	23
2.2.1 Mote pata:	23
2.2.2 Fanesca:	24
2.2.3 El hornado:	25
2.2.4 Cuy asado:	26
2.2.5 El rosero:	26
2.2.6 Champús:	27
2.2.7 Chicha de jora:	27
2.2.8 Bebida de Morocho:	27
2.2.9 Dulces:	27
2.3. Historias y personajes	28
2.3.1 Srta. Celia Lituma y Srta. Leonor Lituma (+)	28
2.3.2 Srta. Zoila Izquierdo (+)	28
2.3.3 Srta. Guadalupe Ulloa (+)	28
2.3.4 Sra. Victoria Gomezcoello	29
2.3.5 Sra. Lucía Serrano (+)	30
2.3.6 Sra. Rosario Matute (+)	30
2.3.7 Sra. Rosario Lucero (+)	30
2.3.8 Sra. Zoila Ulloa	30
2.3.9 Sra. Elva Arévalo	31
2.3.10 Sra. Clementina Brito	31
Capítulo 3	32
3. Producción agrícola	32
3.1. Importancia de la agricultura en el cantón Gualaceo	32
3.2. Principales productos del cantón	33
3.2.1 El maíz	33
3.2.1.1 Maíz como alimento	34



3.2.1.2 Formas de preparar el maíz	36
3.2.1.2.1 Mote sin cascara:.....	36
3.2.1.2.2 Mote con cáscara:	36
3.2.1.2.3 Mote choclo:	37
3.2.1.2.4 Tostado:	37
3.2.1.3 Variedades de Maíz	38
3.2.2 Poroto:.....	38
3.2.3 Haba:	39
3.2.4 Papa:	39
3.2.5 Quinoa:.....	40
3.2.6 Zapallo:	41
3.2.7 Zambo:	41
3.2.8 Col:.....	41
3.2.9 Cuy.....	42
3.2.9.1 Producción del cuy.....	42
3.2.9.2 Importancia de la crianza del cuy	42
3.2.10 Cerdo.....	43
3.2.10.1 Producción Porcina	43
3.2.10.2 Importancia de la carne de cerdo.....	43
3.2.11 Cebada:	44
3.2.12 Trigo:	44
3.2.13 Durazno:	44
3.2.14 Lácteos:	45
Capítulo 4	46
4. Fichas de recetas estándar	46
4.1. Sopas	46
4.1.1 Poleada.....	46
4.1.2 Mote pata.....	48
4.1.3 Fanesca gualaceña.....	50
4.1.4 Yotas	52
4.1.5 Papas con cuero	54
4.2. Entradas.....	56
4.2.1 Tamal Gualaceño	56
4.2.2 Mote pillo	58
4.2.3 Jaucha de nabos	60
4.3. Géneros	62
4.3.1 Pernil	62
4.3.2 Troncha Gualaceña	63
4.3.3 Lomo relleno	65
4.3.4 Cuy asado	67
4.4. Dulces	69
4.4.1 Caca de perro	69
4.4.2 Pasado de duraznos	70
4.4.3 Dulce de porotos	72
4.5. Bebidas	74
4.5.1 Rosero Gualaceño	74
4.5.2 Chicha de jora.....	76



4.5.3 Champus.....	77
4.5.4 Yaguana Gualaceña	79
4.5.5 Mizhquiapi.....	81
Conclusiones.....	82
Recomendaciones.....	83
Glosario General	84
Bibliografía.....	87



INDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1: Mapa de Gualaceo	15
Ilustración 2: Patrón Santiago	17
Ilustración 3: Fiestas de cantonización de Gualaceo	18
Ilustración 4: Desfile de Carnaval	19
Ilustración 5: Pase del niño	20
Ilustración 6: Semana Santa	21
Ilustración 7: Comida tradicional Día de los Difuntos	22
Ilustración 8: Festival del Durazno	23
Ilustración 9: Elaboración de quesadillas gualaceñas	26
Ilustración 10: Personaje - Sra. Victoria Gomezcoello	29
Ilustración 11: Personaje - Sra. Zoila Ulloa	30
Ilustración 12: Proceso de siembra	32
Ilustración 13: Población ocupada por rama de actividad	33
Ilustración 14: Proceso de cosecha y selección del maíz	33
Ilustración 15: Venta de mote Mercado 25 de Junio	37
Ilustración 16: Venta de cerdo Mercado 25 de Junio	43
Ilustración 17: Poleada	47
Ilustración 18: Mote Pata	49
Ilustración 19: Fanesca	51
Ilustración 20: Yotas	53
Ilustración 21: Papas con cuero	55
Ilustración 22: Tamal Gualaceño	57
Ilustración 23: Mote Pillo	59
Ilustración 24: Jaucha de Nabos	61
Ilustración 25: Pernil	62
Ilustración 26: Troncha Gualaceña	64
Ilustración 27: Lomo relleno	66
Ilustración 28: Cuy asado	68
Ilustración 29: Caca de perro	69
Ilustración 30: Pasado de duraznos	71
Ilustración 31: Dulce de porotos	73
Ilustración 32: Rosero gualaceño	75
Ilustración 33: Chicha de jora	76
Ilustración 34: Champús	78
Ilustración 35: Yaguana gualaceña	80
Ilustración 36: Mizhquiapi	81



Steven Froilán Pérez Ulloa, autor de la tesis "Propuesta de una guía gastronómica de platos típicos del cantón Gualaceo", 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 Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 25 de Enero de 2016

Steven Froilán Pérez Ulloa

C.I: 0105231278



Steven Froilán Pérez Ulloa, autor de la tesis "Propuesta de una guía gastronómica de platos típicos del cantón Gualaceo", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 25 de Enero de 2016

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "S. Ulloa", written over a horizontal line.

Steven Froilán Pérez Ulloa

C.I: 0105231278



DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado en primer lugar a mis padres por haber sido el pilar fundamental para llegar a cumplir esta maravillosa meta y brindarme su apoyo incondicional. A Dios por permitirme seguir en este largo camino de aprendizaje.



AGRADECIMIENTOS

Mi reconocimiento y gratitud a todas las personas que de alguna manera aportaron en esta monografía, de manera especial a mi Madre Zoila Ulloa, Sra. Victoria Gomezcoello y María Lituma quienes han sido fuente de inspiración en mi carrera gastronómica. A todo el equipo docente de la Universidad de Cuenca quienes han sido mis guías en el desarrollo de este trabajo de investigación.



INTRODUCCIÓN

El cantón Gualaceo posee una gran diversidad gastronómica que define su identidad cultural, siendo un elemento importante de desarrollo dentro de la actividad turística. La situación geográfica y los agentes naturales que influyen en su clima, han permitido que Gualaceo cuente con una gran variedad de productos como el maíz, trigo, cebada, quinua, papas, habas, fréjol, hortalizas, entre otros, de todo ello se aprovecha la cocina gualaceña, con varios platos que son elaborados por hábiles manos especialmente de mujeres gualaceñas.

La presente investigación ha permitido conocer las técnicas gastronómicas ancestrales cuyo objetivo fue el determinar los platos típicos más importantes que posee el cantón Gualaceo para mostrarlo a través de una herramienta de difusión como es un recetario gastronómico, el mismo que se convierte en un medio de trascendental importancia, resultado de una investigación que permite llegar a la conclusión de que la gastronomía ancestral es única, exquisita y variada, lo que la transforma en apetecible por todas las personas que visitan este cantón y constituyéndose un destino turístico de gran importancia que a su vez es un incentivo en el desarrollo de la economía.

El presente trabajo se ha dividido en cuatro capítulos. En el primer capítulo se narra una breve historia, en donde se menciona de donde proviene la palabra Gualaceo y también se relata la famosa leyenda de las guacamayas la misma que es considerada de gran importancia en la historia de nuestro cantón. Otro dato importante en este capítulo es la ubicación geográfica, la organización de sus parroquias, su clima e información acerca de la fundación de Gualaceo.



En el segundo capítulo hace referencia a la herencia culinaria de la zona; sus fiestas más importantes como la fiesta en honor al patrón Santiago, fiestas de cantonización, carnaval, pase del niño, semana santa, día de los difuntos y el tan recordado festival del durazno; a continuación se detallan algunos de los banquetes tradicionales más conocidos en el cantón entre ellos tenemos: mote pata, fanesca, hornado, cuy asado, rosero, champús, chicha de jora, morocho y dulces. Además se mencionan los personajes más destacados con una descripción de su trayectoria en la gastronomía local.

El tercer capítulo abarca temas como la importancia de la agricultura en Gualaceo, los principales productos del cantón entre ellos la papa, poroto, haba, quinua, zapallo, zambo, col, cebada, trigo, durazno, lácteos, cuy, cerdo, maíz este último es fundamental en la cocina gualaceña ya puede ser utilizado de diversas formas para elaborar distintos platos tradicionales.

En el cuarto capítulo se elaboró las fichas de recetas estándar cada una con sus respectivos ingredientes, cantidades, precios, técnicas a utilizar y fotos obtenidas luego de haber elaborado cada receta exclusivamente para el presente trabajo.

La guía gastronómica como producto final obtenida de este trabajo de investigación se transforma en un aporte significativo para estudiantes y población en general ya que permite fortalecer las tradiciones gastronómicas del cantón Gualaceo.



Capítulo 1

1. Datos generales del cantón Gualaceo

1.1. Historia y mitología de Gualaceo

Gualaceo Tierra de leyenda, mitología e historia cañari, la palabra Gualaceo (voz chibcha: Guacamayo), está relacionada con la leyenda del origen de los Cañaris. También se cree que Gualaceo significa "Lugar donde duerme el río". Sus ríos principales son el Santa Bárbara y el San Francisco.

Gualaceo es uno de los pueblos más antiguos de la provincia, este fue uno de los primeros asentamientos españoles, por la extracción de oro en los bancos marginales del río Sta. Bárbara (Arízaga y Arízaga Max, 14).

Se dice que tras un gran diluvio universal de 40 días y 40 noches, dos hermanos se salvaron subiendo a lo más alto de un monte llamado Gusano, Guacayñán, Fasayñan o Guaraynac, que quiere decir "camino de llanto". Cuando dejó de llover, el mayor llamado Antaorrupangui y el menor Cusicayo, salieron en busca de alimentos. Sin hallar nada retornaron a sus improvisadas chozas donde encontraron maíz y una sabrosa chicha.

Deseosos de saber quién les ayudaba, acordaron esconderse y espiar. De pronto escucharon el aleteo de dos hermosas cañaris, con apariencia de guacamayas. Ellas por la divina providencia de Viracocha se convirtieron en dos bellas jóvenes.

De los dos hermanos, el mayor pereció ahogado y el menor sobrevivió. Ese tomó a una Guacamaya como esposa, pero no tuvo descendencia. Entonces agarró a la otra como manceba y tuvo varios hijos. La primera esposa (Axiu) imploró ayuda a su madre Kahan quien la curó de la esterilidad. Al primer hijo lo llamaron Gualaco, GUAL en chibcha significa Guacamaya y ACA chacra o maizal.

Cusicayo y Guacamaya tuvieron varios hijos y sus nombres comenzaban con la sílaba Gual. Los cañaris vivían en paz hasta que llegaron los guerreros del sur. Gualaceo –cacique del lugar– formó filas con sus hombres para defender su



territorio pero murió en una batalla. Se dice que su alma quedó en el Santa Bárbara, y para venerarlo los curacas y sacerdotes echaban oro en polvo y piedras preciosas.

Axiu, murió de pena y se convirtió en el río San Francisco que desemboca en el Santa Bárbara (*Guía turística de Gualaceo*, 8).

1.2. Ubicación geográfica

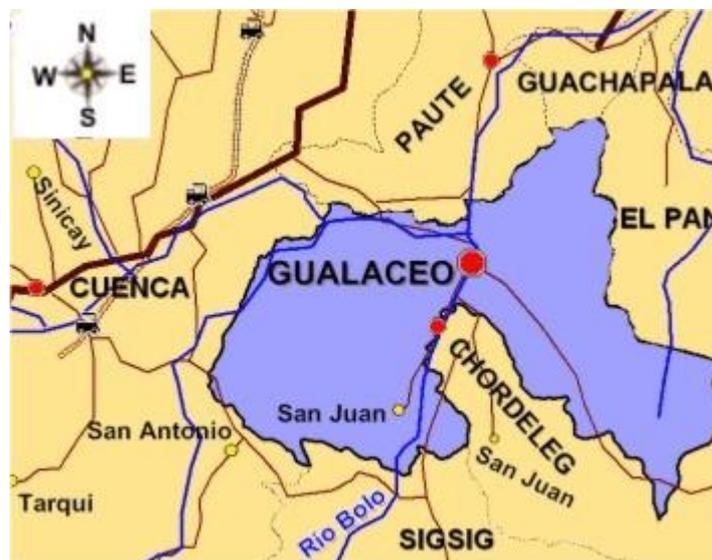


Ilustración 1: Mapa de Gualaceo

Recuperado de: <http://www.viajandox.com/azuay/gualaceo-canton.htm>

Fecha: Septiembre 17 de 2015

Por su conservada arquitectura colonial presente en el Centro Histórico, Gualaceo es conocido como el Jardín del Azuay, y ciudad Patrimonio Cultural del Ecuador. Está ubicado a 36 Km. (40 minutos) al este de Cuenca, a 2330 m.s.n.m, en la provincia del Azuay.

