



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

**“ANÁLISIS DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS ANCESTRALES PARA SU
APLICACIÓN EN ELABORACIONES DE LA COCINA CUENCANA”.**

**MONOGRAFÍA PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE “LICENCIADO EN
GASTRONOMÍA Y SERVICIOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS”**

DIRECTOR:

MÁSTER AUGUSTO ANDRES TOSI VÉLEZ

AUTORES:

LUIS XAVIER VALENZUELA ALVAREZ

CUENCA ECUADOR

MARZO 2016



RESUMEN

El siguiente trabajo monográfico ha sido creado con el propósito de conocer acerca de las técnicas culinarias ancestrales, su origen, historia y su utilización e implementación dentro de los ingredientes de la cocina cuencana, en los platos más representativos e importantes de la ciudad. Analizar cada una de las técnicas, de esta manera conocer cuáles son las características, sus usos, para luego aplicarlas en las recetas propuestas, así también conocer más acerca de cada una de las preparaciones en sus aspectos técnicos, históricos y culinarios; mejorar tanto su aspecto de presentación como también la cantidad de ingredientes necesarios, y los utensilios adecuados para su correcta utilización, considerando que el rescate, apreciación y valoración de estas técnicas es muy importante debido a que con la evolución de los procesos culinarios y la magnitud con la que la tecnología ha llegado a la cocina cuencana ha sufrido una notoria pérdida de las tradiciones culinarias ancestrales.

Además se encontrará la estandarización de un menú mejorando su presentación pero conservando su sabor y elaboración típica.

En el capítulo I presentamos el análisis y el estudio de la historia, origen y rasgos de la gastronomía ancestral, al igual que su definición. La utilización, el estudio de origen y análisis técnico de cada una de las técnicas ancestrales: Envueltos, cocción en barro, asado en brasas, pachamanca y cocción en piedra. Las mismas que nos guiarán a la mejor interpretación y aplicación dentro de los ingredientes de la cocina cuencana.

En el capítulo II nos enfocamos en la cocina cuencana, estudiando sus antecedentes, la historia, los ingredientes más utilizados dentro de la ciudad, las festividades importantes relacionadas al ámbito gastronómico. Por otra parte se



clasificara a los platos típicos de la cocina cuencana dividiéndolos en: Entrantes, fuertes postres y bebidas.

En el capítulo III se implementara el uso de las técnicas ancestrales de cocción en las recetas propuestas para este trabajo, se detallara los utensilios necesarios que se utilizaran, los procesos de cada receta tanto en cantidades de ingredientes, descripción de aromas, texturas, temperaturas y sabores finales.

En el IV y último capítulo se encuentran las fichas técnicas de cada una de las elaboraciones propuestas, el análisis de la degustación y la validación de recetas.



ABSTRACT

The following monograph has been created in order to learn about the ancient culinary techniques, its origin, history and use and implementation within cuencana ingredients kitchen, in the most representative and important city dishes. Analyze each of the techniques this way know what characteristics, their uses, and then apply them in recipes proposals and also learn more about each of the preparations in technical, historical and culinary aspects; improve both their appearance presentation as well as the amount of ingredients needed, and appropriate tools for its use, considering that the rescue, assessment and evaluation of these techniques is very important because with the evolution of culinary processes and magnitude the technology has reached the cuencana kitchen has suffered a loss notorious of ancestral culinary traditions.

Besides standardizing a menu will be improving their presentation while retaining its flavor and typical development.

In Chapter I, we present the analysis and study of the history, origin and features of the ancestral gastronomy, like its definition. The use, the study of origin and technical analysis of each ancestral techniques: Draped, cooking in clay, roasted on coals, Pachamanca and baking stone. They will guide us to the best interpretation and application within cuencana ingredients kitchen.

In Chapter II we focus on cuencana kitchen, studying their background, history, ingredients most used within the city, important gastronomic festivities related field. Moreover it is classified to the typical dishes of the cuisine cuencana dividing them into: Starters, main courses and desserts.



In chapter III the use of ancient techniques of cooking recipes proposals for this work is implemented, the necessary utensils to be used will be detailed, processes each recipe both in quantities of ingredients, description of flavors, textures, temperatures and end flavors.

In the IV and last chapter are the techniques of each of the proposed elaborations chips, as a tentative menu 5 times will be detailed to allow tasting and their analysis.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Resumen.....	1
Abstract.....	3
Índice de contenidos.....	5
Autorización de autor.....	8
Autoría.....	9
Dedicatoria.....	10
Agradecimiento.....	11
Introducción.....	12

CAPÍTULO 1:

LAS TECNICAS CULINARIAS ANCESTRALES

1.1 Culinaria y Gastronomía. Definiciones necesarias.....	14
1.1.1 Definición de Técnica culinaria ancestral.....	20
1.2 Las técnicas Culinarias ancestrales dentro de la Cocina cuencana.....	23
1.3 Utilización.....	27
1.4 Envueltos.....	30
1.5 Cocción en barro.....	32
1.6 Asado en brasas.....	33
1.7 Pachamanca.....	34
1.8 Cocción en piedra.....	36

CAPITULO 2:

GASTRONOMIA CUENCANA



2.1 Antecedentes.....	38
2.2 Historia de la Cocina Cuencana.....	41
2.2.1 Maíz.....	46
2.2.2 Cerdo.....	48
2.2.3 Cuy.....	50
2.2.4 Otros ingredientes.....	51
2.3 Fiestas importantes en la ciudad de Cuenca.....	52
2.4 Platos Típicos:.....	56
2.4.1 Entrantes.....	57
2.4.2 Platos fuertes.....	58
2.4.3 Postres.....	59

CAPITULO 3:

IMPLEMENTACION Y USO DE LAS TECNICAS CULINARIAS

3.1 Técnica Pachamanca.....	60
3.1.1 Chivo al hueco.....	61
3.1.2 Papas a la pachamanca.....	62
3.2 Técnica de cocción en piedra.....	63
3.2.1 Trucha en piedra.....	64
3.3 Técnica de asado en brasas.....	65
3.3.1 Cuy a la brasa.....	65
3.4 Técnica de cocción en olla de barro.....	67
3.4.1 Aji de cuy.....	67
3.4.2 Mote Pata.....	68
3.4.3 Pernil Ahumado.....	69
3.4.4 Pollo al horno.....	71
3.4.5 Tortillas de maíz al tiesto.....	72
3.4.6 Dulce de higos en olla de barro.....	73
3.4.7 Pucha Perro en olla de barro.....	74



3.5 Técnica de envueltos.....	75
3.5.1 Tamal de maíz y pollo.....	77
3.5.2 Humitas.....	78
3.5.3 Quimbolitos.....	80

CAPITULO 4:

APLICACIÓN DE LAS TECNICAS CULINARIAS ANCESTRALES EN LOS INGREDIENTES DE LA COCINA CUENCANA

4.1 Cuy asado a las brasas.....	82
4.2 Ají de Cuy.....	85
4.3 Mote pata.....	87
4.4 Pollo en horno de leña.....	90
4.5 Pernil en ahumador de barro	93
4.6 Trucha en piedra de rio.....	96
4.7 Tamal de maíz en vaporera de barro.....	98
4.8 Humitas en vaporera de barro.....	101
4.9 Quimbolitos en vaporera de barro.....	104
4.10 Tortillas de Maíz al tiesto.....	106
4.11 Pucha - perro en olla de barro.....	109
4.12 Dulce de higos en olla de barro.....	111
4.13 Chivo a la pachamanca.....	114
4.14 Papas a la pachamanca.....	116
4.15 Degustación.....	118
4.15.1 Análisis validación de recetas.....	119
Conclusiones y recomendaciones.....	125
Anexos.....	127
Bibliografía.....	129



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Luis Xavier Valenzuela Alvarez, autor de la tesis "Análisis de las técnicas culinarias ancestrales para su aplicación en elaboraciones de la cocina cuencana", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 27 de Abril del 2016

Luis Xavier Valenzuela Alvarez

010444058-1



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Luis Xavier Valenzuela Alvarez, autor de la tesis "Análisis de las técnicas culinarias ancestrales para su aplicación en elaboraciones de la cocina cuencana", 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 Servicios 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, 27 de Abril del 2016.

Luis Xavier Valenzuela Alvarez

010444058-1



DEDICATORIA

Dedico este trabajo especialmente a mis padres Carlos Valenzuela y Emperatriz Alvarez, Mariana Naranjo quienes con su gran ejemplo, lucha constante, su comprensión y esfuerzo me han ayudado en toda mi vida, dándome su cariño, amor y enseñándome, humildad, fe, lucha y los correctos valores de la vida.

A mis hermanos Andrés Valenzuela y Paola Valenzuela y mi sobrina Vanessa Valenzuela que son mi fuerza, mi motor, mi felicidad y mi gran ejemplo a seguir.

En honor a todos mis seres queridos que no se encuentran en esta vida Leoncio Alvarez, Mercedes Guerra, Luis Valenzuela, Matilde Galán y gracias a sus consejos, valores, enseñanzas y hermosos recuerdos he podido completar esta etapa de estudios.

Dedicado a la memoria de un gran amigo compañero de hornillas, estudios, vida y aventuras al gran Cesar Espinoza “Novita”, amigo con todo mi cariño para ti.

Dedicado a los amantes de la Cocina Ecuatoriana especialmente a los apasionados a la Cocina Cuencana para que este mundo gastronómico lleno de magia, sabores, valores, historia y sobre todo nuestra identidad cultural no se pierda, la valoremos y amemos cada día más.



AGRADECIMIENTO

Primeramente a Dios por la vida y por darme la facultad, sabiduría y fortaleza de culminar este proyecto.

A una gran persona y mi distinguido tutor Augusto Tosi V. por brindarme su tiempo, paciencia, conocimientos y confianza me ha ayudado enormemente para culminar una etapa más de vida, aprendiendo de sus conocimientos y poniéndolos en práctica en la vida profesional.

A dos grandes amigos y compañeros de vida Antonio Carchi y Paul Becerra por su colaboración en la degustación, también por siempre estar apoyándome en cada momento de la vida, por brindar su amistad eterna y sincera incondicionalmente.

A todos mis amigos, familiares y profesores que pusieron su confianza en mí y siempre me han brindado su apoyo y confianza.



INTRODUCCIÓN

La cocina ancestral es un arte fundamentalmente sociocultural, con formas locales y tradicionales, las cuales se han venido transmitiendo a la población y los seres humanos desde los inicios del fuego, las primeras referencias de la alimentación del ser humano, hasta la actualidad en la que los nuevos métodos y la cocina moderna han ido opacando poco a poco esa cocina ancestral que se ha transmitido a lo largo de la historia del ser humano.

Entender los procesos alimenticios de una cultura permite conocer las relaciones existentes entre individuos, al igual que las mismas que se crean en el medio social y natural. Alimentarse no es tan solo cubrir una necesidad, alimentarse es conllevar nuestra necesidad a un nivel de placer, a experimentar emociones y recuerdos con cada sabor; valorando, apreciando y aprendiendo de cada aroma y textura. Lewis Strauss (1968) afirmó que: El producto en estado natural requiere ser procesado, cocinado, el paso de lo crudo a lo cocido es uno de los umbrales básicos de la creación cultural. (Rodríguez, 6).

La influencia del entorno en cuanto a la forma de preparar alimentos han hecho que las técnicas culinarias ancestrales se desvaloricen por diferentes causas como la introducción de un desarrollo tecnológico cada vez más avanzado en las cocinas lo que ha facilitado la vida de cocineros, amas de casa y emprendedores de servicios gastronómicos notablemente en cuestiones de tiempo, agilidad y crecimiento; pero con esto la desvalorización y la pérdida notable de las tradiciones culinarias ancestrales, evitando así que dichas técnicas y métodos de preparación se hereden y trasmitan de generación en generación.

Primeramente el concepto de técnicas culinarias son el conjunto de procesos aplicados a los alimentos para conservarlos, hacerlos digeribles o asimilables y



palatales. Esto incluye, desde las preparaciones previas en frío como la eliminación de la parte no comestible, limpieza, fraccionamiento hasta la cocción. (Gil, 12).

Las técnicas culinarias ancestrales dentro de la cocina en la ciudad de Cuenca han tenido gran desarrollo y evolución a través de la historia, debido a las múltiples influencias en el entorno gastronómico, sin embargo Cuenca al poseer todavía generaciones que preservan el patrimonio familiar a ayudado notablemente a que muchas de las técnicas y costumbres siguen formando parte de algunos hogares en la ciudad.

Las técnicas culinarias ancestrales otorgan a las preparaciones características especiales por ejemplo, la humedad, la concentración de sabores que da la cocción dentro de hojas llamados envueltos; el tostado y sabor ahumado que otorga un asado a la brasa; la baja pérdida de humedad que brindan las ollas de barro; la concentración de sabores que los hervidos causan cuando disuelven las proteínas dentro de un fondo o caldo y la disolución de los colágenos de fibras musculares que cambian sensaciones organolépticas de la carne de cerdo en un sancochado por lo tanto es evidente la cualidades que brindan las técnicas ancestrales en las preparaciones. (Coque Arboleda, 37).



CAPÍTULO 1

LAS TÉCNICAS CULINARIAS ANCESTRALES

1.1 CULINARIA Y GASTRONOMÍA. DEFINICIONES NECESARIAS.

La cultura ancestral se compone de sus bienes tangibles así como de los intangibles, es decir es el compendio de muchas variantes socioculturales que se relacionan con la sociedad, con el tiempo y clima, con la geografía, entre otros aspectos. Esta recoge aspectos como la culinaria ancestral que es muy interesante y se relaciona a la identidad de los pueblos, su expresión, consumo e historia.

En el año 2013 el Ministerio de Turismo editó el libro Ecuador Culinario SABERES Y SABORES, que rescata ciertos aspectos como la biodiversidad, fertilidad de la tierra, especies endémicas, condiciones geográficas particulares, multiculturales y prácticas ancestrales, que se juntan para hacer de la nación ecuatoriana un territorio con riqueza culinaria única. El contenido del libro procede de fuentes eruditas, organismos especializados en temas culinarios y socioculturales, academias de investigación, y profesionales versados con amplia trayectoria en su campo. Este es solo una muestra de la amplia bibliografía que trabaja el tema de la relevancia de la cultura culinaria en Ecuador. Paola Zurita en su tesis. “Investigación de la cocina tradicional Ecuatoriana en los cantones de Cuenca, Gualaceo, Chordeleg, el Pan, Guachapala, Paute y Sevilla de oro, de la provincia del Azuay y propuesta de creación de una empresa especializada con técnicas ancestrales”. Indica al respecto de Azuay que:

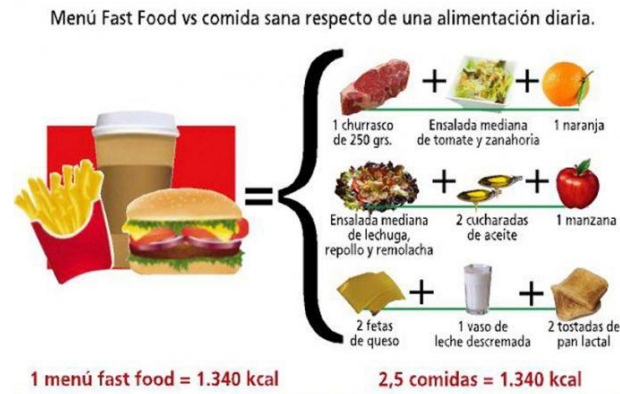


La Provincia del Azuay, conforma el centro turístico más importante de la zona austral del país, donde una manifestación muy particular de su cultura es la gastronomía; la cual forma parte de su Patrimonio Cultural Intangible, al ser un conjunto de prácticas y conocimientos que se transmiten y recrean de generación en generación. (Zurita, 12)

Para iniciar el análisis al respecto de las definiciones más importantes se debe comprender que existe una diferencia entre los dos términos hasta ahora mencionados gastronomía y arte culinario. El término Arte Culinario proviene de dos voces latinas, ars, “conjunto de preceptos y reglas necesarios para hacer bien alguna cosa”, y culinarius, ‘perteneiente o relativo a la cocina’. Por tanto, se puede definir como la manera correcta de cocinar. La gastronomía, del griego gastros, ‘estómago’, y nomos, ‘norma’; la definición tradicional sostiene que semejante vocablo explica “el arte de disponer adecuadamente una mesa”.

Existe un arte culinario en cada pueblo, cultura y región y tiene que ver siempre con la historia de los pueblos y sus prácticas sociales. La actualidad con sus innovaciones, la globalización de la información y la cercanía entre los países a partir de los medios masivos ha permitido un acceso más fácil a la cocina de diversos lugares del mundo. Sin embargo, se puede prever una pérdida progresiva de las tradiciones culinarias, de la cocina ancestral en cuanto el agitado movimiento en la vida de las personas hace que estas se encuentren más dispuestas a la llamada comida chatarra o comida rápida. Esta, como se observa en la siguiente infografía es mucho más dañina al ser humano que la comida sana compuesta como la tradicional, típica y ancestral solo de alimentos naturales.