Está bañado por la sub-cuenca del río Santa Bárbara donde se practica deportes acuáticos. La orografía es irregular y entre sus cumbres están Capzha, Tres Cruces, Zharbán, Callasay, PAGRÁN, Shordán, Sumblid, Maylas, Collay y Huinzhún. Gualaceo alcanzó su cantonización el 25 de junio de 1824 (*Guía turística de Gualaceo*, 6).



Gualaceo está formado por 9 parroquias:

- Daniel Córdova Toral
- Gualaceo (cabecera cantonal)
- Jadán
- Mariano Moreno
- Luis Cordero Vega
- Remigio Crespo Toral
- San Juan
- Zhidmad
- Simón Bolívar

1.3. **Clima**

El cantón Gualaceo posee algunos tipos de clima, que dependen de la altura y temperatura, pero el predominante es el clima templado húmedo con una temperatura media anual que fluctúa entre los 12.5°C y los 16.5°C y en algunas ocasiones llega a 15°C, presentando como temperaturas mínimas valores inferiores a 3°C y máximas de 25°C (*Guía turística de Gualaceo, 7*).

1.4. **Fundación**

La fundación de Gualaceo se realizó en 1535, por el capitán Rodrigo Núñez de Bonilla, quien fue encomendero en los lavaderos de oro del río Santa Bárbara, por recomendación de Sebastián de Benalcázar. En Julio de 1757, la vieja comarca cañari de Gualaceo, asiento minero español, es ascendida a la categoría de Parroquia Eclesiástica y Fray Vicente Valderrama, es designado como primer Vicario (*Guía turística de Gualaceo, 10*).

Capítulo 2

2. Herencia culinaria.

2.1. Fiestas

En Gualaceo, además de cultura, tradición y naturaleza, también se disfruta de alegres fiestas durante todo el año. Algunas celebraciones son únicas y muestran la mezcla de creencias españolas e indígena, que caracterizan a la cultura ecuatoriana. Colorida vestimenta tradicional, fuegos artificiales, bandas de pueblo y bailes son factores comunes en las expresiones festivas.

Los habitantes del cantón se involucran en la organización y participación de los actos festivos como un espacio para reunirse entre familiares, amigos y conocidos. También son buenos anfitriones a la hora de recibir a los visitantes pues se dirigen y dialogan con ellos con cortesía y calidez.

Es así, como las manifestaciones populares se convierten en una expresión de alegría y folklore.

2.1.1 Fiestas del Patrón Santiago:



Ilustración 2: Patrón Santiago
Recuperado de: <http://gulaceo.blogspot.com/>
Fecha: Septiembre 20 de 2015



La fiesta del patrón Santiago, una pequeña imagen que reposa en la Iglesia Central, es una de las celebraciones religiosas más importantes de Gualaceo. La fiesta es el 25 de Julio, pero todo el mes hay actividades culturales, religiosas y sociales.

El 1 de julio la imagen sale en peregrinación. Es el Santo milagroso al que agradecen a diario por los favores recibidos.

El 24 de julio, la imagen se abre paso de regreso a la ciudad. Allí se vive la Batalla entre Moros y Cristianos, en honor al apóstol Santiago. Danzantes con trajes de la época medieval y hombres vestidos de soldados hacen real la leyenda bíblica de la guerra entre paganos y cristianos.

2.1.2 Fiestas de Cantonización:



Ilustración 3: Fiestas de cantonización de Gualaceo

Recuperado de: <http://www.elmercurio.com.ec/264546-actos-culturales-en-festejos-de-gualaceo/#.VjKry7cvfIU>

Fecha: Septiembre 20 de 2015

Se realizan el 25 de Junio, durante esta fecha se efectúa el desfile cívico-militar, ferias, exposiciones y bailes. Otro de los actos importantes que se realizan es la llamada Noche Veneciana, donde la Reina electa efectúa un paseo en lancha en las aguas del río Santa Bárbara; es una noche llena de luces y juegos pirotécnicos donde resaltan en gran medida los pequeños faroles que se deslizan por el río junto a la lancha decorada para la Reina.

2.1.3 Fiestas de Carnaval:



Ilustración 4: Desfile de Carnaval
Autor: Fotógrafo Sebastián Galarza
Fecha: Septiembre 21 de 2015

Gualaceo es el cantón azuayo que mejor encarna la celebración del carnaval. Las calles y las riberas del río Santa Bárbara vibran al ritmo de música, conciertos, juegos tradicionales (agua, harina, carioca), festivales gastronómicos y la elección de la Reina del Carnaval.

A esta tradición se institucionalizó el nombre de “Carnaval de Río Gualaceo”. Durante esta fiesta las familias gualaceñas elaboran platos típicos como el mote pata, dulce de poroto, pasado de durazno, entre otros.

Muchas personas de diferentes ciudades del país y del extranjero visitan el cantón en estas fechas. Las orquestas y artistas marcan el compás y la alegría de la celebración. La fiesta se prende con las comparsas, las batucadas, los grupos de danzantes y disfrazados quienes salen a las calles con sus coreografías autóctonas y modernas.

2.1.4 Fiestas del pase del Niño:



Ilustración 5: Pase del niño
Autor: Fotógrafo Sebastián Galarza
Fecha: Septiembre 21 de 2015

Esta celebración tiene gran acogida espiritual, tal es el caso de los sacerdotes, quienes organizan los preparativos del Pase del Niño, casi todo el año, con la colaboración de familiares, amigos e instituciones de la localidad entre otros. La comadre voluntaria se encarga de cubrir los gastos de organización de la pasada del niño y solicita a las varias familias gualaceñas la realización de carros alegóricos; además la fiesta se acompaña con juegos artificiales, bandas de música y la presentación de grupos folklóricos.

Una tradición que se mantiene de esta celebración es el reparto del Rosero, que se acompaña de las deliciosas quesadillas, roscas lustradas de yema, arepas, bizcochuelos entre otros dulces.

El Pase del Niño es el hecho de pasar la misa al Niño Jesús. Consiste en llevar la imagen tallada y policromada al templo para ser bendecida en la misa y después regresarla a la casa familiar donde se realiza una fiesta. Acompañan a



este evento invitados y familiares que en el trayecto van arrojando pétalos de flores, queman incienso, palo santo, que es el olor característico de esta celebración. La gente canta villancicos, enciende velas y velones grandes muy adornados; los niños se disfrazan de José, María, pastores y ángeles y llevan borregos, cabras, llamas, etc.

La Cena de Navidad consiste en un banquete a medianoche, para celebrar el nacimiento del Niño Dios que según la costumbre ocurrió a esa hora. Tradicionalmente se prepara pavo, cerdo y otros platos, dependiendo del lugar en que se celebre o las tradiciones de la familia, pero se busca realizar una comida abundante en cuya preparación colabora toda la familia.

2.1.5 Semana Santa:



Ilustración 6: Semana Santa

Recuperado de: <http://www.semanarioelpueblo.com.ec/?p=692>

Fecha: Septiembre 21 de 2015

Al igual que en otras ciudades del Ecuador, Gualaceo comienza la celebración con el Domingo de Ramos, con la bendición de los ramos que se realiza en las misas de ese día. Toda la semana se efectúa una serie de actos religiosos. La comida tradicional que se sirve, generalmente el viernes Santo, es la fanesca, humitas, morocho, tortillas, arroz con leche.

La fiesta se manifiesta como un fenómeno social y cultural donde se revelan un sinnúmero de expresiones e interpretaciones, que dan significado e imparten vivencias, la Semana Santa es una fiesta religiosa, entra en los parámetros de lo sagrado y la fanesca es uno de los signos más relevantes de estas fechas.

2.1.6 Día de los difuntos:



Ilustración 7: Comida tradicional Día de los Difuntos
Recuperado de: <https://donismael.wordpress.com/>
Fecha: Septiembre 25 de 2015

La conmemoración del día de los Difuntos es un acto de mucha significación en la religión Católica. Para su celebración, familiares no puede faltar la anticipada visita al Cementerio de la ciudad para el arreglo de las tumbas que consiste en la limpieza de las mismas y su adorno con hermosos ramos de flores, coronas de papel y las expresivas tarjetas. La asistencia a la Misa de Difuntos es una ritual celebración para rezar por las almas de quienes partieron a la eternidad.

Respecto a las costumbres, a pesar que se han ido cambiando con el paso del tiempo, se mantiene la de amasar el pan de finados, con sus exquisitas variedades: buñuelos, pan de huevo, empanadas, guaguas de pan y la tradicional colada morada.

2.1.7 Festival del Durazno:



Ilustración 8: Festival del Durazno

Recuperado de: http://lacallemconto.blogspot.com/2013_11_01_archive.html

Fecha: Septiembre 25 de 2015

El Jardín Azuayo, como se le conoce al cantón Gualaceo, es tierra de artesanos, tejedoras y toquilleras, panaderos y ebanistas; el suelo no ha sido menos generoso, tapizado de pequeñas parcelas con cultivos de durazno, fruta famosa que años atrás, en el mes de marzo se celebraba, “El Festival del Durazno” en honor a la fruta más sabrosa y aromática de la región, los eventos propios de esta fiesta atraían a miles de turistas.

2.2. Banquetes

2.2.1 Mote pata: Es uno de los platos más deliciosos del medio gualaceño, pero solo se degusta en carnaval. No hay razones para no prepararlo y ofrecerlo en otras fechas, pues el mote siempre existe y los puercos no son de ocasión, pero nuestro deleite gastronómico está condicionado a determinadas celebraciones, lo que da a algunas comidas algo así como una connotación ritual.



2.2.2 Fanesca: La Fanesca a breves rasgos consiste en un potaje culinario a base de granos tiernos y pescado seco que se prepara en el Ecuador durante la temporada de Semana Santa, siendo el Viernes Santo el día de su mayor auge. Detrás de esta sencilla y clara descripción existe una serie de historias, cuentos, leyendas y creencias, que hacen de esta preparación todo un personaje único que ha trascendido de generación en generación, de madre a hijos, de fogón a fogón, y es así el Viernes Santo un día que se espera con ansias durante todo el año, motivo para unir a las familias ecuatorianas alrededor de la olla “fanesquera”.

Los orígenes de este auténtico platillo se remontan a las etapas prehispánicas, donde los indígenas con motivo del solsticio del Equinoccio en el mes de marzo, celebraban el Mushuc Nina (Día del fuego nuevo). Para esta celebración se preparaban con ayuno e incluso abstinencia sexual, cocinaban los granos tiernos con calabazas andinas que la tierra les ofrecía. Esta preparación culinaria después vendría a ser conocida como la Uchucuta donde se aprovechaba la temporada de cosecha de granos tiernos, la misma que daba comienzo desde el mes de febrero con los festejos del Pawcar Raymi. Se cree que posiblemente la Uchucuta era acompañada con carne de cuy silvestre.

Posteriormente en la colonia durante el período de evangelización, los españoles usaron como estrategia la combinación de símbolos y creencias católicas con elementos indígenas, logrando así el mestizaje cultural. Las fiestas y la gastronomía no estuvieron exentas de este fenómeno, por lo que el ritual de Semana Santa, (doctrina católica que conmemora la muerte, pasión y resurrección de Jesucristo), se combinó rápidamente con los rituales indígenas de la época, convirtiéndose así en un potaje de granos tiernos en un elemento culinario crucial para esta celebración, que después con la influencia de los conquistadores se incluiría los lácteos y el pescado en su preparación, teniendo este último que ser usado salado y secado, debido a la difícil comunicación que



existía entre la sierra y la costa lo que no permitía un rápido traslado del producto que evitara su descomposición.

En el Ecuador no existe una única receta para la Fanesca, el concepto se mantiene, más algunos ingredientes y la preparación pueden variar de provincia a provincia, de ciudad a ciudad, incluso de familia a familia. La referencia más antigua de una receta de Fanesca podría ser de 1882, descrita por Juan Pablo Sanz: *“Se eligen tiernos frijoles, habas, chochos, choclos y alverjas, además arroz, coles y zambo picado; todo se rehoga en una cazuela preparada con cebolla frita en manteca, ajos, cominos, maní tostado y molido, un poco de azúcar, luego se añaden natas, leche de peje y camarones se sirve poniendo encima fritos de masa de pastel en figuras diversas y muy pequeñas, tajaditas fritas de plátano, rebanadas de huevo endureado, perejil picado, ajíes floreados y polvo de pimienta sobre todo”*.

Cada Fanesca tiene su propia historia e identidad, son únicas por su esencia, sin embargo, los ingredientes principales que más se repiten y destacan en esta preparación son: fréjol, habas, choclo, chocho, alverja, arroz, maní, col, zapallo, zambo y por supuesto bacalao seco (*Gallardo de la Puente Carlos,3*)

2.2.3 El hornado: La gastronomía criolla de Gualaceo es diversa, pero hay una que ningún turista se resiste a no probar, se trata del exquisito chanco hornado que se expende en los mercados principalmente en el 25 de Junio y restaurantes de la ciudad, acompañado con mote, tortillas de papa (llapingacho) y curtido (ensalada). El maíz (choclo o mote), en sus distintos usos, acompaña a cualquier plato del día y es una exquisitez. Este cereal también se lo utiliza para elaborar otros aperitivos como las tortillas, el morocho, el mote pillo, panes, dulces, la chicha de jora entre otros productos que con ingenio y paciencia preparan las mujeres.

2.2.4 Cuy asado: Este exótico plato ecuatoriano es visto de manera extraña para muchos, por tratarse de un roedor¹, pero para la serranía del Ecuador es uno de los más proteínicos. El cuy es adobado y asado al carbón, además es acompañado con papas cocinadas, salsa de maní, ensalada de lechuga y tomate y en ocasiones con mote. Plato que es servido en ocasiones especiales, fiestas familiares como matrimonios, bautizos o cumpleaños, o fiestas tradicionales y de santos, en otros casos para venta en varios negocios. En la fiestas tradicionales, en las comunidades indígenas, es ley que los priostes lleven el cuy asado, llevado también a las personas importantes de las comunidades como agradecimiento.

2.2.5 El rosero: Una de las bebidas tradicionales gualaceñas es el rosero o colada de maíz a la que se le agrega el jugo y trozos de frutas (piña, manzana, babaco). Ésta suele acompañarse con las quesadillas, bizcochuelos, tortillas de maíz o de choclo. Es una novedad entre las familias regalar este refresco en Navidad, o durante los pases del Niño.



Ilustración 9: Elaboración del rosero gualaceño

Fuente 1: Propia

Autor: Steven Pérez Ulloa

Fecha: Septiembre 19 de 2015

¹ El cuy es un mamífero roedor originario de la zona andina de Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú. El cuy constituye un producto alimenticio de alto valor nutricional.



2.2.6 Champús: Se toma a mediados de año, en las fiestas de Corpus Cristi. En esta fiesta se celebran, paralelamente, la eucaristía y las cosechas. En el día de los Difuntos y Fiestas del Corpus Christi es común servirse un plato de Champús, preparado con colada de harina de maíz, mote panela, hojas verdes de limón y piña, acompañado con pan hecho en casa o guaguas de pan.

2.2.7 Chicha de jora: Bebida elaborada principalmente en épocas de fiesta de toda la provincia, hecha de harina de maíz, luego se lo cocina con panela; canela, pimienta, clavo de olor, hierbas y naranja, mezcla que es fermentada en un recipiente de barro por unas horas hasta quedar lista para el consumo.

Su origen viene de tiempo de los Incas, en esta época los graneros donde se guardaba el maíz, que era para los viajeros, se encontraba a grandes distancias, por lo que lo que granos como el maíz solían fermentarse y es así que para evitar la pérdida del producto se lo mandaba a cocinar para ser consumido. Existían quienes por la falta de alimento tomaban el maíz fermentado. Para otros, en la época prehispánica, y hasta a actualidad para ciertas culturas americanas, el maíz es un símbolo de fertilidad y sus ciclos productivos rigen el calendario de fiestas.

2.2.8 Bebida de Morocho: Esta bebida es muy apetecida por los turistas que visitan Gualaceo, se la vende en el mercado central del cantón acompañada de tortillas de maíz, choclo o trigo y se cocina con agua y especias como canela, anís, clavo de olor y el ishpingo, se adiciona maicena y leche.

2.2.9 Dulces: La temporada de Carnaval también tiene su receta propia a base de los almíbares de durazno, higos, manzanas, babaco y otras frutas que se cultivan en los huertos frutales del cantón. Hay una infinidad de sitios para degustar estas delicias, la más conocida es la avenida Jaime Roídos. Cualquiera de estos platos son infaltables en los paseos familiares que se hacen en feriados o fines de semana.



2.3. Historias y personajes

La comida típica gualaceña es una fusión exquisita entre las costumbres culinarias de los cañaris y la cocina española del siglo XVI. Los productos que cultivaban desde antes de la conquista como las papas, jícamas, camotes, zambos, maíz, cebada, quinua; frutas como el capulí, mora silvestre, chamburos; carnes de llama y cuy; todas se mezclaron con las variedades traídas de “de Castilla” como el trigo, la avena y el arroz; condimentos de dulce y de sal como el anís y el ajo; carnes de chanco, res, pavo y pollo; frutas como la manzana, pera, reina Claudia, chirimoya y durazno. Esta fusión produce muchas exquisiteces culinarias que se han mantenido como secretos de cocina a lo largo de los siglos y se pasan de generación en generación, principalmente entre las familias gualaceñas.

A continuación se menciona algunos personajes destacados del cantón Gualaceo:

2.3.1 Srta. Celia Lituma y Srta. Leonor Lituma (+)

Dos hermanas dedicadas al arte culinario, hace algún tiempo tenían una dulcería que era muy famosa ya que ofrecía postres de exquisito sabor y era visitada por gente de Gualaceo y de otros lugares, elaboraban bizcochuelos, quesadillas, roscas, rosero, arepas. La Srta. Celia Lituma aún sigue preparando estos deliciosos productos pero los hace solo para su familia.

2.3.2 Srta. Zoila Izquierdo (+)

Durante las fiestas y fechas especiales elaboraba para la venta en su casa ubicada en la plaza Manuel Cruz Orellana bebidas como el champús y rosero los mismos que eran elaborados de forma tradicional.

2.3.3 Srta. Guadalupe Ulloa (+)

Fue muy reconocida en el cantón Gualaceo por la elaboración de golosinas tradicionales como: dulce de poroto, dulce de zambo, dulce de membrillo, dulce

de durazno y pan, estos productos eran ofrecidos en su tienda y muy apetecidos por la gente gualaceña.

2.3.4 Sra. Victoria Gomezcoello



Ilustración 10: Personaje - Sra. Victoria Gomezcoello

Fuente 2: Propia

Autor: Steven Pérez Ulloa

Fecha: Septiembre 25 de 2015

Actualmente elabora tamales, pernil, troncha, buñuelos, lomo relleno, con recetas de antaño que han sido transmitidas de generación en generación, ella tiene años de experiencia en la preparación de platos tradicionales aprendió en el convento donde estuvo internada por una larga temporada. Los productos que ofrece al público se encuentran a la venta los días Domingos en su casa ubicada en la Gran Colombia y Manuel Moreno o también trabaja bajo pedido, además ella ha transmitido sus recetas originales a su hija María Lituma quien sigue la tradición de su madre y nos deleita con sus delicias.



2.3.5 Sra. Lucía Serrano (+)

Fue Propietaria de un restaurante ubicado en el sector del Estadio ella era muy conocida por su pasión en la cocina, ofrecía cuyes asados, troncha, tamales, lomos rellenos, caldo de gallina y sopas variadas tradicionales con recetas originales provenientes de su madre y tía.

2.3.6 Sra. Rosario Matute (+)

Fue un personaje de larga trayectoria en la elaboración de varios productos tradicionales como rosero, arepas, bizcochuelos, quesadillas, rocas y dulces de todos los sabores, además ofrecía banquetes con comida típica gualaceña. Sus conocimientos han sido transmitidos a su hija Patricia Jara quien mantiene el negocio de Panadería y Dulcería y continúa con su herencia culinaria.

2.3.7 Sra. Rosario Lucero (+)

Este personaje elaboraba en su casa por las noches comida tradicional de Gualaceo como: caldo de gallina, jaucha de nabos, papas con cuero, tamales, tortillas, pollo criollo, sopa de albóndigas y variadas carnes, aunque ya no está presente en estos momentos, su hija Isabel Lucero continúa con la tradición.

2.3.8 Sra. Zoila Ulloa



Ilustración 11: Personaje - Sra. Zoila Ulloa

Fuente 3: Propia

Autor: Steven Pérez Ulloa

Fecha: Octubre 05 de 2015



Una de las personas que ha sido mi inspiración es mi madre ya que ella me ha transmitido muchos secretos del arte culinario, ella los heredó de mi abuela Francisca Ulloa y mi tía Elena Ulloa quienes se convirtieron en un gran aporte para ella porque aprendió a elaborar varias recetas originales como el rosero, puchero, yotas, tamales, poleada y gracias a estos somos una de las pocas familias que seguimos con la tradición y continuamos elaborando en nuestra casa los deliciosos platos gualaceños y seguimos transmitiendo las recetas de generación en generación para no perder esta hermosa herencia culinaria.

2.3.9 Sra. Elva Arévalo

Propietaria del asadero y canchas Las Nieves, con más de veintiséis años de experiencia en la cocina, ofrece platos típicos como el cuy con papas, pollo al jugo y carne de chancho asada con llapingachos, mote y ají.

2.3.10 Sra. Clementina Brito

Propietaria de la panadería “Mama Clementina” ubicada en las calles Manuel Reyes y Vicente Peña Reyes, encontramos todo tipo de delicias de la panadería, dulcería y pastelería típica gualaceña. Su hija Doña María Peñaranda para mantener la tradición elabora mediante pedidos productos como las nogadas, cocadas, caracoles, concaibas, quesadillas y otras ricas variedades. En casa todavía se prepara el champús, dulce de poroto y dulce de zambo.

Capítulo 3

3. Producción agrícola.

3.1. Importancia de la agricultura en el cantón Gualaceo



Ilustración 12: Proceso de siembra

Fuente 4: Propia

Autor: Steven Pérez Ulloa

Fecha: Noviembre 02 de 2014

Desde tiempos ancestrales, gracias a la agricultura, pero sobre todo, a través del dominio de las técnicas de cultivo del suelo para la obtención controlada de vegetales, se encontró la solución para el abastecimiento regular de los seres humanos, y con ello, la reducción de la mortalidad de los mismos. De este modo, gracias al progreso social y económico que supuso el suministro de alimentación, y posteriormente, el desarrollo del comercio, se consiguió, por consiguiente, el impulso necesario para el crecimiento económico de los países.

La agricultura es, por tanto, una parte fundamental del sector económico primario junto con la ganadería, y es una base importante para el crecimiento de la economía de los países. En la actualidad millones de personas se sustentan gracias a la agricultura, tal y como indican los últimos informes elaborados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y

la Agricultura, fomentando la seguridad alimentaria e impulsando las economías de los países en vías de desarrollo.



Ilustración 13: Población ocupada por rama de actividad
Fuente 5: INEC - Censo de Población y Vivienda 2010

Como podemos observar en la ilustración 9, Gualaceo presenta un alto porcentaje en la agricultura como actividad económica pero además sus habitantes se dedican a la ganadería; el cultivo de caña de azúcar, legumbres, cereales y de manera especial las frutas como el durazno, la pera, el capulí, la reina claudia, el aguacate y muchas más, con mercados en todo el país.

3.2. Principales productos del cantón

3.2.1 El maíz



Ilustración 14: Proceso de cosecha y selección del maíz

Fuente 6: Propia
Autor: Steven Pérez Ulloa
Fecha: Agosto 10 de 2015



El maíz es un cereal descubierto en América, posiblemente en varios lugares. Con los estudios realizados por la arqueología se ha concluido que ya hace 8.000 años se comenzó su proceso de domesticación y que al arribo de los europeos era el cultivo más generalizado y útil para la alimentación humana de millones indígenas del dilatado nuevo continente y que se lo comía tanto tierno como maduro y en un sinnúmero de recetas, recogidas por especialistas. Fue el cultivo de América por excelencia. Por ello, por los mitos asociados a su aparición y por muchas razones más se ha considerado como el *Milagro de América*. Sus usos sobrepasaron los alimenticios y llegaron a otros campos como los de la medicina y la magia. Después, en el siglo XVI, comenzó a sembrarse en el Viejo Mundo y se amplió el cultivo a variedades destinadas para forraje, sobre todo de ganado vacuno. En la actualidad con todas las investigaciones y manipulaciones genéticas, sobrepasan las trescientas variedades.