Ilustración 1: Diferencia entre alimentos sanos y comida chatarra



Fuente:

<https://www.tumblr.com/search/alimentaci%C3%B3n%20saludable>

La cocina ancestral es un arte fundamentalmente sociocultural, con formas locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha logrado facilitar su elaboración y universalizarla en algunos casos. Ello ha sucedido por la fácil adquisición de materias primas que se labran, a veces, a muchos kilómetros de distancia. Es significativa, en la cocina actual, la base de distintos orígenes étnicos y culturales.

La gastronomía es el estudio y práctica de la relación del ser humano con su alimentación. En consecuencia, el gastrónomo es el profesional que se encarga de esta ciencia, que no solo concierne a la comida o la cubertería sino a otros aspectos que tienen que ver con elementos culturales relacionados alrededor de la comida.

A partir de la Revolución Francesa la gastronomía amplía su impacto hacia capas más populares, convirtiéndose en asunto no solo de los privilegiados sino de otros estamentos sociales y capas. Comienza el surgimiento acelerado de restaurantes donde se extiende el uso de alimentos en conserva y la consulta de literatura de gastronomía un poco más especializada que en los años anteriores. Comienza la investigación sobre la gastronomía ubicada no en



simples recetarios sino en materia de teoría y ensayo. En ese sentido destacan los textos Fisiología del gusto de Brillat-Savarin (1826) y Le Grand Dictionnaire de Cuisine de Alexandre Dumas (1873). Es en el siglo XIX que aparece también la crítica gastronómica con publicaciones como la Guía Michelin.

La guía Michelin es el nombre genérico de una cadena de guías turísticas divulgadas anualmente por la editora francesa Michelin Éditions du Voyage y sus múltiples filiales en diferentes regiones. La misma funciona para más de una docena de países disímiles. Más frecuentemente, el enunciado representa a La guía Michelin, considerada como la más antigua guía europea de hoteles y restaurantes. La guía se encarga de varios aspectos pero es muy reconocida por asignar una de tres estrellas de la buena mesa a los locales o establecimientos que destaquen por la calidad y creatividad entre otros parámetros. Además, asigna de uno a cinco cubiertos en relación al confort y también al servicio.

Entonces pueden encontrarse locales con gran lujo (cinco cubiertos) y una sola estrella o ninguna. O por el contrario: sencillas mesas en relación al montaje y servicio, pero con una cocina distinguida con varias estrellas.

Los jurados que se encargan de los parámetros a evaluar son prestigiosos especialistas en estos temas. En la selección y otorgamiento de este criterio tan relevante se tienen en cuenta la selección de los productos, el dominio de la cocción, el servicio entre otros elementos. Todos deben ser tenidos en cuenta por los dueños y chef de los establecimientos que pretendan obtener alguna estrella Michelin.

Es conocido que el proceso parte de que un inspector viaja anónimamente a los restaurantes y hoteles, prueba, descubre y confirma la selección de un local o lo retira de la selección, Porque el otorgamiento de una estrella o cubierto Michelin no es irrevocable, por el contrario, hay que mantener siempre la calidad para estar en la guía. Muchas veces los jurados hacen referencia al tema y



relevancia de la cultura culinaria ancestral puesto que esta es adaptada a los platos actuales a fin de hacerlos más cercanos a los pueblos. (Aspic.edu.mx).

La cocina basada en las tradiciones de los pueblos complace al sector del turismo en el caso de muchos países y regiones. De esta forma sucede con Ecuador donde la cocina y la gastronomía de manera general juegan un papel fundamental. Siendo necesario el impulso de esta ciencia desde las universidades e institutos. Esta es una de las razones que sostiene la presente investigación, donde se centra el objeto en la culinaria ancestral pero que lógicamente se parte de un marco mucho más amplio desde el punto de vista teórico conceptual.

Dentro de la gastronomía y en relación con la presente investigación se hace necesario abordar un elemento fundamental de la gastronomía actual que ha ganado popularidad en relación a la organización de eventos de manera general, esta es la cultura de la culinaria ancestral, consistente en la práctica creativa de la cocina más tradicional de las regiones.

Uno de los principales atractivos nacionales e internacionales, considerados como representativos de los países o regiones y que siempre atrae a los turistas es la gastronomía considerada típica. Esta concentra valores de los lugares como es el caso de la identidad, la historia, la cultura, entre otros. Es por la razón anterior que conocer las técnicas que se relacionan con las variantes culinarias de los diversos países y regiones es fundamental a la hora de comprender la cultura y trasmitirla a los visitantes, así como a las nuevas generaciones.

El tema de la alimentación no solo ha cobrado auge en relación al consumo de alimentos sanos que promuevan una adecuada calidad de vida de los seres humanos sino además en relación con el consumo de alimentos tradicionales que se relación al tema de la cultura e identidad de los pueblos. Es



por esa razón que las instituciones a nivel mundial, tales como: UNESCO y la Organización Mundial del Turismo (OMT) han manifestado la necesidad del rescate de la culinaria ancestral como parte del patrimonio cultural. La UNESCO, en la Convención realizada en París el 17 de octubre de 2003 estableció, como menciona Zurita, los siguientes como elementos de acercamiento, intercambio y entendimiento entre los seres humanos:

- La salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial.
- El respeto del Patrimonio Cultural Inmaterial de las comunidades, grupos e individuos de que se trate.
- La sensibilización en el plano local, nacional e internacional a la importancia del patrimonio cultural inmaterial y de su reconocimiento recíproco.
- La cooperación y asistencia internacionales. (Zurita, 11).

Como se evidencia estos encierran el tema de la cultura en general, desde lo material hasta lo inmaterial, donde se incluye la expresión de la culinaria como cultura.

De la misma forma que la UNESCO y otras instituciones Ecuador en su Plan del Buen vivir, filosofía que rige las políticas sociales y de estado en torno a la calidad de vida de los ecuatorianos manifiesta, tal como indica Zurita:

- Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales.
- Apoyar la construcción de la sociedad plurinacional e intercultural dentro de las relaciones de reconocimiento de la diferencia y respeto mutuo bajo los principios del buen Vivir.



- Superar las desigualdades sociales y culturales garantizando el acceso universal de toda persona o colectividad a participar y beneficiarse de los diversos bienes y expresiones culturales.
- Impulsar el conocimiento, la valoración y afirmación de las diversas identidades socioculturales de los distintos pueblos y nacionalidades que conforman el Ecuador, así como la de las y los ecuatorianos que se encuentran residiendo fuera del país, en atención al fortalecimiento de la identidad ecuatoriana.
- Impulsar y apoyar procesos de creación cultural en todas sus formas, lenguajes y grupos y comunidades.
- Promover y apoyar procesos de preservación, valoración, fortalecimiento, control y difusión de la memoria colectiva e individual y del patrimonio cultural y natural del país, en toda su riqueza y diversidad. (Zurita, 14).

1.1.1 DEFINICIÓN DE TÉCNICA CULINARIA ANCESTRAL

Existen múltiples investigaciones que tratan el tema de la culinaria. Tal es el caso de la aportada por Félix Payaguaje en la que se argumenta la importancia de este aspecto en la vida y el entorno sociocultural de un grupo de personas que va perdiendo con el tiempo el arraigo por las tradiciones más ancestrales. Es por esta razón que Zurita indica:

De ahí la importancia de concientizar a la ciudadanía lo valiosa que es la gastronomía ecuatoriana, porque la diversidad de su suelo, de los pisos climáticos, de su flora, su fauna; permiten obtener gran variedad de productos que representan la materia prima de la cocina ecuatoriana, como: gramíneas, hortalizas, frutas, legumbres, tubérculos; así como se da lugar la producción de



ganado vacuno, ovino, avícola, piscícola; que hacen de la cocina un mundo lleno de sabores, colores, texturas y aromas distintos. (Zurita, 13).

Como lo define Carhuamaca, Gutarra y Valderrama León Jesús y Mariano en su libro Pachamanca el festín Terrenal “La técnica culinaria ancestral es la denominación que se da a las prácticas de cocción de distintos ingredientes intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de la existencia de una cultura o población, otorgándole sabores característicos y propios del alimento.

Los antepasados en la era del hombre primitivo basaban su alimentación y supervivencia en lo que su entorno alimenticio les brindaba. Las plantas, frutos y semillas conformaban su dieta diaria, realizaban este tipo de alimentación debido a que imitaban las costumbres de animales vegetarianos los cuales con su hocico buscaban sus alimentos en el suelo escarbando. Las proteínas eran obtenidas de pequeños animales, los huevos, y de los insectos, lo cual era consumido directamente sin ningún tipo de cocción ni saborizante.

Empezaron a ver y aprender de los animales carnívoros como devoraban a otros, desde ese instante surgió la idea del hombre en convertirse en cazador lo cual dio como inicio a una mejor fuente de alimentación proteica. Los primeros sabores otorgados a los alimentos a manera de sazón fueron gracias a la utilización del agua de mar, ya que el hombre primitivo lavaba y limpiaba sus alimentos recolectados para evitar el exceso de tierra, en ese momento descubrieron el sabor salino y el inicio de mezclar otros alimentos con hierbas y demás productos que permitían mejorar la calidad en sus sabores. (Gutarra y Valderrama, 18).

La historia del fuego en la cocina se remonta cuando los primeros homínidos descubrieran su utilidad para asar los alimentos. Desde entonces su aplicación en la cocina se ha ido depurando hasta los modernos fogones con los



cuales a la actualidad se pueden preparar los alimentos de forma segura, sin olores ni humos, y con la comodidad de poder regular la llama según convenga. (Gutarra y Valderrama, 25).

Por otro lado el Instituto de Investigaciones Históricas en su libro Consecuencia del encuentro de dos mundos. Conquista y Comida indica:

El descubrimiento del fuego y su aplicación en la cocina se le atribuye al Homo Erectus, sucesor del Homo Habilis, el cual pobló la tierra entre los años 1.000.000 y 300.000 a.C. durante la época glacial. Se estima que fue en torno al año 500.000 a.C. cuando se descubrió por primera vez el fuego, en el sentido de que se consiguió domesticarlo, aprovechando alguna rama candente tras un incendio para luego mantenerlo y conservarlo.

El fuego resultaba muy valioso debido a que en primer lugar ayudaba a la protección del frío, también para ahuyentar a los depredadores, usarlo en la caza, y muy importante para su uso en la cocina.

El fuego otorga muchas características a los alimentos: la carne más tierna y sabrosa al asarla, transformaba en comestibles a los vegetales y varios alimentos que no se los podía comer sin cocinarlos. También permitía que se exterminaran parásitos y bacterias, lo cual reducía en ellos las enfermedades alimenticias.

Con el tiempo, el Homo Erectus inventó diferentes métodos para provocar el fuego (los primeros “mecheros”), ya fuera con chispas producidas del roce de piedras, maderas u otras técnicas. Lo que le permitió no depender de los fenómenos naturales o la generosidad de otras tribus para conseguirlo.

Durante miles de años el asado fue el gran y único método de cocción por aplicación directa al fuego o su calor sobre la pieza de carne, pescado o verdura,



la cual se colocaba normalmente sobre la hoguera con algún sistema de sujeción rudimentario. Colocaban a la pieza de caza ensartada en un palo y apoyada en otros sobre el fuego directo.

Por otra parte Álvaro López Osorio en su libro Ollas de hierro y de barro plantea que: Con el pasar del tiempo, en el año 7.000 a.C., la cocina primitiva sufrió la primera gran modernización debido al invento de los utensilios de barro en el próximo oriente, lo cual permitía no solo asar los alimentos, sino también cocerlos sumergidos en líquidos, y se empezaron a preparar las primeras sopas y caldos.

Hacia el año 5.000 a.C., aparecieron también en Egipto y Babilonia los primeros hornos de adobe, que permitían asar los alimentos de forma homogénea gracias a la refracción de las paredes, evitando el inconveniente del calor directo del fuego a la hora de asar.

1.2 LAS TÉCNICAS CULINARIAS ANCESTRALES DENTRO DE LA COCINA CUENCANA

La culinaria se complementa con otros temas como las festividades, la religión, las manifestaciones populares y las más importantes tradiciones comunitarias. Es fundamental que los nacionales así como los turistas posean la posibilidad de conocer de cerca la diversidad gastronómica de cada provincia, gustando de su cultura y de sus prácticas que son además patrimonio intangible de la nación.

Cabe señalar que esta actividad es una experiencia integral y sensorial, que refleja la identidad de un destino, por cuanto este tipo de turismo se adapta a las nuevas necesidades del viajero pues su objetivo principal es conocer la identidad de un lugar, conviviendo e involucrándose con su gente local y sus prácticas culturales.



La cultura gastronómica cuencana es reconocida a nivel ecuatoriano y también en la región. Sucede lo mismo con otras gastronómicas como es el caso de la costa muy famosa por sus pescados y mariscos, la del oriente que condesa platos vinculados a la yuca, el verde, los peces y mamíferos. En el caso de la culinaria cuencana esta fusiona varios estilos dentro de la comida típica de los andes, tal es el caso de los tubérculos como las papas, las ocas, las mashua, papa china, zanahoria, entre otros alimentos.

Cuenca presenta una amplia red de locales de comida, restaurantes y pequeñas fondas en las que se trata de ofrecer un servicio de calidad para competir con el mayor número de grandes cadenas de comida rápida. (Urgilés, 34).

El desarrollo culinario de Cuenca se encuentra ligado al crecimiento de la ciudad, su progreso, el incremento de la población así como la incorporación cada vez mayor de personas de diversas nacionalidades. Sin embargo la identidad de la cocina cuencana se ha sostenido casi intacta, ello no significa que las técnicas ancestrales se mantengan como inamovibles en este lugar sino que las mismas se han ido acomodando pero siempre deben ser preservadas a fin de que las nuevas generaciones comprendan la historia de la ciudad, de dónde vienen los platillos que disfrutaban en sus hogares y la sazón que caracteriza la ciudad con su pucha - perro, su mote pillo, su morocho y sus dulces de corpus. (Sotomayor, 38).

El chancho o cerdo es uno de los víveres más consumidos por el pueblo cuencano, asado u hornado ha sido una excelencia. El chancho hornado, puede considerarse un plato emblema de la ciudad, se puede consumir en los puestos de comida de los mercados. La preparación que ha pasado de generación a generación y con ella los secretos del adobo y la mejor forma para la cocción de la cáscara. No se ha mantenido como una receta sin cambios, por ejemplo Daniela Sotomayor en su tesis nos manifiesta que:

El chancho se pelaba con agua hirviendo y con la mano se arrancaban las cerdas, luego con la Gillette (hoja de afeitar) se sacaba lo que quedaba, para la cáscara le pasan el soplete al chancho hasta que quede negro, luego con una toalla mojada se le limpia y la cáscara queda amarilla, le raspan con cuchillo y le pasan el mantel mojado, luego le untan manteca y le pasan fuego nuevamente hasta que queda el color amarillo de la cascara para comer. (Sotomayor, 44).

Paola Zurita en su tesis “Investigación de la cocina tradicional ecuatoriana en los cantones de Cuenca, Gualaceo, Chordeleg, el Pan, Guachapala, Paute y Sevilla de Oro, de la provincia del Azuay y propuesta de creación de una empresa especializada con técnicas ancestrales”, manifiesta lo siguiente: En la literatura al respecto de la culinaria en la región estudiada se pueden señalar varias festividades indígenas que se relacionan a la culinaria y que pueden situarse como ejemplo de la relación entre esta y la cultura e identidad. La cultura Cañarí ubicada en la provincia del Azuay y Cañar, presenta algunas festividades ancestrales que se relacionan con el tema de la culinaria y que como tal son relevantes ejemplos para comprender la importancia de este aspecto sociocultural en el caso de la región.

Se da a relucir algunas festividades importantes:

- **Killa Raymi:**

Celebrada en el equinoccio de septiembre, en honor a las madres de la fertilidad: la luna, la tierra y la mujer. Es la época de descanso y preparación de la tierra. Los utensilios que se emplean en la preparación de los alimentos son:

- Utensilio: Cangador / Producto: Cuy asado
- Utensilio: Olla de barro / Producto: Papas y mote cocinado



- Utensilio: Paila de bronce / Producto: tostado
- Utensilio: Cántaro / Producto: Chicha de jora. (Zurita, 158).

- **Kapak Raymi:**

Celebrada en el solsticio de diciembre, en honor a todos los seres que han iniciado su ciclo vital. Es la época de la germinación y el nacimiento. Los utensilios que se emplean en la preparación de los alimentos son:

- Utensilio: Olla de barro / Producto: Mote
- Utensilio: Taza / Producto: Mote almacenado
- Utensilio: Vasijas de barro / Producto: Chicha de jora
- Utensilio: Olla de hierro negra / Producto: Caldo de res
- Utensilio: Cangador / Producto: Cuy asado
- Utensilio: Tiestos de barro / Producto: tortilla de maíz. (Zurita, 158).