3.2.1.1 Maíz como alimento

El maíz tierno se lo come desgranado o en mazorca, asado directamente al fuego, con o sin su panoja y frito con aceite o manteca. También es un ingrediente importante para preparar ensaladas. Cuando esta entre tierno y maduro se lo come cocido y se lo llama mote cauca. Cocinado con otros ingredientes y envuelto en su propia hoja se lo llama choclo tanda, o con palabras quichua y cañari humita o chumal. También se lo prepara haciendo una colada. El grano duro cocinado se llama mote y se lo come sólo o con otros ingredientes, por ejemplo, con huevo, la comida mestiza por excelencia, llamada mote pillo; con manteca negra se lo conoce como mote sucio; en una sopa especial, con varios ingredientes, donde sobresale la carne de cerdo, se llama mote pata; cuando se une con fréjol lo llamamos mote casado y en otras partes chifle mote. El champús es una preparación con harina de maíz dulce. El morochillo, es una sopa con maíz quebrado y especias. Se llama maíz



tostado al que se lo prepara con manteca de cerdo. Con cierta variante el maíz tostado convertido en harina se lo come con el nombre de pito. Es un refresco preparado en condiciones especiales, acompañado de muchas frutas, se llama rosero, una bebida típica de Gualaceo.

El maíz molido sirve para hacer tortillas, pan, tamales, arepas, sango y coladas o mazamorras variadas. Envuelto en hojas de su propia cubierta y mejor en hojas de plantas de cerro (huicundos) y con una receta especial se llama chihuil y es comida apetecida sobre todo en Cañar y Chimborazo.

También se prepara en algunos lugares con una variedad de maíz tomando los nombres de morocho de sal, morocho de dulce, empanadas de morocho, chicha de morocho, cauca de morocho, etc. El choclo, cortado en pedazos, integra varias comidas como el biche manabita o el sancocho azuayo.

La palabra chicha, posiblemente de origen nahuatl, en quichua se llama azúa y algunos consideran que de allí viene la palabra Azuay con la que se denomina, tanto a un nudo montañoso que separa la región cañari del viejo vulcanismo con la del nuevo, ubicada al norte, como a la provincia cuya capital es Cuenca. Interpretando su significado se podría decir que significa tierra de fermento, de alegría, de prosperidad.

Pocos son los especialistas que se han dedicado a estudiar la alimentación prehispánica y la incidencia de la alimentación llegada desde Europa, pero se puede afirmar que hay en la actualidad una creciente preocupación por conocer las cualidades nutricias y la variedad de alimentos prehispánicos.

El término genérico de pan, que incluso se utiliza cotidianamente en la oración de Padre Nuestro, fue empleado por los españoles para llamar a todos los alimentos que se producían en el Nuevo Mundo. La asignación de tierras también se hacía con este mismo sentido y por ello se decía: tierras de pan labrar o tierras de pan sembrar. Indudablemente, el principal pan de América era el maíz, pero también lo fueron otros productos como la papa, la yuca, la mandioca, la quinua, etc.



En la actualidad muchos alimentos han desaparecido y otros han reducido su producción, incluso porque se ha preferido destinar muchas tierras a pastizales. La imposición creciente del supermercado sobre los tradicionales mercados ha influido negativamente en ciertos cultivos. Y hoy, el maíz está industrializado y se lo consume en productos de venta masiva, con patentes extranjeras como los tostitos y otros similares. Aún más, se ha desnaturalizado su función alimenticia y se lo está cultivando para que se convierta en una fuente de energía, con posibilidades de sustituir en muchos lugares el petróleo. A este problema actual se suma uno más antiguo y es el de la dedicación de grandes espacios a productos exportables, en detrimento del cultivo de otros para la alimentación local. Esto puede agravar el problema de la desnutrición.

Al maíz le sigue en importancia la papa, que en el incario fue sometida a varios procedimientos para conservarla, como el deshidratarla, (chuño) o con la construcción de depósitos en partes subterráneas, con entradas pequeñas que podían ser clausuradas rápidamente. Recibían el nombre de colcas o de pirhuas y hay ejemplos de ellas en Ingapirca y en Pumapungo. Otros alimentos complementarios fueron la quinua, la oca, el ají o ucho, la mandioca o yuca, el pallar, distintas variedades fréjol, la calabaza. Pero el básico y cotidiano siempre fue el maíz (*Cordero Juan, 68-69*).

3.2.1.2 Formas de preparar el maíz

Existen diversas formas de preparar el maíz entre ellas tenemos:

3.2.1.2.1 Mote sin cascara: Se lo utiliza en sopas, caldos y pucheros. Se lo hace hervir en agua y se pone una pequeña cantidad de cal para “pelar” o sacar la cáscara. Es acompañante de muchos platillos realizados a base chanco. Acompaña a casi todas las comidas gualaceñas, por eso es infaltable en la dieta diaria.

3.2.1.2.2 Mote con cáscara: Al igual que el anterior se lo hierva en agua, pero no se lo pone la cal, para mantener su cáscara que le da un sabor especial. Es

ideal para comerlo en varias potajes, uno de ellos se lo hace con panela raspada y tocte, un fruto del nogal, muy apetecido en la dieta azuaya. También se lo come en un platillo llamado “mote casado” que es la suma del poroto y mote con cáscara, además de longaniza, una delicia de esta región que se lo ingiere en las festividades de Carnaval.

3.2.1.2.3 Mote choclo: Se lo obtiene directamente de la mazorca de maíz. Se lo hierva en agua, es ideal para acompañar muchas comidas, también se lo utiliza como fiambre.

3.2.1.2.4 Tostado: Es el maíz de variedad sapon tostado en una paila de cobre, o en un tiesto de arcilla, con manteca de cerdo. Es ideal para acompañar sopas, caldos y pucheros. Por su valor nutritivo se lo come en las labores agrícolas y en las mingas, como fiambre, que lo llaman “cucayo”. Acompaña al “ceviche”, una sopa fría, hecha con cebolla blanca, tomate, limón y mariscos (concha prieta, pescado o camarón). El tostado también es consumido en forma de enconfitado con panela en miel, a esta golosina se lo llama “Caca de perro”, todavía lo venden a la salida de alguna Iglesia católica, los días domingos, en la tradicional “misa del domingo”.



Ilustración 15: Venta de mote Mercado 25 de Junio

Fuente 7: Propia

Autor: Steven Pérez Ulloa

Fecha: Octubre 13 de 2015



3.2.1.3 Variedades de Maíz

Aunque los nombres cambian de un lugar para otro, todos diferencian dos tipos de maíz, el forrajero para los animales y el grano grande para los seres humanos. El grano a su vez se clasifica por su estructura, color, contenido de carbohidratos, aceite, proteínas, etc. La variedad a cultivar depende de la altura, condiciones climáticas, precipitaciones pluviales, frecuencia de heladas y sistema de riego.

El grano de maíz por su estructura puede ser dentado, cristalino o morocho, amiláceo, reventón o canguil, ceroso y cubierto o de túnica. Al parecer, los tipos más primitivos fueron los maíces reventadores, surgiendo los blandos con posterioridad. Los cañaris cultivaron un maíz suave al que lo llamaron zhima.

Por el color, puede ser blanco, amarillo, negro o morado. Este es uno de los granos preferidos pues con él se elabora la famosa colada morada que se bebe ritualmente el dos de noviembre, día de los difuntos (*Cordero Juan, 73*).

Además es importante mencionar otras maneras de preparar el maíz como las famosas **TORTILLAS DE MAÍZ**, confeccionadas en un tiesto realizado de arcilla. El sabor es incomparable, ya que cocerlas en carbón, sin manteca o aceite, y con el sabor de la arcilla, le da un toque especial de tierra no contaminada, limpia.

El maíz es utilizado de diferentes formas para proveer productos alimentarios. Por ejemplo en tortillas, tamales, chumales, quimbolitos, chachis, pinol, machica, sopas, chicha, estos son platillos ecuatorianos muy conocidos.

3.2.2 Poroto: En el Imaginario cultural de la Costa, lo llaman fréjol. Con él se hacen sopas, caldos y pucheros. En Gualaceo, provincia del Azuay, se realiza un dulce con poroto, leche y panela raspada (raspadura), el famoso “dulce de porotos”, una delicia. Algunos años atrás se jugaba con los porotos las “vaconas”, consistía en poner en un círculo en el suelo varias porotos y sacarlos con una moneda, o con otro poroto, ganaba el que sacaba más, eran



los más apreciados los porotos de colores (morado, rojo, amarillo, verde). Los muchachos coleccionaban en envases de vidrio varios porotos, los más apetecidos eran los rojos y los negros.

3.2.3 Haba: Es rica en hierro, con este producto agrícola se puede preparar sopas, caldos y pucheros. En la provincia del Azuay, hay una entrada que se la sirve bajo el nombre de "habas con queso", muy delicioso.

3.2.4 Papa: Es el tubérculo oriundo de la zona andina, que ha permitido sostener hambrunas en otras regiones como Europa y Norteamérica. Los Incas lo cultivaban en forma experimental en diferentes pisos ecológicos para ver su reacción al clima, la humedad, y para controlar su grado de sabor, acidez, perdurabilidad, formas de cosecha, tiempos de cosecha, tiempos de siembra, hace 7000 años.

Incluso los quechuas de los andes aprendieron a deshidratar la papa, para guardarla por un tiempo, y luego comerla, a esto lo llamaron "chuño", una técnica agrícola incaica muy difundida en toda el antigua Tahuantinsuyo.

En Ecuador se cultivan 400 variedades papa, la mayoría sobre los 3000 metros de altura. La papa es identidad cultural y comunitaria, entre las variedades ecuatorianas destacadas están: Puña, Uvilla, Chaucha, Alpargata, Carrizo, Bolona, Coneja, Yema de Huevo, Leona Negra, Pata de Perro, Papa Pera, Calvache, Cacho, Suscaleña, Jubaleña.

Con la papa como base, se puede realizar una inmensa cantidad de platillos y de ella también pueden derivarse muchos productos alimenticios. Sopas, caldos, pucheros, tamales, puré, bebidas. En la provincia del Azuay, platos especiales con este producto son: "llapingacho" (puré de papa, frita con manteca de cerdo); "papas con cuy" (un plato lleno de papas con cuy-cobayo de las indias); "papas con cuero" (cocinadas en una especie de sopa caliente, con el cuero cocinado del cerdo); papas locas.



Los habitantes de las provincias de Azuay y Cañar, pertenecientes a la etnia Cañari, del sur del Ecuador, tienen una especial deferencia por este producto delicioso, incluso hay dos variedades propias de la zona, como la papa Suscaleña, y la papa Jubaleña.

El "descabe" de papas, entre los habitantes de la etnia Cañari, es una fiesta que dura tres o cuatro días. Mientras se sacan las papas de la tierra, generalmente en los meses de junio, o julio, se realiza una minga, mientras unos cavan en la tierra, otros recogen las papas, otros las acarrean, otros las lavan. Hasta tanto, algunas de las papas extraídas son puestas en ollas grandes para cocinarlas en agua hirviendo. Luego serán servidas en la "pampamesa", que es una comida comunitaria al aire libre con otros productos como carnes de cerdo, cuy, gallina, vaca, tubérculos como mote, melloco, habas y arvejas, a veces frutas como naranja y guineo. Luego del descabe se agradece a la tierra, echando sangre de cuy, a lo que llaman el ritual de "cuy ñaña", también se interpretan canciones de la zona con ritmos e instrumentos musicales propios. No puede faltar la canción "jubaleñita", en honor a esta variedad de papa de la zona. Bailan aires típicos y danzantes en honor a la papa con mucha alegría y por varias horas. (Matute, Patricio. *La pradera proyecto chakana Ecuador. 28 de Septiembre de 2015. Recuperado de: <http://proyectochakanaecuador.blogspot.com/p/antropologia.html>*).

3.2.5 Quinua: La quinua es un cultivo andino cosechado desde hace más de 7 mil años, los pueblos originarios conocían sus valores nutricionales altos en proteínas, aminoácidos y minerales, por eso la consideraban un grano sagrado. El cultivo de la quinua es un cultivo tradicionalmente de secano, la siembra se inicia en los meses de lluvia, aproximadamente en septiembre y la cosecha en mayo.

La Quinua posee cualidades superiores a los cereales y gramíneas. Se identifica por la calidad de sus proteínas dada por los aminoácidos esenciales



que las constituye como: la isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano y valina. Es una de las principales fuentes de proteínas. La quinua posee mayor contenido de minerales que los cereales y gramíneas, tales como fósforo, potasio, magnesio, y calcio entre otros minerales. En Gualaceo se la consume en sopas o locros, ya que es muy suave y agradable.

(La Quinua. 12 de Octubre de 2015. Recuperado de:

<https://tomaslopezv.wordpress.com/la-quinua/>).