- **Paukar Raymi:**

Fiesta de florecimiento y maduración. Es celebrada en el equinoccio de marzo, es la época de la abundancia, el campo está lleno de todos los productos de la pachamama. Los utensilios que se emplean en la preparación de los alimentos son:

- Utensilio: Olla de barro / Producto: Papas y mote cocinado
- Utensilio: Cangador / Producto: Cuy asado
- Utensilio: Paila de bronce / Producto: Carne de res
- Utensilio: Vasijas de barro / Producto: Aswa o chicha de jora. (Zurita, 158)



- **Inti Raymi:**

Fiesta en agradecimiento al Padre Sol y a la Madre Tierra por los frutos recibidos. Se celebra en el solsticio de junio, la época de cosechar los cultivos. Los utensilios que se emplean en la preparación de los alimentos son:

- Utensilio: Olla de barro / Producto: Mote paruk
- Utensilio: Olla de hierro negra / Producto: Chivil
- Utensilio: Paila de bronce / Producto: Tashnu
- Utensilio: Olla de hierro negra / Producto: Chumal o humitas
- Utensilio: Vasijas de barro / Producto: Aswa o chicha de jora.
(Zurita, 159).

1.3 UTILIZACIÓN

Una vez seleccionados, los alimentos son transformados a través de una serie de procedimientos, en razón a que no todos los alimentos que se definen como comestibles lo son en su estado natural, por lo que se hace necesaria la intervención humana para que puedan ser aceptables. Lévi-Strauss, con su “tesis estructuralista del triángulo culinario (1972)”, explica mejor este fenómeno de transformación, haciendo énfasis en que la preparación de los alimentos expresa un desplazamiento de un estado natural a uno cultural. En dicho triángulo existen tres vértices a saber: lo crudo, lo cocido y lo podrido. El estado crudo expresa lo natural y está referido al modo en que se encuentran aquellos elementos que pueden considerarse alimentos. En contraposición está lo cocido que representa la cultura y que revela la intervención humana, la manipulación del alimento. Por último está lo podrido, evolución de lo crudo y que puede obtenerse a través de la intervención humana.

Según Olivas Weston, Rosario en su libro “La cocina de los Incas”. Dice: Hervir, estofar, asar y todas sus variantes fueron las técnicas culinarias más



importantes que se han practicado en la historia de la cocina, tanto en la del hombre primitivo al igual que en las épocas siguientes hasta llegar al periodo incaico. En las cuales se usaban diferentes tipos de utensilios tales como: piedras cóncavas, recipientes de cerámica, vasijas de barro, cucharas de madera, tiestos entre otros. (Olivas, 83).

Hervir fue la técnica culinaria más importante y común entre los pobladores del antiguo imperio incaico. Se aplicó para la elaboración de distintas sopas y caldos. También para la cocción de muchos alimentos que no se los podía cocinar sin un medio líquido agua, leche, caldo, chicha tales como: las vísceras de los animales, pescados, tubérculos, cereales, envueltos y algunas verduras, etc.

Este proceso se lo conseguía colocando la olla directo al fuego, o también colocando piedras calientes dentro del líquido al interior de la misma. (Olivas, 87).

La técnica de asar, con la cual se asaban los alimentos a la parrilla tales como la carne, este ingrediente fue el más empleada en esta técnica al igual que algunas verduras.

Otra variación de asar fue: Introducir los alimentos dentro de las cenizas la cual es muy empleada en la cocción de envueltos y antiguamente en la cocción de ostras y crustáceos. Al igual que cocinar directamente entre las brasas, en hornos de piedra o en su variación los que se construía con terrones de adobe, arena o tierra caliente. (Olivas, 85).

Según Carhuamaca, Gutarra y Valderrama León Jesús y Mariano en su libro “Pachamanca el festín terrenal”: los Incas aprovecharon la técnica de cocinar los alimentos con piedras calientes, ya sea en contacto directo con ellas denominada Pachamanca que en quechua significa “olla cavada en la tierra” en



la cual los alimentos sólidos, las piezas de carne se cocinan directamente sobre las piedras ardientes, se debe cavar un hoyo y en el mismo introducir las piedras y sobre ellas los alimentos por capas (los de más cocción en la parte baja, y los de menos cocción en la parte alta) y se los cubre con tierra.

Las piedras calientes también son utilizadas para sumergirlas en los líquidos y así provocar el proceso de calentado, cocción y ebullición.

Por otra parte, la cocción de envueltos fue una de las más apreciadas por los antiguos pobladores de América. Esta técnica consiste en envolver al alimento dentro de una hoja y se la preparaba a un costado de las brasas o al cocerlo con vapor dentro de una olla vaporera de barro. Todo dependía del tipo de alimento que se utilizaba y del tipo de hoja a emplear. Los ingredientes que más se utilizan en los envueltos son: harinas, granos molidos, pollo, carnes de cualquier tipo, pescados. (Olivas, 89).

El barro también es considerado un componente muy importante dentro de las técnicas ancestrales, ya que se podían elaborar distintos utensilios tales como: Tiestos los cuales fueron y son muy utilizados al colocarlos sobre la llama y en ellos los alimentos que se deseaban cocinar; por otra parte los hornos de barro y las cocinas de barro, de igual manera se fabricaron hornos ahumadores de barro. Como lo explica Ricardo Miguel Elías en su libro “Recetas al Horno de Barro”:

Hornos de barro muy populares en los cuales se introducían leños o piedras calientes y junto a estos los ingredientes como piezas de carne, envueltos, masas entre otros, lo que otorga una cocción más artesanal, de cuidado, conservando la temperatura ideal de la cocción, y con sabores característicos que solo en estos hornos se puede apreciar.



Las ollas de barro que eran uno de los utensilios muy utilizados para la elaboración de sopas, envueltos y cocinar las piezas de carne, verduras, tubérculos y granos de maíz entre otro. Es el más importante en lo que a implementos de barro se refiere debido a que en la actualidad se lo sigue implementando para la elaboración de la chicha y los fermentos al igual que para cocinar ingredientes característicos de cada región, en cualquier parte del mundo y mucho más aun en las zonas rurales de los países andinos al igual que en algunos restaurantes de comida tradicional. La característica de estas ollas es que permiten introducirlas en el horno de barro y de esta manera aprovechar una sola fuente de calor para dos preparaciones

Se utilizan para la elaboración de comidas tradicionales, generalmente para la preparación de alimentos de una forma lenta, como los guisos de legumbres y estofados de carne y verduras, que necesitan de 2 a 3 horas de cocción. Son excelentes sobre todo para las cocciones en seco, con muy poca agua o al horno. (Elías, 64).

1.4 ENVUELTOS

Es una de las técnicas culinarias más utilizada tanto en la cocina antigua como en la moderna, la cual se ha caracterizado por mantener las recetas tradicionales y ancestrales. En la ciudad de Cuenca se puede evidenciar el empleo de la misma en cocinas caseras, en la cocina rural, como también empleada dentro de restaurantes y cocinas profesionales.

En el libro de Rosario Olivas “La cocina de los Incas” explica: Fue muy usada por los antiguos pobladores de América, la cual consiste en envolver masas de maíz y otros alimentos en pancas o chalas (chhalla), que eran las hojas del maíz (Gonzales, Holguin [1608] 1952, 277), o utilizando también las hojas de la achira o del bijao. El conjunto se cocía luego en agua, al vapor o a las brasas.



Los españoles los conocían con el nombre de “Panes Envueltos”, los cuales existían en variadas clases debido a que fueron encontrados en toda América, con ingredientes de nombres variados y distintos en cada población o región. (Olivas, 89).

El envuelto más popular en el imperio incaico era la que hasta la actualidad se la conoce como Humita (humint“a en quechua) es un envuelto de choclo parecido a los tamales.

Existe otro tipo de humita la cual Antunez de Mayolo la describe como “Parpa”, la cual consiste en envolver la masa como si fuera un sobre y se la cocinaba en una olla vaporera, la cual se colocaba un enrejado llamado “Sacranka” el cual era fabricado con tallos de caña chancados a los cuales se les abría y sobre este enrejado se colocaba la preparación. (Antunez de Mayolo 1981: 118). (Olivas, 90).

Como se puede encontrar en el libro de Gil Martínez, Alfredo “Técnicas culinarias” dice: Con esta cocción se aprovechan todos los nutrientes propios del alimento, por lo tanto se consigue una excelente concentración de aromas y sabores debido a que el alimento se cuece en sus propios jugos. Estas preparaciones pueden ser aderezadas o rellenas con distintos tipos de verduras, carnes, frutas, dulces entre otros. (Gil, 16).

La cocción se la puede realizar por método de cocción al vapor como también junto a las brasas, dependiendo del tipo de receta o alimento que se va a preparar.

Para cocción al vapor se requiere una vasija u olla hermética en el cual el líquido este separado de los alimentos, el agua que se utiliza a veces aromatizada con hierbas frescas u hortalizas aromáticas, se coloca en el fondo de la olla, se calienta a fuego fuerte hasta que hierve vigorosamente y así obtener



el vapor. Los alimentos se colocan en la rejilla de la olla, verificando que ninguna hoja del envuelto este partida o lastimada para evitar que los alimentos se salgan. Este método es ideal para preparaciones que llevan harinas, masas frutas o verduras.

Si el método empleado es directo a las brasas. Se debe envolver el alimento muy bien sobre dos capas de hojas verdes muy tiernas, verificar que no quede ningún orificio o partidura de la hoja para evitar la pérdida de los jugos y la contaminación del alimento, se lo amarra por un extremo y se lo coloca alrededor de las brasas o debajo de la ceniza. Esto otorga al alimento un sabor ahumado. (Gil, 47).

1.5 COCCIÓN EN BARRO

El barro fue uno de los componentes muy importante en la época incaica su principal virtud es que gracias a su porosidad, el vapor excesivo escapa de las ollas y permite que los alimentos se cuezan sólo con la humedad necesaria. Con el barro también se puede elaborar distintos utensilios de cocina tales como: Ollas de barro, hornos de barro, etc.

En Centroamérica, sobre todo en los pueblos alejados de la ciudad, solamente se utilizan ollas de barro. En estas se pueden cocinar granos, estofados, guisos, frituras y hasta arroces. (Ramírez, 45).

Estas ollas son muy utilizadas debido a que todos los alimentos que lleven de 2 a 3 horas de cocción y se cocinen en agua, pueden elaborarse en ollas de barro. Solamente se debe tener en cuenta el cuidado con los tiempos, porque el barro conserva mucho el calor y debe revisarse constantemente el medio líquido para que no se reseque o queme los alimentos.

En el libro “Recetas al Horno de Barro” de Ricardo Miguel Elías se analiza la técnica de cocción en horno de barro, su estudio garantiza que la misma sea empleada correctamente y obtener estándares óptimos tanto en temperaturas, texturas, tiempos y normas de HACCP.

Hornos de barro muy populares en los cuales se introducían leños o piedras calientes a los cuales se les deja reposar x alrededor de 10 minutos para que la temperatura interna del horno sea ideal y permita una cocción uniforme, y luego se colocaba los ingredientes como piezas de carne, envueltos, masas entre otros, lo que otorga un toque más artesanal, de cuidado de temperaturas e higiene, cocinando los ingredientes de adentro hacia afuera, conservando sus propios jugos, y con sabores característicos que solo en estos hornos se puede apreciar. (Elías, 28).

1.6 ASADO EN BRASAS

Para entender lo que significa la palabra Asar, Rosario Olivas en su libro “la cocina de los Incas” dice: Asar es una de las técnicas de cocción más utilizadas en esta parte del continente. Significa exponer los alimentos directamente al fuego o cocinar en un horno o espacio cerrado en el que, mediante la combustión de algún material se obtiene una elevada temperatura a fin de cocer calentar o dorar.

En quechua este término posee la misma amplitud de conceptos porque la palabra “cuçani” (kusay) significa tanto asar en las brasas como en un horno.

La técnica de asar es tan importante ya que posee muchas variantes: se asaban los alimentos a la parrilla, al rescoldo del fuego, entre las cenizas, dentro de cañas u hojas, directamente entre las brasas, o en hornos de barro, o en pachamanca.



El asado a las brasas es una técnica de cocción mediante la que los alimentos son expuestos al calor de fuego o brasas para que se cocinen lentamente. El calor se transmite gradualmente al alimento, que por lo general está suspendido sobre el fuego o cerca de las brasas. El fuego se logra a partir de carbón vegetal o de madera. Las maderas más usadas son maderas duras como las de roble, mezquite, quebracho o coronilla, que arden a temperaturas altas y por un tiempo prolongado. Lo que otorga aromas, y sabores amaderados, ahumados, y la caramelizarían en las proteínas y grasas. (Olivas, 85).

1.7 PACHAMANCA

Según Carhuamaca, Gutarra y Valderrama León Jesús y Mariano en su libro *Pachamanca el festín terrenal*, los Incas aprovecharon la técnica de cocinar los alimentos con piedras calientes, ya sea en contacto directo con ellas denominada Pachamanca que en quechua significa “olla cavada en la tierra” en la cual los alimentos sólidos, las piezas de carne se cocinan directamente sobre las piedras ardientes o en una variación introducidas en una olla de barro herméticamente cerrada, se debe cavar un hoyo y en el mismo introducir las piedras y sobre ellas los alimentos por capas y se los cubre con tierra. (Gutarra y Valderrama, 39).

Para preparar una pachamanca se debe escoger un lugar de tierra seca y poco pedregosa, se debe cavar un hoyo cuya profundidad y extensión dependerá de la cantidad de alimentos que se cocinaran. En el fondo del hoyo o a un costado se hace un hornillo de piedras o con ladrillo. El interior del hornillo se llena con leña, ramas y hojas secas que deben arder hasta que las piedras pasen del color rojo al ceniciento. Como lo explica Rosario Olivas en su libro “Cocina de los Incas”:

Una vez calientes las piedras, el hornillo se desmonta y se retira todo resto del material candente con una lampa, se van colocando las piedras calientes lado a



lado en el fondo del hoyo e intercaladas entre las diferentes capas de alimentos, los alimentos que necesitan de mayor cocción van en la parte baja. A principios del siglo XX se solía colocar en la parte baja de la pachamanca un chivo, o una cabra grande bien sazonada y envuelto en hojas de plátano o troceada, como también se puede colocar pedazos de carne dentro de una olla de barro que se la cerraba usando como tapa hojas de plátano o de achira. (Olivas, 54).

Por lo general actualmente se incluyen carnes de distintos tipos tales como: cerdo, gallina o pollo, pato, cordero, cuy, cabra, res bien aliñadas según el gusto local.

Las pachamancas siempre incluyen papas y algún otro tubérculo (camotes, yucas. etc.), queso fresco aliñado con achiote y habas frescas en sus vainas, en la antigüedad se incluían frutas que le otorgaban a la pachamanca grato aroma.

La pachamanca siempre se cubre con ramas de alfalfa o marmaquilla las cuales tienen la función de aromatizar la cocción, aislar el calor y evitar que el polvo se introduzca es los alimentos.

Finalmente, la pachamanca se tapa con abundante tierra y se adorna con ramas de sauce, banderitas, cruces y otros objetos.

Por lo general deben transcurrir de una a dos horas antes de abrir la preparación. Algunos pachamanqueros comprueban si la cocción esta perfecta introduciendo al hundir un palito donde surge una columnilla de humo que aspiran, con lo cual evalúan si la preparación esta lista. (Olivas, 56).



1.8 COCCIÓN EN PIEDRA

Al existir muchos elementos en la naturaleza las piedras cumplen un valor muy importante dentro de la cultura gastronómica ancestral, ya que estas sirvieron como instrumento de cocción desde la aparición del fuego hasta la cocina actual.

Las piedras volcánicas, dado su origen, son las que mejor cumplen con el propósito de calentar la comida. Es decir son más adecuadas aparentemente para la cocción en piedra.

Las piedras calientes, son utilizadas para en su superficie cocinar pescados, filetes de carne, o también se puede sumergirlas en los líquidos y así provocar el proceso de calentado y ebullición. (Olivas, 69).

De todas las variantes el basalto de profundidad es el más adecuado, pues pertenece a la parte inferior de la lengua de lava y en consecuencia brinda una superficie completamente lisa y usualmente sin coquillas que son vacuolas constituidas por el escape de gases en el proceso de cristalización. Este es el material que aparentemente por más periodo sostiene el calor. En el caso de la gastronomía, la condición más significativa es la de que el basalto no posee ningún metal pesado pero si se puede aseverar que posee muchos minerales beneficiosos como el magnesio, él calcio y el hierro.

Por sus características físicas, las piedras de basalto garantizan una duración mejor a otros productos como es el caso de la pizarra o el barro cocido. La densidad y dureza admite limpiar la piedra de manera simple. (Carne a la piedra, 1).

Es muy importante calentar la piedra de manera correcta a la temperatura adecuada la cual es alcanzada al adquirir un color rojo cenizo en los bordes, de



esta manera se evitara que la piel del alimento queden adheridos a la piedra, y de la misma forma la técnica sea empleada adecuadamente. Como lo explica Gutarra y Valderrama en su libro “Pachamanca el festín terrenal”:

La piedra básicamente es calentada al interior de fuego vivo o de una brasa, generalmente estas brasas suelen ser para el cuy asado, o para cocciones en olla de barro, así de esta manera se aprovecha este medio de calor para preparar la piedra y demás técnicas ancestrales. (Gutarra y Valderrama, 69).

En la actualidad es cada vez más común el uso de las piedras en la cocción, sobre todo en lugares donde se utiliza este tipo de técnicas. Ello casi siempre para el turismo. Permite estar a la mira de las carnes y los pescados, que además pueden servirse precocinados, lo que permite al cliente terminar la preparación en la mesa y consumirlo a su gusto con una temperatura a su decisión. (Carne a la piedra, 1).



CAPÍTULO 2

LA COCINA CUENCANA

2.1 ANTECEDENTES:

Ecuador es un país con una fortuna y una biodiversidad vista en muy pocas regiones, posee una amplia riqueza cultural producto de la fusión con otras culturas lo que ha potenciado que se logren sabores y aromas adecuados a un nuevo escenario diverso y múltiple en evolución constante. El patrimonio también abarca las tradiciones culinarias, mitos, música, plástica, danzas, y demás artísticas. Iniciar una investigación al respecto de las tradiciones culinarias de Cuenca contribuye al rescate de la gastronomía tradicional la vez colabora con el rescate de la identidad así como de otros elementos como los valores que se asocian a la práctica de las costumbres.

Debido al descubrimiento de la agricultura hace aproximadamente 1.000 años la condición primitiva de nuestros antepasados da un giro y marca progreso enorme en la alimentación. El hombre aprende a seleccionar y guardar semillas para su cultivo, al igual que poco a poco va perfeccionando las técnicas de almacenamiento y conservación, técnicas agrícolas de sembríos y cosechas, de la misma manera sus habilidades permitieron crear en muchos casos costumbres alimenticias para cada comunidad, tanto para fiestas populares, costumbres culinarias y los distintos tipos de alimentos para sus festividades en las cuales la gastronomía es la principal festividad. (Ortiz, 16).

Marlene Jaramillo en su libro “Texto guía de la cocina ecuatoriana” expresa: En el Ecuador los primeros pobladores fueron específicamente cazadores, se organizaban en grupos para dedicarse a la cacería y recolección de alimentos vegetales y hierbas medicinales que los bosques andinos les proporcionaban. A medida que el tiempo transcurre se van dando



transformaciones de grandes proporciones una de ellas fue la agricultura y de igual manera la domesticación de plantas y animales. Seguidamente se empiezan a desarrollar técnicas de cultivo dando lugar al cultivo de yuca, papa, poroto, maíz el cual se constituyó en la base de la alimentación de grandes comunidades tanto en la costa como en la sierra y oriente.

No hay duda que américa contribuye con dos de sus alimentos: el maíz y la papa que fueron cultivados en Ecuador hace miles de años. El maíz llegó al Ecuador hace nueve mil años desde Mesoamérica, en donde se lo ha ido seleccionando y mejorando para obtener variedades más ricas en sabor y nutrientes, del mismo modo darlas a conocer al mundo. (Jaramillo Granda, 6).

La ciudad de Cuenca es el cantón más extenso y la capital de la provincia del Azuay, su superficie es de 3.129 km². Se encuentra bañada por cuatro ríos: el Machángara hacia el norte, el Tomebamba que atraviesa la ciudad en dos partes, el Yanuncay y el Tarqui hacia el Sur, los cuales se unen para confluir como uno solo en el Tomebamba hacia el extremo este de la ciudad.

Cuenca es una ciudad de magnífica historia y de inigualable tradición, motivo por el cual se viene reflejando en varios aspectos: culturales, religiosos, como en el gastronómico por consiguiente es el más importante y representativo. Debido a esto, su cocina, los sabores, las técnicas culinarias, han llevado hasta cierto punto a posicionar a Cuenca como la tercera ciudad más importante del Ecuador.

Debido a la ubicación geográfica de la provincia del Azuay, la cocina cuencana surge de un aspecto particular, identificable como una cocina regional específica en el contexto ecuatoriano. Por la abundancia en productos de su riqueza agrícola, existen muchos ingredientes que son una gran ventaja para la tradición culinaria de la ciudad, en la cual se juntan variados ingredientes tanto de climas cálidos como: frutas cítricas, caña de azúcar. De igual manera de los



climas fríos como por ejemplo: los granos, verduras, hortalizas y una variedad de frutas, y los productos cultivados en las zonas rurales de la ciudad entre ellos: las coles y lechugas de san Joaquín. Por consiguiente se vuelven parte fundamental de la tradición culinaria cuencana. Como lo manifiesta Marlene Jaramillo en la siguiente cita:

Por su ubicación geográfica los usos del suelo en la provincia del Azuay varía en relación a las ventajas climáticas que ofrecen las distintas zonas, por ejemplo hay lugares en que los suelos son aptos para el cultivo de verduras y hortalizas como: rábano, lechuga, col, cebolla, ajo, etc. (Jaramillo Granda, 66).

Como lo menciona Daniela Sotomayor en su tesis “Historia de la cocina cuencana en la segunda mitad del siglo XX”: La historia de la cocina cuencana no se transforma en distinta, si no rescatamos esos últimos cincuenta años del siglo XX de relatos, de vivencias y de historia, tiempo en el cual los platillos y técnicas culinarias se han mantenido o lamentablemente han desaparecido con el paso del tiempo. A inicios de la historia, el desarrollo culinario estuvo ligado directamente al crecimiento individual de países o regiones; por la misma razón cuando personas de una región a otra tenían contacto, ocurría un intercambio ideológico, al igual que de costumbres y tradiciones. Uno de los resultados de estos contactos era el progreso y con el paso del tiempo la ciudad de Cuenca ha ido creciendo, con este incremento poblacional, personas de diferentes partes del país y del extranjero se han vuelto residentes de la ciudad, trayendo consigo sus costumbres culinarias que se han fusionado con las locales [...] (Sotomayor, 64).

Sin embargo la identidad cultural y tradicional de la cocina cuencana se ha mantenido casi intacta, debido a las fusiones culturales las futuras generaciones tienden a tener la necesidad de adquirir el conocimiento de dónde vienen los ingredientes, los alimentos y los sabores tradicionales de los platillos



que se preparan y disfrutan en sus hogares, debido a que la historia no solo es compuesta por los datos que encontramos en los libros de texto, la componen los relatos de quienes conformamos el pueblo cuencano, de quienes percibimos esos cambios y degustamos la sazón que caracteriza a nuestra ciudad y de la misma manera los transmitimos a nuestras generaciones.

2.2 HISTORIA DE LA COCINA CUENCANA

Cuenca es la capital de la provincia del Azuay, fundada el 12 de abril 1557 y declarada patrimonio cultural de la humanidad por la UNESCO el 1 de diciembre de 1999, la cual es conocida también con el nombre de “Santa Ana de los 4 ríos de Cuenca”. Está ubicada al sur del Ecuador, está entre los 2.350 y 2.550 metros sobre el nivel del mar. Dividida en dos terrazas principales: La superior en la que se ubica el centro histórico el cual fue declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad, y la inferior que comprende su área moderna y sus nuevos atributos. Ubicada sobre una extensa planicie que forma parte de la cordillera de los Andes la que corresponde a la antigua Tomebamba de los Incas y Guapondelig de los Cañaris.

La ciudad de Cuenca durante los siglos XVI al XVIII fue la segunda urbe más poblada de la Real Audiencia de Quito y se convirtió en sede de Obispado y cabecera de Gobernación bajo el gobierno reformista de Carlos IV a finales del siglo XVIII. Sus relaciones con Quito estuvieron en gran medida limitadas a lo administrativo y político mientras que sus relaciones económico sociales estuvieron mucho más orientadas hacia Guayaquil y en especial al norte peruano, particularmente con las ciudades de Cajamarca y Piura, a más de Trujillo (Martínez, 6).

Reconocer que la historia de la cocina cuencana es resultado de múltiples experiencias de transculturación y de la enseñanza con el paso de las generaciones. Así, la intención, en este capítulo, es poner en evidencia las



influencias que han marcado dicho proceso, las continuidades y cambios en la idea de conocer la historia y su origen al igual que los ingredientes y sus platos típicos que son eje fundamental de la culinaria ancestral como también de la actual. En este ejercicio, se ofrecerán elementos para comprender la forma en que los alimentos símbolo se posicionaron como referentes de las memorias individuales y colectivas de la ciudad, evidenciando su profundidad histórica. Para ello, se han tenido en cuenta datos etnohistóricos, así como los testimonios de las personas involucradas en el tema. Este proceso de construcción y apropiación de la historia ha sido fragmentado tanto en la recopilación de libros, al igual que con entrevistas a profesionales del tema y a las personas que han transmitido sus conocimientos a sus generaciones basándose en la experiencia de sus ancestros. Se identificara algunas de las raíces de la historia, enfocándonos en sus orígenes prehispánicos. Seguidamente, abordamos las transformaciones alimentarias ocurridas con el hecho del contacto colonial y posteriormente con la época republicana. (Martínez, 7).

La historia de la cocina cuencana tiene un marcado origen basado en el uso del Maíz uno de los ingredientes más importantes en la cocina de Latinoamérica al igual que en la del país entero, seguidamente se encuentra el uso de granos como de hortalizas y vegetales, los sembríos de trigo, ingrediente muy importante tanto en la preparación de las harinas para sus distintos usos: Pan, biscochos y demás productos a base de este ingrediente, se puede apreciar también que fue el eje fundamental de la creación de las primeras panaderías las cuales dieron una parte económica muy importante debido a que se pudo comercializar sus productos y derivados en los cuales se implementó el uso de más ingredientes para tener muchos más productos y poderlos distribuir hacia todo el virreinato del Perú, por consiguiente contribuyo a formar la historia de los barrios de “Todos Santos” y “El Vado” que en la actualidad son los barrios de la panadería tradicional cuencana. Como lo explica Juan Martínez en “La alimentación en Cuenca, Ecuador, entre 1557 y 1607”:



Cuenca surge de una cocina particular, identificable como una cocina regional específica en el contexto ecuatoriano. Una cocina que gira alrededor del empleo notable del maíz (Vintimilla en Cantero, 2009), que utiliza ampliamente recursos de origen ancestral, como: porotos, papa, nabo, y el zambo, ingrediente del cual principalmente se usan las semillas, a esta lista también se suma el trigo y la cebada que en forma de machica se convirtieron en el alimento básico de los indios, cabe mencionar también a las frutas, de Castilla y locales, que se preparan en conserva con el azúcar de los valles cercanos. A estos se suman las carnes más representativas: cuy y la importante carne de cerdo, la de gallina y res. (Martínez, 8).

La primera actividad hispánica en Cuenca se muestra debido a un existente antecedente histórico básico para la historia de la alimentación en la ciudad y es la concesión a Rodrigo Núñez de Bonilla de una encomienda de tierras de pan sembrar y seguido de esto el establecimiento del primer molino hidráulico de trigo, del cual las cámaras fueron construidas con piedras de la destruida Tomebamba de los Incas, el cual fue localizado en la década de los setenta del pasado siglo en el sitio arqueológico de Todos Santos. Por lo tanto esta actividad implica la presencia de productividad local tanto de molineros y panaderos, y por este motivo se dio la creación de redes comerciales para la exportación del producto y sus derivados a diversos lugares del Virreinato del Perú. (Martínez, 15).

La primera referencia que encontraremos en los libros de Cabildo a la actividad molinera tiene lugar el 13 de agosto de 1557, es decir apenas cuatro meses después de la fundación de la ciudad cuando se establece el precio que debe cobrarse por moler cada fanega de trigo "...atento a que no hay al presente en ella otro molino más que uno del Tesorero Rodrigo Núñez de Bonilla vecino de Quito, y que hay pocos vecinos que hayan de moler trigo para que se sufriera



ponerlo en más bajo precio, por razón de haber mucho que moler y la ganancia de dicho molino fuera para el poder sustentar...” (Libro de Cabildos de la ciudad de Cuenca, versión de Jorge Garcés, 1957, acta número 4, folio 9 vuelto). Resulta interesante la afirmación de que existía abundante producción lo que muestra por un lado la rápida aclimatación del trigo y por otro la extensión de las tierras destinadas a esta actividad (Martínez, 17).

Seguidamente de nada hubiese servido el uso del trigo sin la posibilidad de fabricar el pan, por lo que efectivamente estaban disponibles los distintos productos requeridos para la panificación, los huevos, la grasa de cerdo, la levadura y los hornos en los que debían cocerse los panes. Motivo por el cual se dio a determinarse la existencia de profesionales amasadoras y panaderas que fabrican pan blanco, bien amasado y bien cocido que se expende a un precio relativamente alto aunque variable según la abundancia o la carencia, también frecuente, de la harina. (Martínez, 24).

Cabe mencionar que en los antiguos barrios de El Vado y Todos Santos a la actualidad preservan una actividad panadera limitada, a la misma vez son la clara muestra de esta antigua actividad en la ciudad, estos se sitúan muy cerca de los emplazamientos de los antiguos molinos de trigo hidráulicos de los cuales ninguno funciona en la actualidad lo que llevo a perder los campos de cultivo de trigo, y debido a esto la harina que se consume en Cuenca es, importada cuando hasta hace treinta años era en su totalidad de producción local (Martínez, 27).

Durante la época de la colonia hasta un poco después de la independencia de Cuenca el consumo de alimentos era absoluto en el hogar, en base de productos frescos de huertos caseros o adquiridos en pequeños mercados al aire libre, los cuales eran preparados para el momento de su consumo, sin embargo en el año 1938, se funda la primera panadería en cuenca, cerca del primer molino de granos, permitiendo que el pan sea adquirido de

forma diaria, fuera del hogar y marcando el inicio del cambio en la manera de consumo de alimentos de los cuencanos. (Dirección, 12).

La gastronomía cuencana se establece en base al consumo de carnes de caza, vegetales, frutas, granos de las culturas indígenas tanto cultivados en sus propias tierras o mediante el intercambio de ingredientes entre una comunidad y otra, como también por la comercialización de los mismos en plazas y mercados tradicionales fomentando la economía, los cuales son mezclados con productos de la colonia española y fusionando también sus costumbres, convirtiéndose en una gastronomía pluricultural de mucho sabor color y aromas, al igual que la introducción de la especiería y de utensilios de cocina muy ancestrales y que en la actualidad se los sigue empleando. Como lo relata Augusto Tosi en su trabajo de masterado “Análisis sociocultural y socioeconómico en la restauración gastronómica en la clase media-alta en Cuenca, Ecuador”:

La gastronomía indígena era simple pero variada, colorida y fresca utilizando así ingredientes como: papa, el maíz, la quínoa, porotos, tomate de árbol, capulí, ají, cuyes, etc. Empleando así distintas técnicas de cocción. Los porotos y papa eran cocinados en agua hasta que suavice, pudiendo consumir solos o mezclados haciendo locro; las carnes eran preparadas sobre bases de cerámica o sobre las brasas como en el caso del cuy hasta adquirir suavidad [...]

Durante la época de la colonia española aproximadamente en 1540, se construyó, el primer molino de granos en el barrio de Todos Santos a la orilla del río Tomebamba, facilitando moler granos en grandes cantidades; y al llegar la colonización se introdujo cazuelas, cántaros, tiestos de asado, cedazos, ralladores, y moldes de pan. Se introdujeron animales como: cerdos, vacas, borregos, gallinas; y algunos vegetales como: ajos, cebollas, tomate riñón, trigo, cebada, habas, coles, y finalmente condimentos y especias como sal, pimienta, orégano, y anís. (Tosí, 40).



Por consiguiente compartir, probar y sobre todo divulgar las recetas de cocina, muchas de estas con antiguos secretos de familias, contribuye al rescate de la comida tradicional cuencana

La cocina cuencana desde sus inicios y en la actualidad se caracteriza por incluir componentes frescos, muy sabroso y de fácil accesibilidad, es una muestra clara del mestizaje, ya que se juntan ingredientes propios de su ubicación, sazones tanto aborígenes como introducidas a nuestra cultura gastronómica por los españoles. Por lo tanto expresa sus sabores característicos, sus aromas, y sus coloridas y alegres presentaciones son esencia importante de la historia. Esta cocina se basa en 3 ingredientes muy importantes:

2.2.1 EL MAÍZ

El Maíz (*Zea mays*) tuvo su origen, con toda en América Central, especialmente en la zona de México, de donde se difundió hacia el norte hasta Canadá y en dirección sur hasta Argentina. Se encuentra la evidencia más antigua de unos 7 000 años de existencia del maíz, ha sido encontrada por arqueólogos en el valle de Tehuacán (México) pero es posible que hubiese otros centros secundarios de origen en América. Es el ingrediente esencial en las civilizaciones Maya y Azteca el cual fue un importante papel en sus creencias religiosas, festividades y alimentación; ambos pueblos incluso afirmaban que la carne y la sangre estaban formadas por maíz.

A finales del siglo XV, tras el descubrimiento del continente americano por Cristóbal Colón, el grano fue introducido en Europa a través de España. Se difundió entonces por los lugares de clima más cálido del Mediterráneo y posteriormente a Europa septentrional. Mangelsdorf y Reeves (1939) han hecho notar que el maíz se cultiva en todas las regiones del mundo aptas para actividades agrícolas y que se recoge en algún lugar del planeta todos los meses



del año. Crece desde los 58° de latitud norte en el Canadá y Rusia hasta los 40° de latitud sur en el hemisferio meridional. Se cultiva en regiones por debajo del nivel del mar en la llanura del Caspio y a más de 4 000 metros de altura en los Andes peruanos.

El Maíz es un ingrediente primordial en la dieta de los cuencanos y muy importante dentro de la mayoría de sus platos típicos, esto se debe gracias a la diversidad del mismo, como también a la calidad de sus granos y el sabor que aporta a la cocina cuencana. (Instituto de investigaciones, 31).