3.2.6 Zapallo: Su cultivo se da principalmente en climas templados y subtropicales, aunque existen variedades que se dan a nivel del mar. En el Ecuador su cultivo se encuentra distribuido en las provincias de Azuay, Cañar, Guayas, Loja, Manabí, Morona Santiago, Pichincha, Tungurahua y Esmeraldas *(Gallardo de la Puente Carlos, 23)*.

El zapallo se constituye un ingrediente crucial en la base de la fanesca ya que además de aportar sabor brinda textura y color al potaje. Según creencias religiosas relacionan a este fruto con San Francisco de Asís por su abundante alimento y presencia imponente. Generalmente se la consume en sopas, coladas e incluso dulces.

3.2.7 Zambo: Este producto es aprovechado culinariamente de distintas maneras. Se lo usa tierno para la preparación de sopas como el locro de zambo, también se lo usa maduro para dulces, coladas o mermeladas, hasta incluso se usa sus semillas tostadas que son un excelente aporte de aroma y sabor en preparaciones como por ejemplo el ají de pepa de zambo.

3.2.8 Col: Es una planta con una gran adaptabilidad a diferentes climas, siendo el clima óptimo entre los 15- 20 C. En Ecuador existen aproximadamente 1850 hectáreas destinadas para el cultivo de col principalmente ubicadas en las provincias de Azuay, Pichincha, Tungurahua y Chimborazo. Principalmente se cultivan dos variedades de col- repollo, la verde y la lombarda o morada. En el



arte culinario participan generalmente en preparaciones como sopas, ensaladas y encurtidos (Gallardo de la Puente Carlos, 49).

3.2.9 Cuy

3.2.9.1 Producción del cuy

En el Ecuador existen tres sistemas de producción, como son el familiar-tradicional, el familiar-comercial y el comercial, siendo el más destacado el sistema familiar-tradicional.

Sistema Familiar–Tradicional: La crianza tradicional en su mayoría se hace en las cocinas de las casas, ya que el fuego y el humo ayudan a mantener una temperatura cálida y libre de insectos. La mujer campesina gualaceña es responsable de las tareas domésticas, pero al mismo tiempo, realiza un sin fin de actividades productivas en el campo, permitiéndolas criar cuyes para autoconsumo en ocasiones especiales como bautizos, bodas, grados, etc., y vender sus excedentes en los mercados los días de feria.

3.2.9.2 Importancia de la crianza del cuy

La mayor cantidad de cuyes se encuentra concentrada en las viviendas del sector rural de la sierra. El cuy es un mamífero roedor oriundo de Sur América ha tenido nombres diversos como cobaya, cuye, aca, huanco o conejillo de indias, el sistema tradicional de crianza de cuyes se desarrolla en base a insumos y mano de obra de familias campesinas, el cuidado de los animales es realizado por las amas de casa, por los hijos de edad escolar y por otros miembros de la familia.

La importancia del cuy como especie podemos analizarla desde varias entradas; empezando por valorar su carne desde el punto de vista nutricional y extender el conocimiento de sus propiedades saludables que se fundamentan en su calidad proteica, su bajo contenido de colesterol y grasas, y con ello la posibilidad de integrarla en las dietas habituales para la una alimentación saludable de consumidores con necesidades proteicas elevadas.



Además existen enormes posibilidades de constituirse - como actividad económica - en el principal rubro empresarial; capaz de permitir utilidades comparativamente superiores a las generadas por otras actividades pecuarias.

3.2.10 Cerdo



Ilustración 16: Venta de cerdo Mercado 25 de Junio

Fuente 8: Propia

Autor: Steven Pérez Ulloa

Fecha: Octubre 13 de 2015

3.2.10.1 Producción Porcina

Las explotaciones porcinas son orientadas por productores rurales, que disponen de bajos recursos económicos, la tecnología utilizada corresponde a un sistema rudimentario de tipo familiar y casero, en donde predominan animales criollos o mestizos.

3.2.10.2 Importancia de la carne de cerdo

El cerdo se encuentra hoy entre los animales más eficientemente productores de carne, sus características particulares, como gran precocidad y prolificidad, corto ciclo reproductivo y gran capacidad transformadora de nutrientes, lo hacen especialmente atractivo como fuente de alimentación. El valor nutritivo de la carne de cerdo la señala como uno de los alimentos más completos para satisfacer las necesidades del hombre, y su consumo podría contribuir en gran



medida a mejorar la calidad de vida humana desde el punto de vista de los rendimientos físicos e intelectuales.

3.2.11 Cebada: La cebada es el cereal que, después del maíz es el de más amplia difusión en la región interandina, ya que además de emplearse en la alimentación humana es utilizada en la elaboración de la cerveza.

La cebada ocupa el cuarto lugar en importancia entre los cereales, después del trigo, maíz y arroz. La razón de su importancia se debe a su amplia adaptación ecológica y a su diversidad de aplicaciones, en Gualaceo se lo utiliza para la preparación de sopas.

3.2.12 Trigo: El trigo es un cereal de la familia de las gramíneas, una familia a la que pertenecen otros cereales tan importantes como alimentos como el arroz, el maíz, la avena, el sorgo, etc.

El trigo ha formado parte del desarrollo económico y cultural del hombre, siendo el cereal más cultivado. Es considerado un alimento para consumo humano, aunque gran parte se destina a la alimentación animal, así como a subproductos de la transformación industrial destinado para piensos. La propiedad más importante del trigo es la capacidad de coacción de la harina debida a la elasticidad del gluten que contiene. Esta característica permite la panificación, constituyendo un alimento básico para el hombre. En el cantón Gualaceo el trigo es utilizado en un plato muy conocido como es la fanesca.

3.2.13 Durazno: El árbol de durazno tiene una altura moderada y posee raíces profundas esto va a depender de la variedad. Crece en climas templados o abrigados ya que necesita de calor y de abundante luz para su maduración. Para su óptimo crecimiento necesita de suelos ligeros, arenosos y calcáreos. Desde hace muchos años el cultivo del durazno fue creciendo y ahora se lo siembra en varias provincias del Ecuador. Actualmente se lo siembra en las provincias de Tungurahua, Pichincha, Azuay, Imbabura, Chimborazo y Carchi.



En Gualaceo el durazno es utilizado para la elaboración de dulces en las fiestas de carnaval, además esta fruta fue protagonista del evento conocido como Festival del Durazno.

3.2.14 Lácteos: El ordeño del ganado para la producción de la leche y los quesillos es realizada en la parroquia Mariano Moreno perteneciente al cantón Gualaceo. El quesillo es el queso más aguado o tierno, se lo obtiene de la leche de vaca. En un balde se pone la misma, luego se le agrega el puzún de la vaca, se extrae el exceso de suero (líquido de la leche), el quesillo semi líquido se ponen en moldes redondos, se seca, y luego es comercializado en el mercado de Gualaceo. Este producto se lo pone en varios platillos.



Capítulo 4

4. Fichas de recetas estándar

4.1. Sopas

4.1.1 Poleada

RECETA: Poleada		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Cebolla cortada en brunoise. -Papas cortarlas en macedonia. -Quesillo desmenuzado.	Poleada	-Durante el proceso de la cocción tenemos que mover constantemente la preparación.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Poleada				FECHA: 30/10/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
200	Harina de castilla	g	200	100%	0,22	0,22
80	Cebolla blanca	g	72	90%	0,09	0,07
10	Aceite	ml	10	100%	0,03	0,03
10	Manteca de color	g	10	100%	0,04	0,04
240	Papa súper chola	g	228	95%	0,21	0,19
100	Quesillo	g	100	100%	0,33	0,33
5	Sal	g	5	100%	0,002	0,002
1000	Agua	ml	1000	100%	----	----
					Total:	0,882
CANT. PRODUCIDA: 1625						
CANT. PORCIONES: 5		DE: 300 g.		COSTO P PORCION: 0,18		
TÉCNICAS						
<p>-Realizar un refrito con el aceite, cebolla, manteca de color y sal, luego agregamos las papas y añadimos un litro de agua y dejamos hervir.</p> <p>-Luego de unos minutos agregar la harina disuelta en agua y cocinamos durante 15 minutos aproximadamente, para servir agregar el quesillo desmenuzado.</p>				 <p>Ilustración 17: Poleada Fuente 9: Steven Pérez Ulloa</p>		



4.1.2 Mote pata

RECETA: Mote Pata		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Costilla previamente cocida por 30 minutos. -Tocino cortado en cubos. -Caldo colado de la costilla. -Cebolla cortada en brunoise.	Mote Pata	-Durante la preparación de la sopa tenemos que mover constantemente hasta obtener una textura espesa.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Mote Pata				FECHA: 30/10/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
1000	Mote pelado	g	1000	100%	2,22	2,22
600	Costilla de cerdo	g	600	100%	4,00	4,00
300	Tocino	g	300	100%	3,30	3,30
10	Aceite	ml	10	100%	0,03	0,03
30	Ajo	g	30	100%	0,13	0,13
2	Comino	g	2	100%	0,03	0,03
80	Cebolla	g	72	90%	0,09	0,07
2	Clavo de olor	g	2	100%	0,04	0,04
10	Manteca de color	g	10	100%	0,04	0,04
5	Orégano	g	5	100%	0,08	0,08
50	Pepa	g	50	100%	0,44	0,44
50	leche	ml	50	100%	0,04	0,04
10	Sal	g	10	100%	0,005	0,005
1000	agua	ml	1000	100%	----	----
						10,43
CANT. PRODUCIDA: 4140ml						
CANT. PORCIONES: 11		DE: 350 ml.		COSTO P PORCION: 0,95		
TÉCNICA				 <p>Ilustración 18: Mote Pata Fuente 10: Steven Pérez Ulloa</p>		
<p>-Elaborar un refrito con aceite, manteca de color, cebolla, ajo, comino, clavo de olor y sal, añadir el caldo de la costilla aproximadamente 2000 ml, agregar el mote y la costilla previamente cortada y cocinar por 60 minutos, añadir la leche, orégano y retiramos del fuego.</p> <p>-Realizar otro refrito idéntico al anterior y agregar el tocino, cocinar por 10 minutos y servir la sopa con el tocino.</p>						



4.1.3 Fanesca gualaceña

RECETA: Fanesca gualaceña		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Porotos, arvejas, choclo, habas y tortas cocidos por separado.-Trigo y cebada cocidos.-Cebolla cortada en brunoise.-Col cortada en chiffonade.-Quinoa cocida.-Zambo cortado en brunoise.-Zapallo y limeño cortados en cubos.-Papas cortadas en macedonia.-Agchogchas limpias.	Fanesca gualaceña	

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

FICHA TECNICA DE: Fanesca gualaceña					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
250	Choclo	g	250	100%	0,55	0,55
250	Poroto bola tierno	g	250	100%	0,55	0,55
250	Tortas	g	250	100%	0,55	0,55
250	Arvejas	g	250	100%	0,55	0,55
250	Habas tiernas	g	250	100%	0,55	0,55
250	Quinoa	g	250	100%	1,11	1,11
150	Trigo pelado	g	150	100%	0,33	0,33
150	Cebada pelada	g	150	100%	0,33	0,33
500	Zambo	g	200	80%	0,55	0,44
250	Zapallo	g	200	80%	0,27	0,22
250	Limeño	g	200	80%	0,27	0,22
600	Papa chios	g	570	95%	0,53	0,50
100	Agchogchas	g	100	100%	0,06	0,06
450	Col	g	383	85%	0,40	0,34
450	Bacalao seco	g	450	100%	4,00	4,00
200	Leche	ml	200	100%	0,16	0,16
10	Orégano	g	10	100%	0,15	0,15
150	Cebolla	g	135	90%	0,16	0,14
20	Manteca de color	g	20	100%	0,07	0,07
20	Ajo	g	20	100%	0,08	0,08
10	Clavo de olor	g	10	100%	0,17	0,17
5	Comino	g	5	100%	0,08	0,08
20	Manteca de cerdo	g	20	100%	0,13	0,13
40	Sal	g	40	100%	0,02	0,02
4000	Agua	ml	4000	100%	----	----
					Total	11,30

CANT. PRODUCIDA: 8363 ml.

CANT. PORCIONES: 23

DE: 350 g.

COSTO P PORCION: 0,49

TÉCNICAS

Hacer un refrito con manteca de cerdo, manteca de cada color, cebolla, ajo, comino, sal y clavo de olor, agregar agua y dejar hervir, luego añadir las papas, coles, zambo, limeño, zapallo, Quinoa y dejar cocinar por 30 minutos, agregar los granos cocidos, el bacalao limpio, las agchogchas, cocinar por 15 minutos más moviendo continuamente a fuego lento, Al final añadir leche, orégano y está listo para servir.