La población local se alimentaba no solamente con los productos introducidos, también daba gran importancia al maíz, sujeto a las mismas disposiciones que el trigo, y del cual se fabricaba harina en los molinos. Sabemos que antes de la fundación de Cuenca el encomendero Núñez de Bonilla recibía de los indios encomendados 500 fanegas de maíz, 150 de trigo y 120 de papas (Albornoz, 1951, 207). Muchas de las tierras que concede el Cabildo se destinan a sembrar trigo y maíz conjuntamente, algunas exclusivamente a sembrar maíz y en unos pocos casos maíz y otras legumbres, a más de que se otorgan tierras para “huertas” como en Paute.

A juzgar por la producción de harina podemos suponer que se fabricaban las “tortillas” locales derivadas de antiguas tradiciones indígenas, a las que prontamente se habría incorporado manteca y queso fresco o quesillo utilizándose los “tiestos” de barro para cocerlas.

Su vinculación con las legumbres señala quizá la práctica de consumir el maíz tierno, es decir en mazorca o choclo. (Martínez, 39).

En la cocina primitiva de la región el maíz se lo usaba cocido o asado en mazorca tierna cuyos granos eran utilizados para crear una masa que constituían el antecedente de humitas o chumales. El grano maduro lo comían tostado o

cocido, solo o con otras plantas. El maíz también era molido en metates de piedra con lo que se obtenía pasteles muy semejantes a los tamales como también a las tortillas que se cocinan en tiestos de barro. También se cocinaba con mazorca para consumirlo como choclo o desgranarlo y molerlo. Este ingrediente fue muy utilizado en la elaboración de la chicha mediante el proceso de la fermentación. (Vintimilla, 30).

Como se puede apreciar la alimentación en Cuenca fue muy influenciada por el uso del maíz, específicamente el “mote” un ingrediente muy importante en la dieta diaria de los habitantes de la ciudad, y el cual se está transformando en el ingrediente más utilizado e importante desde la antigüedad hasta la actualidad en los hogares cuencanos al igual que en cocinas profesionales, y llevando su uso hacia otros países debido a la migración de los habitantes, como lo da a entender Dory Zamora en su publicación “Comida típica Cuencana” en diario El Mercurio: El mote pelado o con cáscara, Es el en el ingrediente primordial que está presente en la alimentación de los cuencanos, el cual, se lo consume de diferentes maneras tales como: revuelto con huevo conocido como mote pillo; revuelto con manteca negra de chanco o llamado mote sucio; revuelto con manteca de color, cebollas y condimentos como ajo, comino, ají que es el mote sazonado; o simplemente el mote como la mejor guarnición. El refrán popular “más cuencano que el mote” tiene entonces su razón de ser. (Zamora, 1).

2.2.2 CERDO

La carne de cerdo es un ingrediente muy utilizado tanto en la antigüedad como en la actualidad en la cocina cuencana un ingrediente el cual se puede lo puede mezclar con muchos ingredientes tales como la papa el maíz algunos granos y vegetales, al igual que sus diferentes cortes son utilizados en las elaboraciones de sopas, caldos y a la parrilla, al igual que sus sub productos como la manteca el tocino y su piel sirven como ingredientes de distintas recetas dentro de la gastronomía cuencana.



Los cerdos parecen descender de dos suidos salvajes, una especie europea y otra del Sureste asiático; probablemente se domesticaron en China hace unos 9.000 años y más tarde en Europa. Fueron introducidos en América por Cristóbal Colón y los expedicionarios españoles. (Martínez, 33).

La importancia de este animal es tan grande como alcanzaba de ahorro y destinatario de los desperdicios de los alimentos.

Un aspecto muy importante es hablar de la comida tradicional cuencana en la cual nace el sentimiento por la cocina típica con sus técnicas y sabores muy característicos, lo cual se puede apreciar en el libro de Gallardo de la Puente, Carlos. “Fiestas y Sabores del Ecuador”. En el que dice: Santa Ana de los cuatro ríos de Cuenca es el nombre de la hermosa ciudad de la serranía sur de Ecuador. Uno de los platos más tradicionales de la ciudad es el maíz cocido al vapor y preparado de varias maneras artesanales como el famoso mote pata, mote pillo, mote sucio, que son platillos exquisitos y tradicionales por excelencia.

También se encuentra la elaboración del cuy a la brasa directamente sobre el fuego, y apoyando al animal en un cangador y cocerlo durante varios minutos dándolo vuelta constantemente hasta que se note un aspecto dorado, la cascarilla del chancho que consiste en quemar la piel del chancho hasta que esta quede tiesa y casi sin grasa para posteriormente limpiarla y servirla con uno de los tipos de motes, llapingachos y el sabor incomparable del ají de tomate de árbol. (Gallardo, 45).

2.2.3 CUY

El cuy o cobayo más conocido como “conejillo de indias” El cobayo (*Cavia porcellus*) o cuy, es un roedor nativo de América del Sur (Perú, Ecuador, Colombia, Venezuela) que ya era criado hace más de 500 años como mascota



por distintas tribus aborígenes. Fue llevado a Europa por los conquistadores donde se intensificó su crianza y de allí regreso a América (Zumárraga, 34)

En el Ecuador particularmente en la serranía la población al igual que las distintas comunidades indígenas han mantenido la tradición de la crianza del cuy y ahora su comercialización. El cuy uno de los ingredientes principales en las festividades gastronómicas de cuenca, usado desde tiempos del incaico hasta la actualidad. El sabor de su carne es lo que más sobresale del animal y su forma de preparación es muy ancestral la cual hasta la cocina actual se la conserva. Como lo explica Eulalia Vintimilla de Crespo en su libro “Viejos secretos de la cocina cuencana”

Este animal es muy apreciado por su carne delicada, su sabor muy distinto a las demás y por su tipo de preparación lo que data desde los tiempos del periodo incaico.

Hace pocos años se importaron algunas variedades de cobayos del cuzco, que se reprodujeron con facilidad y así mezclándose con las variedades nativas.

La edad específica del cuy para matarlo y cocinarlo es cuando esta de siete a ocho meses, preferentemente ser “Gara” (macho) ya que en este tipo se encuentra más contenido cárnico.

Una de las maneras de preparar al cuy antes de asarlo es la siguiente:

Al cuy se lo mata la víspera y se lo pela en agua caliente que aún no ha hervido. Se lo parte a lo largo para extraer las vísceras e intestinos, dejando dentro el hígado y el corazón. Se lo lava en abundante agua fría y luego se lo refriega por adentro y por afuera con el adobo. [...] (Vintimilla, 52).

El cuy se ha convertido en el ingrediente principal de las festividades de la ciudad y que su forma de preparación se ha mantenido desde el tiempo de los ancestros tales como:

- **Ají de cuy:** Es un guiso a base de papas y las cabezas de los cuyes asados.
- **Cuy Asado:** La receta más tradicional e importante, consiste en atravesar el cuy con un palo llamado “Cangador” y mantenerlo sobre las brasas hasta que su piel denote un aspecto dorado y su carne sea muy tierna. (Vintimilla, 52).

2.2.4 OTROS INGREDIENTES

En la cocina cuencana también se puede apreciar muchos ingredientes que forman parte de vital de sus sabores y tradiciones, de los cuales se mencionan:

- **Carnes:** Res, conejo, gallinas criollas, gallos, codorniz, trucha, lengua de res, borrego, chivo,
- **Harinas:** Maíz, trigo, alverjas, cebada.
- **Granos:** Porotos, alverjas, morocho, zhima, habas.
- **Hierbas para condimentar:** Perejil, culantro, orégano, albahaca, laurel, tomillo, hierba buena, romero, apio, poleo, congona
- **Hierbas medicinales:** Ataco, gañal, hierba luisa, cedrón, paico.
- **Frutas:** Capulí; durazno, pera, manzana, higos, caña, tocte, mora, tomate de árbol, tocte, aguacate.
- **Tubérculos:** yuca, papa, remolacha, camote, zanahoria, melloco.
- **Especias:** canela de castilla, clavo de olor, anís estrellado, anís de castilla, pimienta dulce, mortiño.
- **Vegetales:** Col, lechuga, espinaca, col morada.
- **Verduras:** Pimiento, cebolla, tomate riñón, brócoli.



2.3 FIESTAS IMPORTANTES EN LA CIUDAD DE CUENCA

Los ingredientes que se consumen han ayudado a consolidar lo que se denomina Cocina Cuencana, es propio de los habitantes demostrar simpatía y aprecio con una invitación a comer o dotar de importancia a las festividades y eventos ceremoniales con coloridas preparaciones típicas y de nuestra cultura, al ser la comida uno de los símbolos más representativos y vividos de los pueblos y de las personas, debido a esto se puede notar un gran acercamiento entre los platillos que se consumen dentro de la ciudad como en áreas urbanas, motivo por el cual las fiestas en todos los aspectos son el primer paso para dar a conocer nuestros alimentos, sus orígenes, las costumbres alimentarias y las especialidades gastronómicas.

Cuenca es una ciudad llena de tradiciones y fiestas tanto culturales como religiosas, en las cuales la historia, la comida y la bebida son los principales componentes como lo explica Marlene Jaramillo en su libro “Texto Guía de cocina Ecuatoriana”: Entre las festividades más importantes dentro la ciudad de Cuenca que se realizan en todo el año y con las cuales se mantiene vivas las tradiciones tanto culinarias como religiosas (Jaramillo Granda, 65).

- **El pase del niño viajero.**- Esta festividad es una de las más importantes y atractivas en la época navideña en Cuenca como en todo el Ecuador debido a sus coloridas vestimentas. Esta festividad la encabeza la señora Rosa Pulla quien año tras año es la principal prioste de este magno evento, la cual se celebra cada 24 de Diciembre y se efectúa una gran procesión desde los barrios de El Vado y San Sebastián.

La historia relata que la imagen del Niño Viajero fue mandada a tallar por doña Josefa Heredia y de allí empezó el culto, únicamente al interior de la familia Pulla Heredia. En 1961 monseñor, Miguel Cordero Crespo, realizó un largo viaje



por santuarios del mundo, llevando consigo la imagen y la recostó en Belén, lugar donde se conoce que nació Jesús.

A su retorno a Cuenca, Josefa Heredia, exclamó ¡llegó el Viajero! y de allí el nombre de Niño Viajero. Allí fue bendecida por el santo padre Juan XXIII y desde entonces, la propietaria se comprometió a rendirle homenaje, cada 24 de diciembre, con el tradicional Pase. (El Comercio)

En el cual resaltan los platos como: Puercos hornados, cuyes asados a la brasa, caldos de gallina, y gallos que se consumen luego de las misas. Estos platos se presentan bien decorados y acompañados de papas ahogadas, huevos duros, al igual que del tradicional mote con o sin cascara, motepillo, y los ajíes. (El Comercio).

- **Semana Santa.-** La cuaresma y la semana santa es un evento universal. La cuaresma es principalmente el recuerdo de los 40 días que el señor paso ayunando en el desierto. Para mencionar a la festividad de Semana Santa para los habitantes católicos de la ciudad como del país entero es muy importante debido a que está dedicada a celebrar la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo. Sus cuatro días principales son: Jueves, Viernes, Sábado y Domingo: conocidos como “Triduo Sacro” y el “Domingo de Pascua”

Esta festividad se la celebra pasados 40 días del miércoles de ceniza ya que se tiene a un plato muy representativo que es la fanesca, una sopa consistente a base de granos tiernos y pescado salado, acompañado de las tradicionales masitas de harina y huevo duro en rodajas. Este plato es un alimento que para los católicos significa comer con Cristo que está representado en el pescado, y sus doce apóstoles son los doce granos que se encuentran dentro de la sopa. (Jaramillo, 2).

- **Día de los difuntos.**- En el Ecuador se conmemora con diversas tradiciones y rituales de las culturas aborígenes y ritos católicos: ayuno, vigili­as, oraciones y la inclusión de los alimentos forman parte de esta celebración.

El Día de los Difuntos es una celebración de origen prehispánico que honra a los difuntos el 2 de noviembre y coincide con las celebraciones católicas de Día de los Fieles Difuntos y Todos los Santos. Es una festividad que se inició en México y se extendió luego a Centro y Sudamérica; se celebra también en muchas comunidades de Estados Unidos, donde existe una gran población mexicana y centroamericana. (Radio Sonorama)

Este día en la ciudad de Cuenca como en las demás provincias se prepara la famosa Colada Morada una bebida que lleva harina de maíz rojo o negro, la cáscara de una piña, azúcar morena, piña, frutilla, especias, arrayán, mortiño, hierba luisa, pimienta, clavo de olor, canela y laurel. Acompañada de tradicionales Guaguas de pan que no son más que panes con forma de muñeco con un poco de colores. (Radio Sonorama).

- **Corpus Christi.**- El Corpus Christi es sin duda la fiesta más tradicional celebrada durante siete días y por la cual toma el nombre de la Fiesta del Septenario. Desde el punto de vista de la religión católica el Corpus Christi, es la solemnidad religiosa en honor al Santísimo Sacramentado. Aquí se fusiona en una simbiosis cultural, la religión católica con la tradición popular. Así, cada día la fiesta es auspiciada por un prioste que representa a un grupo plenamente identificado quien costea los gastos que demanda la celebración.

La fe del pueblo de Cuenca no puede desviarse del centro de esta devoción que es Cristo en el santísimo Sacramento del Altar. Tampoco puede pensarse que se trata de una celebración folclórica por las manifestaciones externas y signos como los dulces: el pucañahui, los huevos de faldiquera, quesadillas, cocadas y los alfajores son los dulces más tradicionales de esta



festividad llena de color, aromas y sobre todo sabores de excelentes manos artesanas que preparan estas delicias. (El Tiempo, 3).

- **El Carnaval.**- El carnaval es una celebración pública, que tiene lugar inmediatamente antes de la cuaresma cristiana, con fecha variable (entre febrero y marzo según el año), y que combina algunos elementos como disfraces, desfiles, y fiestas en la calle.

El origen de su celebración parece probable de las fiestas paganas, como las que se realizaban en honor a Baco, el dios del vino, las saturnales y las lupercales romanas, o las que se realizaban en honor del toro Apis en Egipto. Según algunos historiadores, los orígenes de esta festividad se remontan a las antiguas Sumeria y Egipto, hace más de 5000 años, con celebraciones muy parecidas en la época del Imperio Romano, desde donde se expandió la costumbre por Europa, siendo llevado a América por los navegantes españoles y portugueses a partir del siglo XV. (Cuenca Revista, 4).

En la ciudad de Cuenca a esta festividad se la denomina El Carnaval de los compadres o Carnaval criollo, este tipo de festejo se lo realiza tanto dentro de la ciudad como en las zonas rurales en donde la gastronomía es mucho más evidente al igual que podemos encontrar la chicha de jora.

Es la tradición que comenzaba en la inmediaciones de la ciudad, días antes del carnaval, y se basa en el regalo de canastos de frutas, manjares, dulces de higos y duraznos, como parte de los ingredientes que se obsequiaban recíprocamente en intercambio los compadres, con el que se daba inicio a la fiesta pagana del carnaval; y que se utilizaban para el juego con los dulces y manjares que se alternan con leche de vaca, a diferencia de agua, para embadurnarse los rostros, en señal de aprecio, amistad y deferencia.(Cuenca revista, 4).

Esta festividad es muy importante en el ámbito culinario ya que encontramos al tradicional el Mote pata como plato principal:

Está compuesto a base de mote pelado, lomo y hueso carnudo de cerdo, tocino ahumado sobre una azhanga y porotos. También forman parte los dulces tradicionales tanto de higo como de durazno que se los acompaña con pan de huevo y las infaltables rodillas de Cristo. (Jaramillo Granda, 56).

2.4 PLATOS TÍPICOS

En la ciudad de Cuenca, la gastronomía es muy variada, se encuentra de todo: Trigo para la elaboración del pan y biscochos, la caña de azúcar de los valles calientes del Azuay para la fabricación del aguardiente y también la obtención de panelas, miel y melcochas. De la misma manera encontramos variedades de cereales, hortalizas, frutas, carnes, lácteos, lo que hace de la cocina cuencana y del Azuay una gastronomía de especiales características, y cabe mencionar que los cuencanos y azuayos le rinden culto al buen comer, como lo explica Nydia Vázquez de Fernández de Córdova en su libro “Cuadernos de cultura popular. Homenaje al paladar”:

La cocina antigua fue complicada; en casa había que preparar todo: harinas, mantecas, quesos, fermentos, dulces, licores y todo cuanto era necesario para la elaboración de los potajes. Así mismo, la cocina requería de un gran espacio físico, en el fondo de la casa, para dar cabida al fogón de carbón o a la cocina de leña. Allí debían estar las pailas de cobre y bronce, las piedras de moler, los cedazos, las ollas de barro de Chordeleg, de San Miguel de Porotos, las tinajas, poncheras, la mama cuchara, la azhanga para ahumar los quesos, las carnes. El guarda frío, los morteros, balanzas, pesas y medidas complicadas, que, si hoy existen, darán fe de nuestra cultura doméstica. La comida fue variada. El gigante cereal americano, nuestro maíz, está presente en toda mesa y en todas las formas. Las plantas que dan sabor a las preparaciones, estaban en la huerta de

la casa grande; el árbol de higo, cedrón, naranjo, congona, romero, hierbabuena, laurel, menta y tantos vegetales que constituían el laboratorio familiar. En la mesa azuaya de antaño, el plato importante era la sopa; esta variedad puede notarse tanto en la comida diaria como en las fechas especiales. El Carnaval sin mote pata no era Carnaval, igual la fanesca de Semana Santa, el caldo de patas, el puchero, el locro de charqui, locro de porotos con zapallo, por ejemplo, son platos centrales, sopas suculentas. (Fernández de Córdova, 45).

Debido a la cantidad, variedad, e ingredientes que componen y caracterizan cada uno de platos típicos de la ciudad de Cuenca, se mencionaran a los más importantes tanto en festividades como en la cocina de diario, y se los clasifica en: Entrantes, fuertes, postres.

2.4.1 ENTRANTES

El entrante es el primer plato del menú, consiste en alimentos ligeros nada cargados que permiten al comensal preparar sus sentidos para el plato principal. Los tipos de entradas que se pueden servir son: Ensaladas, sopas no muy cargadas, quesos, embutidos, mariscos o carnes ligeras, envueltos, y granos. La cantidad máxima es 120g.

- **Sopas:** Aguado de gallina, caldo de gallina criolla, caldo de patas, caldo de mocho, crema de alverja, caldo de res, locros de papas, Mote casado, mote pata, sopa de arroz de cebada, sopa de trigo pelado, sopa de zambo tierno, aji de cuy.
- **Envueltos:** Tamales, humitas,
- **Granos:** Choclos con queso, habas con quesillo, mote pillo, mote sucio.
- **Embutidos:** morcillas blanca, morcilla negra,
- **Otros:** Llapingachos con encebollado.



2.4.2 FUERTES

Se entiende por plato fuerte, al plato principal de una comida o menú, el cual en características es el más contundente, su base fundamental es: Genero, carbohidrato, vegetal y salsa. Debido a esto es que por su personalidad define la totalidad de la comida. Generalmente está basado en porciones de carne o pescado y en caliente, como también según los casos de vegetarianos puede ser un plato de legumbres, o un guiso de verduras. (Jaramillo Granda, 24).

Lo componen los diferentes géneros y sus variados cortes tanto de res cerdo, o la carne que se emplee, pescados, mariscos, y sus guarniciones.

En la cocina Cuencana encontramos una variedad extensa de platos típicos fuertes por lo que solo se nombraran a los más importantes:

- **Genero.** Cuy asado a las brasas, seco de res, seco de pollo, seco de chivo, seco de borrego, chanco a la barbosa, chanco hornado, fritada, sancocho, papas con cuero, papas locas, lengua de res estofada, guatita, pernil cuencano, menudo de res con pepa de zambo, borrego en chicha de jora, pollo asado en horno de leña, pernil ahumado, trucha frita.
- **Carbohidrato:** Arroz dorado, arroz blanco, ají de cuy, choclo asado, choclo con queso y habas tiernas, choclo frito, llapingachos, menestra de lenteja o porotos, mote pelado o con cascara, mote pillo antiguo, mote pillo de choclo, papas chauchas con mapa huira, papas ahogadas, puré de papas, papas doradas, papas con cuero, yuca frita, yuca hervida.
- **Vegetal:** Aguacate, brócoli, lechuga, hojas de col, col con pepa de zambo, tomate riñón, pimientos, rábano, zanahoria.



- **Salsas:** De pepa de zambo, salsa criolla de ají, ají de queso, Salsas de frutas: capulí, mora, maracuyá. (Mora Vintimilla, 81).

2.4.3 POSTRES

En la ciudad de Cuenca encontramos variedades de postres en distintas épocas del año: Carnaval, navidad, semana santa se encuentran especialidades con frutas y granos al igual los elaborados a base de harinas e incluso un tradicional envuelto. Estos postres en su gran mayoría se los aromatiza o da sabor con muchas especias dulces propias de la región o introducidas por los españoles.

Se tomaran en cuenta la variedad de postres más importantes de la ciudad, clasificándolos en: Frutas, y de harina.

- **Frutas:** Alfeñiques, arroz con leche, caca de perro, chispiolas, cuajada dulce, dulce de babaco, dulce de durazno, dulce de higos, dulce de peras, dulce de manzana, dulce de guayaba, dulce de tomate de árbol, dulce de membrillo, dulce de zambo tierno, dulce de zapallo, espumilla de guayaba, melcochas.
- **De Harina:** Buñuelos navideños, empanadas de viento, emborrajados, quimbolitos, tortas de mil hojas, torta de plátano maduro, pristiños



CAPITULO 3

IMPLEMENTACION Y USO DE LAS TECNICAS CULINARIAS

3.1 TÉCNICA PACHAMANCA

Pachamanca que en quechua significa “Olla cavada en la tierra.” Es la técnica de cocinar los alimentos con piedras calientes, en contacto directo con ellas, en la cual los alimentos sólidos, las piezas de carne se cocinan directamente sobre las piedras ardientes que previamente fueron calentadas en la brasa que fue preparada dentro del hoyo, y finalmente poseen un color rojo ceniciento.

Se debe cavar un hoyo de 1 75 metros de profundidad y en el mismo introducir leños y carbón para encender la brasa, se introducen las piedras, se las deja que alcancen la temperatura ideal, luego sobre las piedras se colocan los alimentos por capas de manera ordenada, es decir, los que necesitan más cocción como las piezas grandes de carne, ollas con alimentos cárnicos en la capa inferior, y los de menos cocción como las papas, tubérculos, frutas o vegetales en las capas superiores, finalmente se los cubre con hojas de plátano o achira y tierra, mediante esto se evita que el calor escape y la temperatura se mantenga constante para conseguir un correcto uso de la técnica y una adecuada cocción. (Gutarra y Valderrama, 32).

Esta técnica será empleada en 2 recetas de este trabajo monográfico:

- Chivo a la pachamanca en olla o llamado también “chivo al hueco”.
- Papas a la pachamanca

3.1.1 CHIVO A LA PACHAMANCA

Esta preparación consiste en limpiar la carne correctamente y quitar la parte fibrosa, se puede utilizar la pierna, lomo o también la costilla.

Al día siguiente se hace cortes de la carne reposada y se la condimenta con sal, pimienta y comino, luego se agrega el sazón que consiste en: Machacar cebolla paiteña, pimienta verde, naranjilla, tomate riñón, culantro. Y hacer un refrito hasta obtener una textura de salsa semi espesa...

Previamente se cava el hueco de la pachamanca en el que se hará una hoguera con maderos que se convertirán en carbón los mismos que calentaran las piedras a la temperatura correcta, finalmente estará lista esta cocina para colocar la olla.

Luego se coloca las piezas de carne sazonadas en la olla de barro y se cierra herméticamente colocando hojas de achira como tapa, amarrándola con una soga o alambre, seguidamente se la forra con las mismas hojas, lo que permitirá tener a la olla herméticamente cerrada.

Se cubre la preparación con ramas de caña madura y se la tapa con una lámina de metal y se coloca tierra encima hasta ver que no salga humo por ningún lado del hueco teniendo así la primera capa, para luego colocar las papas.

La cocción estará lista en aproximadamente 3 horas dependiendo la cantidad de carne que se use.

- **Utensilios:**

- Piedra basalto de río
- Olla de barro



- Cuchillo de carne
 - Maderos gruesos
 - Carbón
 - Pala para mover tierra
-
- **Aromas:** Frutado debido a la naranjilla y el tomate, notas de humo por la cocción, y concentración de aromas propios de la carne.
 - **Textura:** Tierna y jugosa debido a la concentración de jugos propios de la carne y al marinado.
 - **Temperatura:** 75°C

3.1.2 PAPAS A LA PACHAMANCA

Se lavan las papas correctamente hasta dejarlas sin tierra y con la corteza completamente limpia, luego se sazonan las papas con sal y manteca de cerdo, seguido a esto se las envuelve en hojas de achira y se las coloca en la segunda capa de pachamanca, es decir, encima de la preparación del chivo al hueco previamente cerrado, se las tapa con hojas de achira, caña, y finalmente con tierra.

Al transcurrir una hora, se las destapa y se deja que se sigan cocinando al calor residual. Finalmente al terminarse el tiempo de cocción del chivo, se las retira y se las corta en 4 partes y son el acompañante del chivo al hueco.

- **Utensilios:**
 - Olla de barro.
 - Hilo de cocina



- **Aromas:** Ligeros toques de hojas verdes, ahumado y ligeramente terroso.
- **Textura:** Tierna y suave debido a que las hojas de achira brindan una protección del alimento y se mantiene el sabor y jugosidad características de la papa.
- **Temperatura:** 65°C

3.2 TÉCNICA DE COCCIÓN EN PIEDRA

De todos los materiales que la naturaleza brinda, las piedras volcánicas, dado su origen, son las que mejor cumplen con el propósito de calentar la comida. Es decir son más adecuadas aparentemente para la cocción en piedra. De todas las variantes el basalto de profundidad es el más adecuado, pues pertenece a la parte inferior de la lengua de lava y en consecuencia brinda una superficie completamente lisa y usualmente sin coquillas que son vacuolas constituidas por el escape de gases en el proceso de cristalización. Este es el material que aparentemente por más periodo sostiene el calor. En el caso de la gastronomía, la condición más significativa es la de que el basalto no posee ningún metal pesado pero si se puede aseverar que posee muchos minerales beneficiosos como el magnesio, el calcio y el hierro.

Por sus características físicas, las piedras de basalto garantizan una duración mejor a otros productos como es el caso de la pizarra o el barro cocido. La densidad y dureza admite limpiar la piedra de manera simple.

En la actualidad es cada vez más común el uso de las piedras en la cocción, sobre todo en lugares donde todavía se conserva la aplicación de la culinaria ancestral.

Para el presente trabajo monográfico se prepara una receta que aplica esta técnica: Trucha a la Piedra.

3.2.1 TRUCHA A LA PIEDRA

Se elige las truchas más óptimas y frescas a usar, la misma será muy bien lavada, se retira todas las vísceras y se limpia de la piel todas las escamas, seguidamente se sazona el pescado tanto internamente como externamente con sal, pimienta, y limón. Finalmente se la deja marinar por aproximadamente 30 minutos.

Se calienta la piedra en la hoguera o brasa que tengamos preparada hasta llegar a una temperatura en la que la piedra se pone de color rojizo en sus bordes, lo cual es un indicador que está lista para empezar la cocción.

Se procede a pasar una brocha de culantro con aceite vegetal sobre la piedra caliente para evitar que la piel de la trucha se pegue, seguido a esto se coloca el pescado sobre la misma, procurando no romperla, se verifica la cocción y la temperatura. Luego de unos minutos se da la vuelta con mucho cuidado sin romper la piel para cocinar el otro lado del alimento y se finalizara su cocción tapándola con una hoja de plátano, lo que permitirá cocinar la cabeza y partes internas de los huesos.

Finalmente se emplata y se sirve con 2 medias lunas de limón asadas en la brasa, yucas cocidas en olla de barro y encebollado tradicional.

- **Utensilios:**
 - Piedra basalto de rio
 - Bandeja de barro
- **Aromas:** Ahumado, ligeramente cítrico.
- **Textura:** Se apreciara muy tierna, jugosa y fácil de retirar de las espinas debido a la cocción óptima de la misma.
- **Temperatura:** 68°C



3.3 TÉCNICA DE ASADO EN BRASAS

El asado a las brasas es una técnica de cocción mediante la que los alimentos son expuestos al calor de fuego o brasas para que se cocinen lentamente. El calor se transmite gradualmente al alimento, que por lo general está suspendido sobre el fuego o cerca de las brasas. El fuego se logra a partir de carbón vegetal o de madera. Las maderas más usadas son maderas duras como las de roble, mezquite, quebracho o coronilla, que arden a temperaturas altas y por un tiempo prolongado. Lo que otorga aromas, y sabores amaderados, ahumados, y la caramelizarían en las proteínas y grasas. (Olivas 85)

Asar es una de las técnicas de cocción más utilizadas en esta parte del continente. Actualmente esta palabra significa exponer a los alimentos directamente al fuego o cocinar en un horno o espacio cerrado en el que, mediante la combustión de algún material se obtiene una elevada temperatura a fin de cocer calentar o dorar. (Olivas, 85).

En quechua este término posee la misma amplitud de conceptos porque la palabra “cuçani” (kusay) significa tanto asar en las brasas como en un horno. (Olivas, 85).

Esta técnica se aplicara en la siguiente receta: Cuy a la Brasa.

3.3.1 CUY A LA BRASA

Para esta receta es necesario que el cuy sea macho o llamado también “Gara”, se procede a pelarlo con agua caliente hasta retirar completamente su lana, seguidamente se procede a retirar las vísceras y limpiar completamente la piel y el interior del cuy. Reservarlo.

Se prepara un adobo mezclando: sal, comino en polvo, cebolla molida, ajo molido. Se hace un tipo de pasta con estos ingredientes y se refriega por todo el



cuy tanto interna como externamente. Se lo coloca en un tazón de barro y se lo deja reposar un día aproximadamente.

Al día siguiente se prepara la brasa con carbón extendido, cuya brasa este roja. Seguido a esto se ensarta al cuy en un cangador, y se lo lleva a la brasa colocándolo a 20 centímetros de la misma, se lo tiene dando vueltas constantemente para que se pueda asar por igual.

Cuando este empezando a dorar, se procede a pasar una brocha con la manteca de color derretida. Seguidamente se va pinchando la piel para que al crocantarse no se reviente ni haga burbujas.

Transcurrido 45 minutos el cuy estará en el punto exacto de cocción, se comprueba con un termómetro que la temperatura alcance los 72°C en lomo y cabeza, se lo retira de las brasas, se lo saca del cangador con cuidado y se lo corta en porciones para el emplatado final.

- **Utensilios:**

- Cangador: Madero redondo de aproximadamente 10 cm de grueso por 80 cm de largo.
- Bandeja de barro
- Carbón

- **Aromas:** Ahumado.
- **Textura:** Piel muy crocante y dorada. Carne muy tierna y jugosa.
- **Temperatura:** 72°C.



3.4 TÉCNICA DE COCCIÓN EN UTENSILIOS DE BARRO

El barro fue uno de los componentes muy importante en la época incaica su principal virtud es que gracias a su porosidad, el vapor excesivo escapa de las ollas y permite que los alimentos se cuezan sólo con la humedad necesaria. Además, al cocinarse lentamente los ingredientes mantienen su auténtico sabor. Con el barro también se puede elaborar distintos utensilios de cocina tales como: Ollas de barro, hornos de barro, etc. (Ramírez, 45).

Estas ollas son muy importantes y muy utilizadas debido a que todos los alimentos que lleven de 2 a 3 horas de cocción y se cocinen en agua, pueden elaborarse en ollas de barro. Solamente se debe tener en cuenta el cuidado con los tiempos, porque el barro conserva mucho el calor y debe revisarse constantemente el medio líquido para que no se reseque o queme los alimentos.

Hornos de barro muy populares en los cuales se introducían leños o piedras calientes a los cuales se les deja reposar por alrededor de 10 minutos para que la temperatura interna del horno sea ideal y permita una cocción uniforme, y luego se colocaba los ingredientes como piezas de carne, envueltos, masas entre otros, lo que otorga un toque más artesanal, de cuidado de temperaturas e higiene, cocinando los ingredientes de adentro hacia afuera, conservando sus propios jugos, y con sabores característicos que solo en estos hornos se puede apreciar. (Elías, 28).

3.4.1 AJÍ DE CUY

Para esta receta se necesita las cabezas del cuy asadas, y papas cocinadas sin cascara, manteca de cerdo, manteca de color, sal, leche, aji rocoto y cilantro.



Dentro de la olla de barro se hace un refrito ligero de cebolla, ajo, comino, manteca de cerdo, manteca de color y sal. Cuando la cebolla este cocida y resalte su aroma se agrega leche, seguido a esto se agregan las papas y se las envuelve en el refrito, luego se coloca la cabeza de cuy asada, y se deja cocinar por aproximadamente 20 minutos hasta que las papas estén muy suaves y la textura sea jugosa, finalmente se rectifica la sal y se emplata decorando con una rama de cilantro y ají rocoto.

- **Utensilios:**
 - Olla de barro.
 - Cuchara de madera.
- **Aroma:** Propios de la papa, ligero toque a cuy.
- **Textura:** Papas blandas, sopa semi espesa.
- **Temperatura:** 85°C

3.4.2 MOTE PATA

Plato tradicional de la festividad de carnaval. Como ingredientes de utiliza: Tocino, manteca de color, carne de cerdo, espinazo de cerdo, longaniza, ajo, pepa tostada de zambo, leche, agua, sal, pimienta, comino y orégano.

Dentro de la olla de barro se prepara un refrito con la cebolla, el ajo, comino, y la manteca de color, una vez dorado se agrega el tocino y se saltea junto al refrito, seguido se añade el caldo en el que se cocinó la carne, se agrega sal y pimienta. Se coloca el mote, dejándolo hervir lentamente y moviéndolo con una cuchara de palo, se añade la carne el espinazo y la longaniza, se lo deja cocinar por unos 5 minutos. Se saltea la pepa de zambo, se le agrega leche hasta conseguir un tipo de salsa, se agrega esta salsa de pepa a la preparación. Se mueve constantemente la sopa para evitar que se pegue en el fondo y se rectifica sal y pimienta.