Ilustración 19: Fanesca
Fuente 11: Steven Pérez Ulloa



4.1.4 Yotas

RECETA: Yotas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Costilla adobada con ajo y sal por 72 horas.-Costilla cocida por 45 minutos.-Caldo de costilla colado.-Masa de harina, huevos, caldo de costilla.-Cebolla cortada en brunoise.-Coles cortadas en chiffonade.	Yotas	<ul style="list-style-type: none">-La costilla debe estar adobada y reservada mínimo 3 días. -Mover constantemente la preparación.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Yotas				FECHA: 30/10/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
500	Harina de maíz	g	500	100%	1,11	1,11
1000	Costilla de cerdo	g	1000	100%	6,67	6,67
200	Huevos	g	190	95%	0,48	0,46
450	Coles	g	383	85%	0,40	0,34
100	Cebolla blanca	g	90	90%	0,11	0,09
20	Manteca de cerdo	g	20	100%	0,13	0,13
15	Manteca de color	g	15	100%	0,05	0,05
20	Ajo	g	20	100%	0,09	0,09
2	Comino	g	2	100%	0,03	0,03
10	Sal	g	10	100%	0,005	0,005
2500	Agua	ml	2500	100%	----	----
CANT. PRODUCIDA: 4730 g.						
CANT. PORCIONES: 13		DE: 350 g.		COSTO P PORCION: 0,70		
TÉCNICAS				 <p>Ilustración 20: Yotas Fuente 12: Steven Pérez Ulloa</p>		
<p>-Elaborar un refrito con la manteca de cerdo, manteca de color, cebolla, ajo, comino y sal, luego agregar el caldo de la costilla, dejar hervir, agregar las bolitas de masa y dejar cocinar por 25 minutos, luego añadir las coles y dejar cocinar por 20 minutos más, para finalizar colocar la costilla previamente cortada en la sopa, mover por 5 minutos y servir.</p>						



4.1.5 Papas con cuero

RECETA: Papas con cuero		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Papas peladas. -Cuero cocido por 45 minutos. -Cebolla cortada en brunoise.	Papas con Cuero	-Durante el proceso de cocción mover constantemente para obtener una buena textura de la sopa.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Papas con Cuero					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
2000	Papa súper chola pequeña	g	1900	95%	1,78	1,69
700	Cuero de cerdo	g	700	100%	3,11	3,11
5	Clavo de olor	g	5	100%	0,09	0,09
15	Ajo	g	15	100%	0,07	0,07
2	Comino	g	2	100%	0,03	0,03
80	Cebolla blanca	g	72	90%	0,09	0,07
10	Manteca de color	g	10	100%	0,04	0,04
15	Manteca de cerdo	g	15	100%	0,10	0,10
5	Orégano	g	5	100%	0,08	0,08
10	Sal	g	10	100%	0,005	0,005
500	Agua	ml	500	100%	----	----
					Total	5.29
CANT. PRODUCIDA: 3234 g.						
CANT. PORCIONES: 10		DE: 320 g.		COSTO P PORCION: 0,53		
TÉCNICAS				 <p>Ilustración 21: Papas con cuero Fuente 13: Steven Pérez Ulloa</p>		
<p>-Realizar un refrito con manteca de cerdo, manteca de color, cebolla, ajo, comino, clavo de olor y sal, agregar un litro de agua y dejar hervir, a continuación añadir las papas y cocinar, una vez que estén cocinadas bien las papas añadir el cuero cocido y cortado, previamente, cocinar por 10 minutos, agregar el orégano y servir.</p>						



4.2. Entradas

4.2.1 Tamal Gualaceño

RECETA: Tamal gualaceño		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Costilla adobada con ajo y sal por 48 horas.-Costilla cocida.-Caldo de costilla colado.-Cebolla cortada en brunoise.-Huevos cocidos	Tamal gualaceño	-El sabor del tamal depende del tiempo de adobado de la costilla y la calidad de la harina.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Tamal gualaceño					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
1000	Harina de maíz blanco	g	1000	100%	2,22	2,22
600	Manteca de cerdo	g	600	100%	2,66	2,66
200	Cebolla paiteña	g	180	90%	0,22	0,20
700	Costilla de cerdo	g	700	100%	4,67	4,67
20	Manteca de color	g	20	100%	0,07	0,07
10	Pimienta	g	10	100%	0,12	0,12
2	Comino	g	2	100%	0,03	0,03
40	Ajo	g	40	100%	0,18	0,18
120	Cebolla colorada	g	108	90%	0,13	0,12
100	Pasas	g	100	100%	0,36	0,36
300	Huevo	g	285	95%	0,72	0,68
250	Hojas de achira	g	250	100%	1,00	1,00
40	Sal	g	40	100%	0,04	0,04
					Total	12,35
CANT. PRODUCIDA: 3335 g.						
CANT. PORCIONES: 25		DE: 130 g.		COSTO P PORCION: 0,49		
TÉCNICAS				 <p>Ilustración 22: Tamal Gualaceño Fuente 14: Steven Pérez Ulloa</p>		
<u>Para la masa:</u>						
<p>-Hacer un refrito con manteca de cerdo, manteca de color, cebolla, ajo, sal, pimienta y comino, agregar el caldo de costilla, dejar hervir, luego colocar la harina para cocinarla por 50 minutos, mezclar esta preparación con la manteca de cerdo, 4 huevos y amar la preparación con la yemas de los dedos hasta obtener una masa homogénea.</p>						
<u>Para el relleno:</u>						
<p>-Hacer un refrito con cebolla, ajo, manteca de color y pimienta, agregar la carne previamente desmenuzada de la costilla.</p>						
<p>-Colocar 120g de masa en cada hoja, 10g de relleno de carne, pasas y una rodaja de huevo, envolver la hoja limpia y se las cocina en una olla tamalera por 30 minutos y servir.</p>						



4.2.2 Mote pillo

RECETA: Mote Pillo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Cebolla cortada en brunoise. -Quesillo desmenuzado.	Mote Pillo	



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Mote Pillo				FECHA: 30/10/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
1000	Mote	g	1000	100%	2,22	2,22
250	Huevo	g	238	95%	0,60	0,57
80	Cebolla	g	72	90%	0,09	0,07
10	Aceite	ml	10	100%	0,03	0,03
10	Manteca de color	g	10	100%	0,04	0,04
100	Quesillo	g	100	100%	0,33	0,33
5	Sal	g	5	100%	0,002	0,002
					Total	3,26
CANT. PRODUCIDA: 1435 g.						
CANT. PORCIONES: 10		DE: 140 g.		COSTO P PORCION: 0,33		
TÉCNICAS						
-Elaborar un refrito con el aceite, manteca de color, cebolla y sal, luego añadir los huevos, el quesillo y el mote, mover la preparación en forma envolvente hasta que esté bien cocido.						
				Ilustración 23: Mote Pillo Fuente 15: Steven Pérez Ulloa		



4.2.3 Jaucha de nabos

RECETA: Jaucha de Nabos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Papas cortadas en macedonia. -Papas cocidas. -Cebolla cortada en brunoise. -Nabos cortados en chiffonade. -Nabos cocidos.	Jaucha de nabos.	



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Jaucha de Nabos					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
250	Nabos	g	213	85%	0,55	0,47
1000	Papa súper chola grande	g	950	95%	0,89	0,85
100	Cebolla blanca	g	90	90%	0,11	0,10
40	Manteca de cerdo	g	40	100%	0,26	0,26
10	Sal	g	10	100%	0,004	0,004
					Total	1,68
CANT. PRODUCIDA: 1303 g.						
CANT. PORCIONES: 10		DE: 130 g.		COSTO P PORCION: 0,17		
TÉCNICAS -Elaborar un refrito con manteca de cerdo, cebolla y la sal, agregar las papas y los nabos, mover por 5 minutos aproximadamente y servimos.						
				Ilustración 24: Jaucha de Nabos Fuente 16: Steven Pérez Ulloa		

4.3. Géneros

4.3.1 Pernil

RECETA: Pernil		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Pierna punzada con un tenedor. - Pierna adobada con ajo, sal y pimienta por 72 horas.	Pernil	-Mientras se prensa la pierna se puede colocar algún objeto pesado para ayudar a aplastar para que salgan los líquidos.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Pernil				FECHA: 30/10/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
3000	Pierna de cerdo	g	3000	100%	20	20
400	Ajo en pasta	g	400	100%	1,78	1,78
100	Pimienta	g	100	100%	1,18	1,18
200	Sal	g	200	100%	0,09	0,09
					Total	23,05
CANT. PRODUCIDA: 3700 g. CANT. PORCIONES: 20 DE: 180 g. COSTO P PORCION: 1,15						
TÉCNICAS -Cocinar la pierna durante 2 o 3 horas. -Hacer rodajas la carne y se puede dorar en el horno de leña o en un tiesto y está listo para servir.						
				Ilustración 25: Pernil Fuente 17: Steven Pérez Ulloa		



4.3.2 Troncha Gualaceña

RECETA: Troncha gualaceña		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Carne punzada con un tenedor y colocar en agua por dos horas.-Carne adobada con ajo, sal, pimienta, mostaza y chicha de jora por 48 horas.-Cebolla picada en brunoise.-Tomate cocido, licuado y tamizado.	Troncha gualaceña	-El momento de la cocción de la carne, colocar sobre el refrito solo la carne sin la chicha.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Troncha gualaceña					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
700	Carne de res(salón)	g	700	100%	4,67	4,67
300	Chicha de Jora	ml	300	100%	0,28	0,28
40	Ajo	g	40	100%	0,18	0,18
40	Mostaza	g	40	100%	0,06	0,06
10	Pimienta	g	10	100%	0,12	0,12
200	Cebolla paiteña	g	180	90%	0,22	0,20
200	Manteca de cerdo	g	200	100%	1,33	1,33
20	Manteca de color	g	20	100%	0,07	0,07
450	Tomate riñón	g	441	98%	0,45	0,44
30	Sal	g	30	100%	0,01	0,01
					Total	7,39
CANT. PRODUCIDA: 1936 g.						
CANT. PORCIONES: 10			DE: 180 g.		COSTO P PORCION: 0,74	
TÉCNICAS - Elaborar un refrito con manteca de color, manteca de cerdo, cebolla y ajo, agregar la carne y agua, cocinar por 60 minutos y hacer medallones, luego agregar el tomate y cocinar durante 45 minutos más y está listo para servir.						
				Ilustración 26: Troncha Gualaceña Fuente 18: Steven Pérez Ulloa		



4.3.3 Lomo relleno

RECETA: Lomo relleno		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-500g de lomo de cerdo molido.-1000g de lomo de cerdo fileteado en una pieza y adobado.-Cebolla cortada en brunoise.-Tortilla de huevo.-Pimientos cortados en bastones.-Zanahoria cortada en bastones cocida.	Lomo relleno	-Se coloca la miga de bizcochuelo para mejorar la consistencia del relleno del lomo.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Lomo relleno					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
1500	Lomo de cerdo	g	1500	100%	11,67	11,67
250	Huevos	g	238	95%	0,60	0,57
50	Arvejas	g	50	100%	0,17	0,17
20	Pimientos	g	18	90%	0,04	0,04
20	Ajo	g	20	100%	0,09	0,09
50	Cebolla	g	45	90%	0,06	0,05
20	Manteca de cerdo	g	20	100%	0,09	0,09
20	Manteca de color	g	20	100%	0,09	0,09
10	Miga de bizcochuelo	g	10	100%	0,10	0,10
30	Zanahoria	g	26	85%	0,03	0,03
5	Pimienta	g	5	100%	0,06	0,06
5	Sal	g	5	100%	0,002	0,002
					total	12,96
CANT. PRODUCIDA: 1957 g.						
CANT. PORCIONES: 11		DE: 180g.		COSTO P PORCION: 1,18		
TÉCNICAS				 <p>Ilustración 27: Lomo relleno Fuente 19: Steven Pérez Ulloa</p>		
-Elaborar un refrito con manteca de cerdo, manteca de color, cebolla, ajo, sal y pimienta, añadir la carne molida, arvejas, miga de bizcochuelo y cocinar por 25 minutos.						
-Colocar sobre el lomo fileteado la tortilla de huevo, la carne cocida, los pimientos y zanahoria en bastones, envolver y amarrar con hilo.						
-Realizar un refrito con manteca de cerdo, manteca de color, cebolla, ajo, sal y pimienta y agregar el lomo, cocinar por 60 minutos, retirar el hilo y cortar en medallones, servir en su propia salsa.						