Finalmente se procede a emplatar decorando con orégano seco.

- **Utensilios:**
 - Ollas de barro
 - Cocina de leña o brasas.
 - Cuchara de palo
 - Sartén

- **Aroma:** Ahumado, carne de cerdo.
- **Textura:** Carne tierna y jugosa, sopa semi espesa
- **Temperatura:** 85°C

3.4.3 PERNIL AHUMADO EN HORNO DE BARRO

Se necesita una pierna de cerdo, sal en grano, Marinada a base de: cebolla blanca machacada, ajo machacado con orégano, zumo de naranja, romero, hojas de laurel, clavo de olor azúcar morena y aceite vegetal.

Se procede a retirar la grasa de la pierna, y se punza con un cuchillo y se refriega con la sal gruesa presionando y amasando toda la pieza. Se la deja reposar por 12 horas en el refrigerador. Luego de pasadas las 12 horas se lo coloca en la marinada cubriéndolo completamente, y se lo deja reposar x 12 horas más.

Al día siguiente se lo retira de la marinada y se lo reposa en una bandeja para retirar el exceso de líquidos aproximadamente unos 30 minutos.

Para el ahumador dentro del horno se coloca en orden: primero maderos secos de roble, ramas de romero, palo de eucalipto estos se los prende hasta obtener una llama fuerte, se tapa el horno y dejamos que se concentre el calor y los aromáticos de la madera,



Se apaga los maderos y se cuelga el pernil marinado dentro del horno, seguido a esto se coloca la viruta de laurel sobre los maderos que están rojos y se tapa herméticamente la puerta del horno, dejando solamente la chimenea para que escape el humo y no se encienda la brasa.

El ahumado del pernil dura aproximadamente 1 día a 1 día y medio dependiendo del tamaño de la pierna. Se controla constantemente que no se encienda la brasa y se agrega viruta de laurel constantemente para obtener abundante humo y calor.

Transcurrido el tiempo de ahumado se comprueba con un termómetro que la pierna alcance la temperatura de cocción y finalmente se enciende la brasa nuevamente durante 5 minutos para terminar de cocinar el pernil.

Con mucho cuidado se lo retira del horno y se verifica nuevamente con el termómetro que la cocción este completa. Finalmente se corta en láminas y se lo emplata, se lo acompaña con llapingachos y ensalada de tomate y lechuga.

- **Utensilios:**

- Bandeja de barro.
- Horno de leña.
- Anzuelo de carne

- **Aroma:** Ahumado, especiado, toques cítricos semi dulces.
- **Textura:** Carne tierna y jugosa
- **Temperatura:** 75°C



3.4.4 POLLO AL HORNO DE BARRO

Para esta receta se necesita: Pollo entero, y preparamos una marinada a base de: Ajo molido, limón, ralladura de naranja, ramas de romero, laurel, aceite vegetal, sal y pimienta.

Se limpia el pollo completamente de vísceras y restos de plumas, se marina completamente el ave internamente y externamente, se procede a amarrar sus patas hacia las alas con la ayuda de un hilo de cocina, se coloca el pollo en una bandeja sobre una cama de cebollas picadas, tomillo y supremas de naranja, se deja reposar por aproximadamente 3 horas en el refrigerador.

Se procede a preparar el horno al cual se introduce carbón vegetal, pedazos pequeños de tronco de laurel y romero, se enciende los maderos y se deja calentar el horno por aproximadamente 15 minutos.

Se coloca la bandeja con el pollo y se cierra el horno herméticamente verificando que las maderas y carbones de las brasas estén rojas y con llamas ligeras. Cada 15 minutos se verifica que no se queme la piel y se baña en sus propios jugos.

Finalmente pasados entre 45 a 50 minutos de horneado del pollo, se verifica su temperatura interna y se lo retira del horno, se lo parte en porciones y se procede a emplatar.

- **Utensilios:**

- Horno de barro.
- Bandeja de madera.

- **Aromas:** Cítricos frutales debido a la naranja, el aroma a eucalipto es el más resaltante.

- **Textura:** Jugosa, tierna.
- **Temperatura:** 75°C

3.4.5 TORTILLAS DE MAÍZ EN TIESTO

Muy tradicionales en todos los mercados de la ciudad de Cuenca y cantones de la provincia. Estas tortillas necesitan de harina de maíz blanco, manteca blanca de chanco, y agua. También se prepara un condumio a base de: Quesillo, manteca de color y sal.

Se mezcla la harina con la manteca cremada, el agua y la sal. Se mezcla todo hasta obtener una masa suave que sea moldeable, se tapa la misma con un lienzo de cocina y se la deja reposar por 30 minutos.

Transcurrido el tiempo de reposo se toma pequeños pedazos de masa, se forma una bola y se hace un agujero en el centro de la misma, en la que se rellena con el condumio y se la tapa para evitar que se salga el mismo. Luego se la presiona con las 2 manos muy suavemente hasta obtener la forma de una tortilla de aproximadamente 1 cm de alto y 7cm de ancho. Se reserva.

Se prepara una brasa con el carbón y se deja que se ponga rojo el carbón. Seguidamente se lleva el tiesto a la brasa y sobre él se empieza a colocar las tortillas hasta completarlos, teniendo mucho cuidado de las que van en el centro que es en donde más calor se acumula y se corre el riesgo de quemar. Durante la cocción se va verificando que la tortilla este cocida de un lado y se la voltea, este proceso dura aproximadamente 10 a 15 minutos.

Se emplata y se acompaña con el dulce de higos, o solamente con café pasado en chuspa.

- **Utensilios:**



- Tiesto de 45 cm de diámetro.
 - Carbón.
 - Bandeja de barro.
 - Lienzo de cocina.
-
- **Aroma:** maíz tostado, ahumado, quesillo.
 - **Textura:** en el centro muy blanda y jugosa, en su corteza semi crocante.
 - **Temperatura:** 65°C

3.4.6 DULCE DE HIGOS EN OLLA DE BARRO

Muy tradicional en la fiesta del carnaval y se la acompaña con queso de hoja. Se necesitan higos frescos, panela y especias para la miel: Canela, clavo de olor y pimienta dulce.

Se lavan los higos muy bien y se los despunta, seguido a esto se les hace 4 cortes a lo largo, se los deja en una olla con abundante agua por una noche entera.

Se escurre el agua de los higos, y se prepara las brasas con una rejilla, se los cocina en olla de barro con agua hirviendo. Luego se los retira del agua de cocción se los enfría un poco y uno a uno se los exprime con la mano para evitar que se arruguen.

Se prepara la miel de panela con las especias dulces en una olla de barro, se procede a colocar los higos, y se deja cocinar hasta que la miel espese.

Finalmente se los sirve en un plato hondo junto con una tortilla de maíz y una rebanada de queso de hoja.



- **Utensilios:**

- ollas de barro.
- Cuchara de madera.
- Carbón.
- Rejilla de hierro.

- **Aroma:** Resaltan principalmente el aroma del higo mezclado con las especias dulces, ligeramente ahumado.
- **Textura:** Tierna, muy jugosa.

3.4.7 PUCHA – PERRO (COLADA DE CAPULÍES) EN OLLA DE BARRO

Muy tradicional en la época del carnaval. Se necesita capulíes maduros, panela, canela, duraznos rojizos, maicena, agua.

Se lava los capulíes, se los pone a cocinar junto a los duraznos en una olla de barro, se agrega los pedazos de panela. Luego se coloca la canela y la maicena previamente diluida en agua.

Se deja cocinar lentamente hasta que la fruta de ponga muy suave. Finalmente se sirve este postre junto con pan cuencano de horno.

- **Utensilios:**

- Olla de barro.
- Cuchara de madera
- Carbón

- **Aroma:** Especias dulces, frutales.
- **Textura:** Suave, las frutas se deshacen en la boca, se debe tener cuidado con las pepas del capulí.



3.5 TÉCNICA DE ENVUELTOS

Es una de las técnicas culinarias más utilizada tanto en la cocina antigua como en la moderna, la cual se ha caracterizado por mantener las recetas tradicionales y ancestrales. En la ciudad de Cuenca se puede evidenciar el empleo de la misma en cocinas caseras, en la cocina rural, como también empleada dentro de restaurantes y cocinas profesionales.

En el libro de Rosario Olivas “La cocina de los Incas” explica: Fue muy usada por los antiguos pobladores de América, la cual consiste en envolver masas de maíz y otros alimentos en pancas o chalas (challa), que eran las hojas del maíz (Gonzales, Holguín [1608] 1952, 277), o utilizando también las hojas de la achira o del bijao. El conjunto se cocía luego en agua, al vapor o a las brasas.

Los españoles los conocían con el nombre de “Panes Envueltos”, los cuales existían en variadas clases debido a que fueron encontrados en toda América, con nombres variantes e ingredientes distintos de cada población o región. (Olivas, 89).

El envuelto más popular en el imperio incaico era la que hasta la actualidad se la conoce como Humita (humint´a en quechua) es un envuelto de choclo parecido a los tamales, la cual no se la preparaba a diario ya que significativamente era un pan festivo.

Existe otro tipo de humita la cual Antunez de Mayolo la describe como “Parpa”, la cual consiste en envolver la masa como si fuera un sobre y se la cocinaba en una olla vaporera, la cual se colocaba un enrejado llamado “Sacranka” el cual era fabricado con tallos de caña chancados a los cuales se les abría y sobre este enrejado se colocaba la preparación. (Antunez de Mayolo 1981: 118). (Olivas, 90).



En el libro de Gil Martínez, Alfredo “Técnicas culinarias” dice: Con esta cocción se aprovechan todos los nutrientes propios del alimento, por lo tanto se consigue una excelente concentración de aromas y sabores. El alimento se cuece en su propio jugo, envuelto en los distintos tipos de hojas que se emplean, lo cual permite conservar sabores naturales propios del alimento, sin perder ninguno, estas preparaciones pueden ser aderezadas o rellenas con distintos tipos de verduras, carnes, frutas, dulces entre otros. (Gil, 16).

La cocción se la puede realizar por método de cocción al vapor como también junto a las brasas, dependiendo del tipo de receta o alimento que se va a preparar.

Para cocción al vapor se requiere una vasija u olla hermética en el cual el líquido este separado de los alimentos, se vierte un poco de agua (a veces aromatizada con hierbas frescas u hortalizas aromáticas) en el fondo de la olla para cocer al vapor y se calienta a fuego fuerte hasta que hierve vigorosamente. Los alimentos se colocan en el compartimiento perforado de la olla, verificando que ninguna hoja del envuelto este partida o lastimada para evitar que los alimentos se salgan y se evite la cocción ideal. Se tapan y se dejan cocer al calor del vapor. Este método es ideal para preparaciones que llevan harinas, masas frutas o verduras.

Si el método empleado es directo a las brasas. Se debe envolver el alimento muy bien sobre dos capas de hojas verdes muy tiernas, verificar que no quede ningún orificio o partidura de la hoja para evitar la pérdida de los jugos y la contaminación del alimento, se lo amarra por un extremo con mucha firmeza y se lo coloca alrededor de las brasas o debajo de la ceniza. Esto otorga al alimento un sabor ahumado. Este método es ideal para recetas que llevan pollo, carne o pescado. (Gil, 47).

Para el uso de esta técnica se prepararan las siguientes recetas:

3.5.1 TAMALES DE MAÍZ

Esta preparación se la divide en 2 partes: Masa y condumio:

- Masa: Harina de maíz, manteca de cerdo, caldo de carne de pollo, sal.

Se coloca el harina de maíz, en el agua que se cocinó el pollo junto con la manteca de cerdo, dejar que se cocine esta masa con movimientos constantes con cuchara de madera, hasta que se desprege del fondo

La textura de esta masa es grasosa y suelta.

- Condumio: Pechuga de pollo cocida, cebolla paiteña picada en pluma, manteca de color, comino, caldo de la cocción de la carne de pollo, pasas.

Se prepara el condumio haciendo un refrito con todos los ingredientes, se agrega el caldo de pollo, la salsa de pepa y se deja cocinar hasta que llegue a una consistencia espesa. Reservar.

Se preparan las hojas de achira lavándolas muy bien y secándolas completamente. Luego se procede a aplanar la vena situada en la cara posterior de las hojas con la ayuda de un bolillo sobre un mesón.

Se toma la hoja sobre la palma de la mano haciendo un leve hundimiento, al centro de la hoja se lleva una porción de masa con la ayuda de una cuchara de palo, se presiona con los dedos y con la otra mano para obtener una forma de tamal, se coloca en el centro de la masa una porción de condumio. Se coloca encima del condumio pasas, y 1 rodaja de huevo duro.



Se cierran las hojas doblando primeramente los bordes de las hojas hacia el centro, y seguido se doblan las puntas, verificando que no quede ninguna abertura en la hoja.

Se prepara la vaporera con el agua a hervor, se coloca la rendija y al momento en que suelte el vapor se colocan los tamales de manera ordenada sin aplastarlos demasiado. La cocción estará lista en el transcurso de 45 minutos.

Al finalizar la cocción se comprueba con la punta de un cuchillo y que el mismo salga limpio y se los retira de la olla. Se procede a emplatar.

- **Utensilios:**

- Vaporera de barro.
- Hojas de achira.
- Cuchara de madera.
- Bolillo.

- **Aromas:** pollo, cebolla, y hojas verdes.
- **Textura:** Blanda, la masa se deshace en la boca.

3.5.2 HUMITAS

Para la siguiente preparación se necesita: Choclos con sus hojas, yemas de huevos, claras batidas a punto nieve, manteca de cerdo, mantequilla, queso fresco, sal, azúcar, polvo de hornear, anís de castilla, licor de anís o de caña. Se pela los choclos, y se guardan las hojas. Se desgrana la mazorca y se procede a moler los granos de choclo.

Se procede a batir las yemas con la manteca, mantequilla, sal, el licor, y el anís, hasta producir espuma en el batido.



A la masa del choclo se le agrega el batido de las yemas, el queso fresco desmenuzado, y por último las claras a punto de nieve, mezclando con movimientos envolventes para evitar que se pierda el aireado.

Se preparan las hojas del choclo bien lavadas y secas y sobre el centro de cada hoja se coloca una porción de masa de humita con la ayuda de una cuchara de madera.

Luego se procede a cerrarlas primero los bordes hacia adentro, y las puntas, verificando que estén bien cerradas y que no se salga la masa.

Cuando el agua de la olla vaporera ya esté en ebullición, se coloca la rejilla y sobre ella las humitas en orden y sin aplastarlas.

Se los cocina aproximadamente por 1 hora. Transcurrido este tiempo se verifica la temperatura interna con la ayuda de un termómetro y se procede a retirarlas de la olla.

- **Utensilios:**

- Vaporera de barro
- Cuchara de madera.
- Bandeja de madera.

- **Aroma:** choclo, anís, queso.
- **Textura:** Blanda, muy cremosa en la boca.

3.5.3 QUIMBOLITOS RELLENOS DE HIGO

Para esta preparación se necesita: Harina de maíz, polvo de hornear, manteca de cerdo, mantequilla, yemas, claras batidas a punto nieve, quesillo, anís español, pasas, dulce de higos, pasas.

Se bate la mantequilla con la manteca, las yemas y el azúcar hasta obtener una textura cremosa y espumosa.

Se pica el higo en cubos. Reservar.

Luego se coloca el quesillo, el licor, las pasas y el higo picado. Seguido a esto se incorpora la harina y el polvo de hornear con la ayuda de un tamiz. Finalmente se agregan las claras batidas de forma envolvente.

Se preparan las hojas de achira lavándolas muy bien y secándolas completamente. Luego se procede a aplanar la vena situada en la cara posterior de las hojas con la ayuda de un bolillo sobre un mesón.

Se toma la hoja sobre la palma de la mano haciendo un leve hundimiento, al centro de la hoja se lleva una porción de masa con la ayuda de una cuchara de palo.

Se cierran las hojas doblando primeramente los bordes de las hojas hacia el centro, y seguido se doblan las puntas, verificando que no quede ninguna abertura en la hoja.

Se prepara la vaporera con el agua a hervor, se coloca la rendija y al momento en que suelte el vapor se colocan los tamales de manera ordenada sin aplastarlos demasiado. La cocción estará lista en el transcurso de 45 minutos.

Al finalizar la cocción se comprueba la temperatura interna con el termómetro y se los retira de la olla.



- **Utensilios:**

- Vaporera de barro
- Cuchara de madera.
- Bandeja de madera.