4.3.4 Cuy asado

RECETA: Cuy asado		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Cuy limpio. -Cuy adobado con ajo y sal por 24 horas.	Cuy asado	-Dar vueltas constantemente al cuy para evitar que se quemé. -Si salen bombas en la piel debemos punzarle con un cuchillo para evitar que se quemé.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Cuy asado					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
3000	Cuy	g	2550	85%	30,00	25,50
100	Ajo	g	100	100%	0,44	0,44
50	Sal	g	50	100%	0,002	0,002
20	Manteca de color	g	20	100%	0,07	0,07
					Total	26,01
CANT. PRODUCIDA: 2720 g						
CANT. PORCIONES: 15		DE: 180 g.		COSTO P PORCION: 1,73		
TÉCNICAS -Colocar en el cangador al cuy, y asar en la brasa de carbón hasta que la piel cambie de color, untar manteca de color sobre el cuy y asarlo por 45 minutos. -Servir acompañado de mote, papas, ají y huevos duros.				 Ilustración 28: Cuy asado Fuente 20: Steven Pérez Ulloa		

4.4. Dulces

4.4.1 Caca de perro

RECETA: Caca de perro		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Maíz blanco tostado. -Panela diluida.	Caca de perro	-Mientras tostamos el maíz debemos mover constantemente para evitar que se quemé -mantener caliente la mezcla entre la panela y la leche para incorporar al maíz

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Caca de perro					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
1000	Maíz blanco	g	1000	100%	2,22	2,22
1000	Panela	g	1000	100%	3,33	3,33
500	Leche	g	500	100%	0,40	0,40
					Total	5,95
CANT. PRODUCIDA: 2500g.						
CANT. PORCIONES: 20		DE: 120g.		COSTO P PORCION: 0,30		
TÉCNICAS						
-Mezclar el maíz tostado junto con la panela derretida para incorporar homogéneamente el maíz con la panela, retiramos del fuego y formamos bolitas.						
				Ilustración 29: Caca de perro Fuente 21: Steven Pérez Ulloa		



4.4.2 Pasado de duraznos

RECETA: Pasado de duraznos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Duraznos pelados y cortados verticalmente.	Pasado de duraznos	-Revisar que todos los duraznos estén en buenas manos.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Pasado de duraznos					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
600	Duraznos gualaceños	g	570	95%	1,20	1,14
250	Azúcar	g	250	100%	0,24	0,24
20	Canela en rama	g	20	100%	0,63	0,63
20	Pimienta de dulce	g	20	100%	0,36	0,36
					Total	2,37
CANT. PRODUCIDA: 860 g.						
CANT. PORCIONES: 10		DE: 86 g.		COSTO P PORCION: 0,24		
TÉCNICAS -Hervir un litro de agua, añadir canela y pimienta dulce, agregar los duraznos y el azúcar, dejar cocinar durante 30 a 45 minutos hasta que los duraznos estén bien cocidos.						
				Ilustración 30: Pasado de duraznos Fuente 22: Steven Pérez Ulloa		



4.4.3 Dulce de porotos

RECETA: Dulce de porotos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Poroto remojado por 24 horas. -Poroto pelado. -Poroto cocido, licuado con 250 ml de leche. -Panela en trozos.	Dulce de porotos.	Una vez que estén todos los ingredientes cocinándose hay que mover todo el tiempo para tener una buena consistencia del dulce



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Dulce de porotos					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
500	Poroto común seco	g	475	95%	1,66	1,57
700	Panela	g	700	100%	2,30	2,30
5	Canela en rama	g	5	100%	0,15	0,15
15	Pimienta de dulce	g	15	100%	0,26	0,26
600	Leche	ml	600	100%	0,48	0,48
					Total	4,76
CANT. PRODUCIDA: 1795 g.						
CANT. PORCIONES: 18		DE: 100 g.		COSTO P PORCION: 0,26		
TÉCNICAS Hervir 250 ml de leche junto con la canela y la pimienta de dulce, agregar el poroto licuado y los trozos de panela, esta mezcla cocinar, hasta llegar a la consistencia deseada del dulce						
				Ilustración 31: Dulce de porotos Fuente 23: Steven Pérez Ulloa		



4.5. Bebidas

4.5.1 Rosero Gualaceño

RECETA: Rosero gualaceño		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Maíz cocido por 15 minutos.-Maíz molido.-Almíbar ligero.-Infusión de canela, hierba luisa, cedrón, y pimienta de dulce-Maíz picado cocido por una hora.- Pulpa de la piña.-Sumo de naranjas y limones.-Licuar las naranjillas y cernir.- Jugo de los siglalones.	Rosero gualaceño	<ul style="list-style-type: none">-El sabor del rosero dependerá de la calidad del maíz.-Utilizar utensilios limpios y secos para evitar que fermente la preparación.-Si la preparación final muy acida debemos agregar más almíbar, o si está muy dulce debemos agregar limón.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Rosero gualaceño				FECHA: 30/10/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
1000	Maíz	g	1000	100%	2,22	2,22
1000	Babaco	g	900	90%	8,00	7,20
1000	Piña	g	800	80%	0,15	0,12
200	Naranjillas	g	190	95%	0,22	0,21
300	Naranjas	ml	240	80%	0,30	0,28
10	Limones	ml	8	80%	0,02	0,02
50	Maíz picado	g	50	100%	0,67	0,67
200	Siglalones	g	180	90%	0,40	0,36
10	Canela	g	10	100%	0,32	0,32
10	Pimienta de dulce	g	10	100%	0,18	0,18
750	Azúcar	g	750	100%	0,74	0,74
5	Hierva luisa	g	5	100%	0,02	0,02
5	Cedrón	g	5	100%	0,02	0,02
5	Esencia de piña	ml	5	100%	0,06	0,06
5	Esencia de vainilla	ml	5	100%	0,06	0,06
5500	Agua	ml	5500	----	----	----
					total	12,48
CANT. PRODUCIDA: 10648 ml						
CANT. PORCIONES: 30		DE: 350 ml		COSTO P PORCION: 0,42		
TÉCNICAS						
<p>-Cernir el api con la ayuda de la infusión.</p> <p>- Agregar el almíbar, le añadimos el jugo de naranja, jugo de limón, babaco picado, pulpa de piña, jugo de los siglalones y naranjillas, las esencias de piña y vainilla, el maíz picado y cocinado, movemos bien la preparación y está listo para servir.</p>						
				<p>Ilustración 32: Rosero gualaceño Fuente 24: Steven Pérez Ulloa</p>		

4.5.2 Chicha de jora

RECETA: Chicha de jora		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Jora molida (maíz nacido) finamente.	Chicha de jora	-Tener un cántaro de jora para que pueda fermentar correctamente.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Chicha de jora				FECHA: 30/10/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
100	Jora (maíz)	g	100	100%	2,22	2,22
10	Canela	g	10	100%	0,32	0,32
5	Izhpingo	g	5	100%	0,02	0,02
10	Pimienta de dulce	g	10	100%	0,18	0,18
400	Panela	g	400	100%	1,33	1,33
3000	Agua	ml	3000	----	----	----
----	Cascara de piña	----	----	----	----	----
					Total	4,07
CANT. PRODUCIDA: 4420 ml						
CANT. PORCIONES: 12		DE: 350 ml		COSTO P PORCION: 0,34		
TÉCNICAS						
<p>- Colocar 3 litros de agua y cocinar la jora, agregar la canela, pimienta de dulce, izhpingo y la cáscara de piña por una hora.</p> <p>-Tamizar la preparación y colocar en un cántaro de chicha para que fermente</p>						
				<p>Ilustración 33: Chicha de jora Fuente 25: Steven Pérez Ulloa</p>		



4.5.3 Champús

RECETA: Champús		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Harina remojada por 24 horas. -Tamizar la harina. -Panela cortada en cubos	Champús	-Mientras la harina se remoja meter varias veces la mano para fermentar.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Champús				FECHA: 30/10/2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
1000	Harina de maíz	g	1000	100%	0,22	0,22
450	Mote pelado	g	450	100%	1,00	1,00
5	Canela en rama	g	5	100%	0,16	0,16
5	Pimienta de dulce	g	5	100%	0,09	0,09
450	Panela	g	450	100%	1,50	1,50
5	Hojas de naranja	g	5	100%	0,05	0,05
3000	Agua	ml	3000	----	----	----
					Total	3,02
CANT. PRODUCIDA: 5020 ml						
CANT. PORCIONES: 14		DE: 350 ml		COSTO P PORCION: 0,22		
TÉCNICAS				 <p>Ilustración 34: Champús Fuente 26: Steven Pérez Ulloa</p>		
<p>-Cocinar la mezcla de harina de maíz remojada y tamizada a fuego lento, añadimos la canela, pimienta dulce y dejamos cocinar durante unos minutos hasta obtener una colada, agregar la panela y el mote pelado y está listo para servir.</p> <p>-En cada vaso colocar una hojita de naranja.</p>						



4.5.4 Yaguana Gualaceña

RECETA: Yaguana gualaceña		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">-Manzanas peladas y cortadas en cubos.-Manzanas cocidas.-Almíbar ligero en un litro de agua.-Infusión con las especias de dulce en dos litros de agua.-Siglalones cocidos con el cedrón, hierba luisa y manzanilla y hoja de naranja-Babaco cortado en cubos pequeños.- Pulpa de piña.	Yaguana gualaceña	



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Yaguana gualaceña					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
1000	Manzanas	g	850	85%	4,00	3,40
1000	Piña	g	850	85%	1,50	1,28
1000	Babacos	g	900	90%	4,00	3,60
500	Siglalones	g	450	90%	1,00	0,90
1200	Azúcar	g	1200	100%	1,19	1,19
5	Canela en roma	g	5	100%	0,16	0,16
10	Pimienta de dulce	g	10	100%	0,18	0,18
5	Cedrón	g	5	100%	0,02	0,02
5	Izhpingo	g	5	100%	0,02	0,02
5	Hierba luisa	g	5	100%	0,02	0,02
5	Manzanilla	g	5	100%	0,02	0,02
5	Hoja de naranja	g	5	100%	0,02	0,02
3000	Agua	ml	3000	----	----	----
					Total	10,81
CANT. PRODUCIDA: 7250 ml.						
CANT. PORCIONES: 22		DE: 350 ml		COSTO P PORCION: 0,49		
TÉCNICAS						
<p>-Tamizamos las manzanas blandas cocidas con el almíbar, la infusión de especerías y los siglalones cocidos.</p> <p>- agregar la piña y el babaco.</p>						
				<p>Ilustración 35: Yaguana gualaceña Fuente 27: Steven Pérez Ulloa</p>		

4.5.5 Mizhquiapi

RECETA: Mizhquiapi		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Harina de maíz disuelta en agua.	Mizhquiapi	-Mover continuamente la preparación para que no se quemé.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMIA						
FICHA TECNICA DE: Mizhquiapi					FECHA: 30/10/2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
3000	Pulque	ml	3000	100%	3,00	3,00
150	Harina de maíz	g	150	100%	0,33	0,33
1000	Agua	ml	1000	----	----	----
					Total	3,33
CANT. PRODUCIDA: 4150 ml						
CANT. PORCIONES: 12		DE: 350 ml		COSTO P PORCION: 0,28		
TÉCNICAS						
<p>-Cocinar el pulque, añadimos la harina disuelta en el agua y dejamos cocinar durante 30 minutos, moviendo constantemente.</p> <p>-Se puede servir caliente o frío.</p>						
				<p>Ilustración 36: Mizhquiapi Fuente 28: Steven Pérez Ulloa</p>		



Conclusiones

- La guía gastronómica elaborada en este trabajo de investigación está constituida principalmente por la historia del cantón, herencia culinaria, personajes importantes en el campo de la gastronomía gualaceña, una lista de los productos más destacados de la localidad y recetas tradicionales con el objetivo de convertirse en material de consulta tanto para estudiantes de gastronomía como para el público en general, permitiendo de esta manera el fortalecimiento de la gastronomía del cantón Gualaceo.
- En base al análisis realizado en la investigación los platos más destacados de Gualaceo son: rosero, tamal, pasado de durazno, el cuy asado, la fanesca, mote pata entre otros ya que son muy apetecidos por los turistas y gualaceños los mismos que son consumidos ya sea en festividades especiales o en reuniones familiares.
- Muchas de las recetas en el cantón Gualaceo han dejado de ser elaboradas por que existen escasas fuentes de información sobre la preparación de las mismas, razón por la cual la presente guía gastronómica permitirá difundir de generación en generación las recetas de platos tradicionales gualaceños.
- El maíz es un producto fundamental en la gastronomía gualaceña ya que se elabora diferentes platos tradicionales como: rosero, tamal, yotas, caca de perro, chicha de jora, mote pata, mote pillo, champús.
- Mediante las entrevistas se pudo rescatar las recetas originales ya que las personas entrevistadas son las más destacadas en el cantón y reconocidas por su trayectoria gastronómica.



Recomendaciones

- Para poder mantener nuestras tradiciones y nuestra cultura, se recomienda que las autoridades del cantón, den a conocer la guía gastronómica a todos quienes estén interesados en rescatar la identidad cultural del cantón Gualaceo.
- Se recomienda promover el cultivo y el consumo de los productos de la localidad ya que esta es la clave para que nuestros platos tradicionales permanezcan en el tiempo y no desaparezcan.
- Impulsar la realización de proyectos como ferias gastronómicas, cursos de capacitación que permitan dar a conocer a propios y extraños sobre el arte culinario de nuestra localidad.
- Promover la formación de nuevas empresas y el fortalecimiento de las existentes en el campo de la gastronomía tradicional gualaceña con la finalidad dar a conocer nuestra riqueza culinaria.



Glosario General

Adobar:

Preparar la carne u otro alimento con ingredientes como sal, vinagre, aceite y e especias para conservarlo o darle sabor.

Batir: Remover con rapidez y energía una sustancia o preparación para que adquiera cierta consistencia o se mezclen sus componentes; se puede hacer manualmente o con una máquina eléctrica.

Blanquear (tipo de cocción): Es una cocción de corta duración en abundante agua hirviendo, va desde unos segundos a dos minutos, dependiendo del ingrediente a cocinar. Esta técnica precisa a continuación de un rápido enfriamiento en agua helada para detener la cocción del alimento. Al blanquear los vegetales, evitamos que se oscurezcan, pierdan textura, aromas y vitaminas bloqueando las encimas interiores que se liberan al cortar o pelar los vegetales.

Brunoise (corte): Es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar. Puede elaborarse con una enorme variedad de vegetales o verduras como zanahoria, cebolla, ajo, nabo, pimiento, etc. El corte brunoise se utiliza tanto para preparaciones en las que el corte estará visible (como un aderezo o una ensalada) así como en salsas o rellenos.

Cacerola: Utensilio para cocinar, usado especialmente para hervir o guisar alimentos, que consiste en un recipiente metálico, de base circular y más ancho que hondo, con dos asas o con mango, y generalmente con tapa.

Cangador: Espetón de madera, para asar el cuy atravesándolo longitudinalmente de parte a parte.



Cedazo: Instrumento para cernir o cribar que está compuesto por un aro o un marco al cual está asegurado un cuero o un tejido agujereado o una tela metálica fina con el fin de separar lo más fino de la harina o de otras sustancias.

Chiffonade (corte): Es una técnica culinaria de corte empleada para cortar con un cuchillo ciertas verduras de grandes hojas en tiras alargadas muy finas.

Derretir: Hacer que una sustancia sólida o pastosa pase a estado líquido por la acción del calor.

Desmenuzar: Deshacer o trocear algo en partes muy pequeñas, generalmente con las manos y sin utilizar ningún instrumento cortante.

Disolver: Hacer que un cuerpo o una sustancia, al mezclarse con un líquido, se deshaga hasta que sus partículas queden incorporadas a dicho líquido.

Dorar: Se refiere a la cocción de un alimento hasta dejarlo con un bonito color "dorado" (color áureo). Se suele aplicar generalmente a las carnes asadas, en particular para caramelizar la parte externa la operación de tostado es breve y se emplea un medio graso: aceite o mantequilla a muy alta temperatura.

Fermentar: Transformarse químicamente [una sustancia orgánica] en otra, generalmente más simple, por la acción de un fermento.

Filetear: Cortar un alimento en lonjas o filetes finos.

Jora (Maíz nacido): Maíz germinado para hacer chicha.

Macedonia (corte): Son verduras o frutas cortadas en dados grandes aproximadamente de 1cm. mezcladas entre sí, es como una brunoise pero se diferencia en el tamaño que es mucho más grande.



Medallones (carne): Tiene forma circular o cuadrada, es una pieza delgada de carne de 1 pulgada (2,5 cm) o más cortada de manera que se pueda colocar sobre el plato.

Pulque: Líquido extraído del penco al hacer un hoyo en el centro del tronco.

Punzar: Clavar algo con punta en algún sitio.

Refrito: Que se vuelve a freír o se recalienta en una sartén añadiéndole ajos y perejil picado, piñones, jamón, tocino o algún otro ingrediente.

Remojar: Mojar una cosa por todas sus partes o empapándola.

Tamizar: Pasar una cosa por el tamiz para separar las partes finas de las gruesas.

Tostar: Poner una cosa al fuego, para que vaya tomando color, sin quemarse.

Víscera: Órgano interno del cuerpo de personas o animales, contenido en la cavidad craneana, torácica o abdominal.



Bibliografía

- Arízaga y Arízaga, Max, “Crónica documental de la Villa de Gualaceo”, Ibarra, 2012.
- Gallardo de la Puente, Carlos, “Fanescas. Un recorrido ancestral y contemporáneo por una tradición festiva del Ecuador”.
- Indicadores Económicos del cantón Gualaceo. 20 de Septiembre de 2015. Recuperado de: http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/Portal%20SNI%202014/FICHAS%20F/0103_GUALACEO_AZUAY.pdf.
- Jaramillo, Marlene, “Texto Guía de Cocina Ecuatoriana”, Cuenca, 2012.
- La Quinoa. 12 de Octubre de 2015. Recuperado de: <https://tomaslopezv.wordpress.com/la-quinua/>.
- Matute, Patricio. La pradera proyecto chakana Ecuador. 28 de Septiembre de 2015. Recuperado de: <http://proyecto-chakana-ecuador.blogspot.com/p/antropologia.html>.
- Municipio de Gualaceo, Guía Turística de Gualaceo.
- Pazos Barrera, Julio, “Desde los Andes al mundo Sabor y Saber”, “Cocinas Regionales y Signos de la Cocina Interregional del Ecuador”, “Cocinas y Regiones Naturales”.
- Universidad Alfredo Pérez Guerrero, “Delicias del Jardín Azuayo”, Imprenta Monsalve Moreno, Cuenca, 2008.
- Universidad de Cuenca, Revista Científica y Cultural de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Cuenca, 2008.



- Vázquez de Fernández de Córdoba, Nydia, Cuadernos de Cultura Popular # 20, “Homenaje al Paladar”, CIDAP, Cuenca, 2004.
- Vintimilla de Crespo, Eulalia, “Viejos Secretos de la Cocina Cuencana”, Derechos Editoriales, Cuenca, 1993.
- Vintimilla de Crespo, Eulalia, “El Sabor de los Recuerdos”, Derechos Editoriales, Cuenca, 2005.



Anexos



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
“PROPUESTA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA DE PLATOS TÍPICOS DEL
CANTÓN GUALACEO”

VALIDACIÓN DE RECETAS

En la Universidad de Cuenca, a los veinte y nueve días del mes de octubre del año dos mil quince se llevó a cabo una degustación de comida tradicional, la misma que fue elaborada por el estudiante Steven Froilán Pérez Ulloa, las personas que desempeñaron el papel de jurado son: Lic. Marlene Jaramillo, Lic. Diana López, Lic. Sandra Pesantez y Lic. Daniela Armijos.

Los criterios a evaluar fueron: textura, sabor y presentación. El estudiante presentó los siguientes platos:

Yotas

Durante la degustación únicamente dos personas del jurado mencionaron haber probado este plato tradicional y preguntaron si la textura de las bolitas de maíz era la adecuada. A todas las integrantes del jurado les pareció una sopa exquisita sobre todo por su sabor característico a costilla de cerdo.

Tamal gualaceño

En la exposición de este plato se manifestó que su textura era correcta, el relleno tenía un buen sabor y la presentación con el ají era una excelente combinación.

Troncha gualaceña

En este plato se analizó el tiempo de cocción y los ingredientes de la receta. El jurado indicó que su sabor y textura eran apropiados, dieron comentarios



positivos acerca de la salsa que acompañaba el género y además se resaltó que la ensalada era la adecuada.

Pasado de duraznos

Este postre tradicional fue uno de los más destacados debido a que su sabor es único y natural según los miembros del jurado, ellos indicaron que la fruta tiene una excelente combinación con la canela y debido a que esta receta es sencilla se debería elaborar en todos los hogares gualaceños.

Rosero gualaceño

En la degustación de esta bebida gualaceña, los miembros del jurado enfatizaron que la misma es un símbolo del cantón Gualaceo y que no debería perderse su receta original. Además indicaron que tanto la textura como el sabor de las frutas y esencias eran perfectos así como también los dulces que lo acompañaban entre ellos estaban las quesadillas, arepas y bizcochuelo.

En resumen, la degustación de estos platos tradicionales gualaceños fue favorable ya que se en su gran mayoría se evaluó de manera positiva las características de cada uno de ellos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
“PROPUESTA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA DE PLATOS TÍPICOS DEL
CANTÓN GUALACEO”

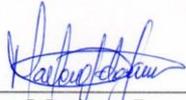
Ficha de Evaluación

Lic. Marlene Jaramillo

Cada receta será evaluada de acuerdo a la siguiente escala:

1= Malo	2= Regular	3= Bueno	4= Muy Bueno	5= Excelente
---------	------------	----------	--------------	--------------

N°	RECETA	CRITERIOS A EVALUAR			PUNTAJE TOTAL
		TEXTURA	SABOR	PRESENTACIÓN	
1	Yotas	4	4	5	13
2	Tamal Gualaceño	4	4	4	12
3	Troncha Gualaceña	4	4	4	12
4	Pasado de duraznos	4	4	4	12
5	Rosero Gualaceño	5	5	5	15
TOTAL					64

(f) 
Lic. Marlene Jaramillo



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
“PROPUESTA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA DE PLATOS TÍPICOS DEL
CANTÓN GUALACEO”

Ficha de Evaluación

Lic. Lourdes Sánchez

Cada receta será evaluada de acuerdo a la siguiente escala:

1= Malo	2= Regular	3= Bueno	4= Muy Bueno	5= Excelente
---------	------------	----------	--------------	--------------

N°	RECETA	CRITERIOS A EVALUAR			PUNTAJE TOTAL
		TEXTURA	SABOR	PRESENTACIÓN	
1	Yotas	3	5	5	13
2	Tamal Gualaceño	5	5	5	15
3	Troncha Gualaceña	5	5	5	15
4	Pasado de duraznos	5	5	5	15
5	Rosero Gualaceño	5	5	5	15
TOTAL					73

(f) _____
Lic. Lourdes Sánchez



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
“PROPUESTA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA DE PLATOS TÍPICOS DEL
CANTÓN GUALACEO”

Ficha de Evaluación

Lic. Diana López

Cada receta será evaluada de acuerdo a la siguiente escala:

1= Malo	2= Regular	3= Bueno	4= Muy Bueno	5= Excelente
---------	------------	----------	--------------	--------------

N°	RECETA	CRITERIOS A EVALUAR			PUNTAJE TOTAL
		TEXTURA	SABOR	PRESENTACIÓN	
1	Yotas	4	4	5	13
2	Tamal Gualaceño	5	4	5	14
3	Troncha Gualaceña	5	5	5	15
4	Pasado de duraznos	5	5	5	15
5	Rosero Gualaceño	5	5	5	15
TOTAL					72

(f) 
Lic. Diana López



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
“PROPUESTA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA DE PLATOS TÍPICOS DEL
CANTÓN GUALACEO”

Ficha de Evaluación

Lic. Clara Sarmiento

Cada receta será evaluada de acuerdo a la siguiente escala:

1= Malo	2= Regular	3= Bueno	4= Muy Bueno	5= Excelente
---------	------------	----------	--------------	--------------

N°	RECETA	CRITERIOS A EVALUAR			PUNTAJE TOTAL
		TEXTURA	SABOR	PRESENTACIÓN	
1	Yotas	3	5	5	13
2	Tamal Gualaceño	5	5	5	15
3	Troncha Gualaceña	5	5	5	15
4	Pasado de duraznos	5	5	5	15
5	Rosero Gualaceño	5	5	5	15
TOTAL					73

(f) Dauleta Apuzos
~~Lic. Clara Sarmiento~~



ESCALA DE EVALUACIÓN

Criterios a evaluar: Textura, Sabor, Presentación

1= Malo	2= Regular	3= Bueno	4= Muy Bueno	5= Excelente
---------	------------	----------	--------------	--------------

RESUMEN DE PUNTAJES OBTENIDOS EN LA DEGUSTACIÓN

N°	JURADO	RECETAS					TOTAL
		YOTAS	TAMAL GUALACEÑO	TRONCHA GUALACEÑA	PASADO DE DURAZNOS	ROSERO GUALACEÑO	
1	Lic. Marlene Jaramillo	13	12	12	12	15	64
2	Lic. Sandra Pesantez	13	15	15	15	15	73
3	Lic. Diana López	13	14	15	15	15	72
4	Lic. Daniela Armijos	13	15	15	15	15	73