CAPITULO 4


APLICACIÓN DE LAS TECNICAS CULINARIAS ANCESTRALES EN LOS INGREDIENTES DE LA COCINA CUENCANA



RECETA: CUY ASADO A LAS BRASAS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Picar la cebolla en brunoise. Pelar los ajos refregándolos con las yemas de los dedos. - Picar el ajo en cuartos. - Machacar la cebolla picada y el ajo pelado en el mortero junto con sal. - Colocar el adobo dentro y fuera del cuy, dejarlo reposar por un día. - Derretir la manteca de color en un sartén a llama media. - Picar la lechuga en chiffonade. - Picar el tomate en medias lunas. - Cocinar el huevo hasta término duro y pelarlo. 	<p>Cuy asado a las brasas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El cuy debe estar perfectamente limpio y sin vísceras a excepción del hígado. - Se debe colocar el cuy a 20 cm de las brasas para evitar que se queme la piel y conseguir que se cocine perfectamente el interior. - Debe alcanzar una temperatura de 72 °C. - La textura de la carne es jugosa y tierna. La piel es muy crocante.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: CUY ASADO A LAS BRASAS						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1600	Cuy sin vísceras	g	1040	65%	\$4.75	\$7.30
40	Diente de ajo	g	38	80%	\$0.08	\$0.10
45	Cebolla perla	g	42	90%	\$0.10	\$0.11
20	Manteca color	g	20	100%	\$0.18	\$0.18
40	Sal	g	40	100%	\$0.06	\$0.06
40	Tostado	g	40	100%	\$0.25	\$0.25
60	Hojas Lechuga	g	47	78%	\$0.30	\$0.38
50	Tomate riñón	g	40	90%	\$0.30	\$0.33
50	Huevo duro	g	35	70%	\$0.12	\$0.15
20	Comino	g	20	100%	\$0.08	\$0.08
CANT. PRODUCIDA: 1.360 gr.						
CANT. PORCIONES: 4 de 340 gr. Costo por porción: \$2.21						
TÉCNICAS						
<ul style="list-style-type: none"> - Marinar el cuy con el adobo a base de ajo, cebolla, comino y sal por un día. Refrigerar. - Colocar el cuy en el cangador. - Asarlo a 20 cm de distancia de las brasas durante 45 minutos, girándolo constantemente. - Mientras se va dorando la piel, se brocha con manteca de color derretida por todo el cuerpo. - Hacer unas pequeñas perforaciones para evitar que la piel forme burbujas. 						




<ul style="list-style-type: none">- Preparar una ensalada con la lechuga, el tomate y el tostado.- Servir con huevo duro y ají de cuy	
--	--



RECETA: AJI DE CUY		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Papas peladas y bien limpias. No se pican. - Cebolla picada en brunoise. - Pelar el ajo con la yema de los dedos restregándolo. - Picar el ajo en brunoise. 	Ají de cuy	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar que las cabezas del cuy no estén quemadas ya que esto aportaría otros sabores que no son característicos - Temperatura: 85°C para una óptima cocción. - Textura: Semi espesa, papas suaves.




FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: AJI DE CUY						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1	Cabeza de cuy asadas	u	1	100%	\$1.00	\$1.00
1000	Papa Gabriela	g	810	81%	\$1.70	\$2.09
20	Manteca Cerdo	g	20	100%	\$0.10	\$0.10
12	Manteca color	g	20	100%	\$0.10	\$0.10
45	Cebolla perla	g	42	90%	\$0.10	\$0.11
400	Leche	ml	400	100%	\$0.35	\$0.35
20	Diente de ajo	g	18	80%	\$0.08	\$0.10
30	Sal	g	30	100%	\$0.05	\$0.05
25	Aji rocoto	g	25	100%	\$0.10	\$0.10
15	Comino	g	15	100%	\$0.06	\$0.06
CANT. PRODUCIDA: 800 gr.						
CANT. PORCIONES: 6 de 200 gr. Costo por porción: \$0.67						
TÉCNICAS - Hacer un refrito de cebolla, ajo, manteca de cerdo, manteca de color, comino y sal. Cuando la cebolla este cocida se agrega leche y se deja cocer por 3 minutos hasta obtener una salsa. - Agregar las papas y envolverlas en la salsa, luego colocar la cabeza de cuy asada, el aji rocoto entero. - Dejar cocinar por aproximadamente 20 minutos hasta suavicen y espesen las papas. - Rectificar sal y pimienta						



RECETA: MOTE PATA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Cebolla picada en brunoise. - Carne picada en cubos. - Pelar los dientes de ajo refregándolos con las yemas de los dedos. - Colocar el ajo pelado en el mortero y machacarlo 	Mote pata	<ul style="list-style-type: none"> - La sopa debe quedar a término espeso ligero. - La cocción debe alcanzar una temperatura de a 85°C. - El término de las carnes es tierno y jugoso.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: MOTE PATA						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
400	Espinazo Cerdo	g	260	62%	\$2.10	\$3.38
250	Carne Cerdo	g	250	100%	\$1.75	\$1.75
100	Tocino ahumado	g	100	100%	\$0.75	\$0.75
200	Longaniza	g	200	100%	\$1.00	\$1.00
1123	Mote pelado	g	1123	100%	\$1.00	\$1.00
10	Manteca color	g	10	100%	\$0.15	\$0.15
75	Pepa zambo	g	75	100%	\$0.25	\$0.25
90	Cebolla paiteña	g	83	100%	\$0.22	\$0.20
1000	Leche	ml	1000	100%	\$0.80	\$0.80
20	Diente de ajo	g	18	90%	\$0.08	\$0.10
40	Sal	g	40	100%	\$0.06	\$0.06
10	Orégano	g	10	100%	\$0.02	\$0.02
10	Comino	g	10	100%	\$0.04	\$0.04
CANT. PRODUCIDA: 1800 gr.						
CANT. PORCIONES: 6 de 300 gr. Costo por porción: \$1.58						
<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer un refrito con cebolla, el ajo, comino, y la manteca de color, una vez dorado agregar el tocino. - Añadir el caldo en el que se cocinó la carne. - Colocar el mote, dejándolo hervir lentamente y moviéndolo. - Añadir la carne, el espinazo y la longaniza. Cocinar por 5 minutos - Tostar la pepa de zambo, una vez tostada agregar leche, y licuar. <p>Incorporar esta salsa al caldo</p>						



<ul style="list-style-type: none">- Dejar cocinar esta sopa por aproximadamente 1 hora aproximadamente.- al finalizar la cocción, rectificar sal y pimienta.	
---	--



RECETA: POLLO ASADO EN HORNO DE LEÑA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Pelar los dientes de ajo con la yema de los dedos. - Picar los ajos en cuartos. - Rallar la cascara de naranja. - Extraer el zumo de limón Sutil - Pelar la primera capa de la cebolla. - Cebolla picada en cubos - Romero en ramas. - Machacar el ajo y la cebolla picados en un mortero. - Huevo cocido a término duro, luego pelarlo . Tomate cortado en media luna. - Cortar los tallos de la lechuga, remojarlas en agua y limón. 	<p>Pollo asado en horno de leña.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verificar que no se queme la piel. - Siempre verificar el fuego de la brasa y la temperatura. - Bañar al pollo cada 15 minutos en los jugos de la cocción. - Temperatura: 75°C. - Textura: Carne tierna, jugosa. - Aroma: Ahumado con notas de eucalipto. Toques cítricos.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: POLLO ASADO EN HORNO DE LEÑA						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
3000	Pollo	g	1800	60%	\$11.60	\$19.33
60	Ajo en pepa	g	54	90%	\$0.25	\$0.30
80	Zumo limón	ml	60	93%	\$0.10	\$0.12
30	Ralladura Naranja	g	30	100%	\$0.01	\$0.01
6	Romero en rama	u	6	100%	\$0.10	\$0.10
10	Laurel	u	10	100%	\$0.50	\$0.50
125	Aceite vegetal	ml	125	100%	\$0.30	\$0.30
30	Lechuga	g	30	100%	\$0.08	\$0.08
50	Huevo duro	g	35	100%	\$0.12	\$0.15
50	Tomate riñón	g	40	90%	\$0.30	\$0.33
CANT. PRODUCIDA: 3 kg.						
CANT. PORCIONES: 10 de 300 gr. Costo por porción: \$2.12						
TÉCNICAS - Se prepara un marinado con el ajo, limón, Ralladura de naranja, romero, laurel, aceite, sal y pimienta. - Se coloca el pollo en una bandeja de barro, se marina el pollo interna y externamente. - Se amarran las piernas del pollo a la cintura y luego hacia las alas con la ayuda de un hilo de cocina. - Se deja reposar por 12 horas a refrigeración.						

- Se enciende el horno con el carbón y los leños de romero, laurel y eucalipto, se lo deja calentar con la puerta cerrada por 10 a 15 minutos a brasa fuerte
- Colocar la bandeja con el pollo en el horno, no cerrar la puerta del horno.
- Cada 15 minutos se verifica que no se queme la piel del pollo y con la ayuda de un cucharón de madera se lo baña en los jugos de la cocción.
- Al completar una hora de cocción, verificamos que el pollo llegue a los 75°C tanto en pechuga como en piernas.
- Se retira el pollo del horno, se quita el hilo de cocina, y se porciona para 10 pax.

- Servir sobre una cama de lechugas, acompañado de tomate, y huevo duro.






RECETA: PERNIL EN AHUMADOR DE BARRO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Picar la cebolla en brunoise. - Pelar el ajo con la yema de los dedos y cortarlo en láminas gruesas. - Extraer el zumo de la naranja. -Se prepara la marinada machacando el ajo picado, la cebolla picada junto con las hojas de orégano fresco, y la rama de romero. Finalmente se agrega el zumo de naranja. 	Pernil en ahumador de barro	<p>Temperatura: 75°C para una cocción oprima.</p> <p>Textura: Carne tierna, semi jugosa.</p> <p>Aromas: Ahumado, con notas de naranja y especias dulces.</p>



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PERNIL EN AHUMADOR DE BARRO						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
7000	Pierna de cerdo	g	5250	75%	\$26.00	\$34.66
175	Sal en grano	g	175	100%	\$0.50	\$0.50
300	Cebolla blanca	g	270	90%	\$0.75	\$0.83
150	Diente de ajo	g	135	90%	\$0.54	\$0.60
15	Orégano fresco	g	15	100%	\$0.10	\$0.10
1	Rama de romero	u	1	100%	\$0.05	\$0.05
1000	Zumo de naranja	ml	800	80%	\$2.30	\$2.87
12	Hojas de Laurel	u	12	100%	\$0.25	\$0.25
14	Clavo de olor	u	14	100%	\$0.30	\$0.30
70	Azúcar morena	g	50	100%	\$0.40	\$0.40
CANT. PRODUCIDA: 5250 Gr						
CANT. PORCIONES 20 de 262.50 gr Costo por porción: \$2.02						
TÉCNICAS -Se friega toda la pierna de cerdo con sal gruesa por toda la pierna, se punza con un cuchillo sal al interior y se deja reposar por aproximadamente 10 horas. - Preparar una marinada del cerdo con: Cebolla blanca machacada, ajo machacado con orégano, zumo de naranja, romero, hojas de laurel. Reservar. -Luego de pasadas las 10 horas marinar toda la pierna de cerdo y colocar los clavos de olor en los orificios de la pierna punzada.						




<p>Dejarla marinar por 12 horas en refrigeración</p> <p>-Transcurrida las 12 se retira de la marinada, se la coloca en una bandeja, se añade el azúcar morena por toda la pierna, y se deja reposar para retirar el exceso de líquidos aproximadamente unos 45 minutos.</p> <p>- Previamente 1 hora antes de ahumar la pierna se prepara el horno ahumador con troncos y leños secos de laurel, cedro y romero. Se agrega la viruta de laurel para encender la llama.</p> <p>- Antes de colocar la pierna se apaga la llama del ahumador.</p> <p>- Se coloca un anzuelo de carne en las hendiduras de la pierna y se cuelga en el horno ahumador por aproximadamente 24 horas.</p> <p>- Cada 8 horas se verifica su cocción, verificando su temperatura interna. La cual al finalizar la cocción debe llegar a los 72°C.</p> <p>- También se debe verificar que el humo este constantemente activo agregando viruta de laurel y troncos de cedro, sin disminuir su intensidad.</p> <p>- Al finalizar la cocción y alcanzar la temperatura indicada, se retira cuidadosamente. Se procede a porcionar.</p>	
---	--



RECETA: TRUCHA EN PIEDRA DE RIO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Extraer el zumo de los limones sutil. - Retirar vísceras y escamas de la trucha. - El segundo limón se lo corta en gajos y se lo asa por un lado. - Picar la cebolla en pluma. - Picar el tomate en medias lunas. 	Trucha en piedra de rio	<ul style="list-style-type: none"> - Tener mucho cuidado con la piel de no romperla, y no romper la trucha al retirar de la piedra. - Temperatura: 68°C. - Textura: Blanda, tierna y muy jugosa. Aromas: Ahumado, con notas cítricas.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: TRUCHA EN PIEDRA DE RIO						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
270	Trucha Entera	g	220	81%	\$0.85	\$1.04
30	Zumo Limón	ml	20	68%	\$0.15	\$0.22
1	Limón sutil	u	1	100%	\$0.05	\$0.05
45	Cebolla	g	42	90%	\$0.10	\$0.11
50	Tomate	g	40	90%	\$0.30	\$0.33
4	Cilantro	g	4	100%	\$0.01	\$0.01
20	Sal	g	20	100%	\$0.04	\$0.04
5	Pimienta	g	5	100%	\$0.01	\$0.01
CANT. PRODUCIDA: 220						
CANT. PORCIONES 1 de 220 gr Costo por porción: \$1.81						
TÉCNICAS - Marinar la trucha con el limón, sal, pimienta y aceite por 15 minutos. - Dar una brochada de aceite sobre la piedra cuando alcance el calor ideal. - Colocar el lado derecho de la trucha sobre la piedra y dejarla cocinar por 5 minutos. - Colocar el lado izquierdo para cocinar. - Comprobar que la cocción esté finalizado por ambos lados y en el centro de la trucha. - Preparar un encebollado con el tomate, la cebolla y el zumo de limón.						



RECETA: TAMAL DE MAIZ EN VAPORERA DE BARRO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Cebolla picada en pluma - Huevos cocidos a término completo, pelar, y cortar en rodajas. - Limpiar la hoja y aplanar la vena del lado posterior de la hoja con la ayuda de un bolillo - Cocinar la pechuga de pollo y desmenuzar. 	Tamal de maíz	<ul style="list-style-type: none"> - Textura: Blanda, esponjosa, con carne de pollo jugosa. - Aroma: pollo, a hoja verde.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: TAMAL DE MAÍZ EN VAPORERA DE BARRO						
FECHA:						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
500	Harina de Maíz	g	500	100%	\$1.25	\$1.25
250	Manteca Cerdo	g	250	100%	\$1.00	\$1.00
250	Pechuga pollo	g	200	80%	\$1.25	\$1.56
100	Cebolla paiteña	g	90	90%	\$0.30	\$0.33
50	Pasas	g	50	100%	\$0.50	\$0.50
10	Dientes de ajo	g	8	90%	\$0.04	\$0.04
40	Comino	g	40	100%	\$0.16	\$0.16
100	Sal	g	100	100%	\$0.20	\$0.20
20	Hojas de achira	u	20	%100	\$1.35	\$1.35
2	Hojas laurel	u	2	%100	\$0.01	\$0.01
CANT. PRODUCIDA: 600						
CANT. PORCIONES 10 de 60 gr Costo por porción: \$0.64						
TÉCNICAS - Cocinar la pechuga en ½ litro de agua con sal, ajo, comino, y laurel. Al finalizar la cocción retirar la pechuga y dejarla enfriar para desmenuzarla. - En el agua de la cocción de la pechuga agregar la harina de maíz y la manteca de chancho, dejarla cocinar, moviendo constantemente la masa con una cuchara de madera, hasta que se forme una masa que se despegue del fondo. - La textura de la masa es grasosa y suelta. - Se prepara el condumio haciendo un refrito con la cebolla, el ajo, manteca de color y manteca de cerdo. Una vez listo el refrito				FOTO 		




<p>agregar el pollo desmenuzado hasta mezclarlo bien con el refrito. reservar</p> <ul style="list-style-type: none">- Limpiar las hojas y aplanar la vena de la cara posterior, colocarla en la mano derecha y agregar una porción de 60 gr de masa sobre la hoja, se presiona con los dedos hasta obtener una forma de tamal.- Se agrega el condumio en el centro de la masa, la rodaja de huevo duro y 2 pasas por tamal y se procede a cerrar las hojas: primero los bordes laterales hacia dentro y luego las puntas hacia adentro.- Se lleva los tamales a la vaporera colocándolos en orden sin aplastarlos demasiado.- Se cocinan por aproximadamente 1 hora a fuego medio alto.- Transcurrido el tiempo se comprueba la cocción introduciendo la punta de un cuchillo y verificando que la misma salga limpia.	
--	--



RECETA: HUMITAS EN VAPORERA DE BARRO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Moler los granos de choclo. - A los huevos separar claras de las yemas. - Queso fresco desmenuzado. - Hojas de choclo limpias y sin ruptura. 	Humitas	<ul style="list-style-type: none"> - Textura: Blanda, esponjosa. - Aroma: Anisado ligero, a choclo. - masa cruda de textura grasosa y espesa.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: HUMITAS EN VAPORERA DE BARRO						
FECHA:						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
750	Choclo en grano	g	750	100%	\$2.40	\$3.00
3	Huevos	u	3	90%	\$0.30	\$0.33
100	Manteca cerdo	g	100	100%	\$0.45	\$0.50
60	Mantequilla	g	60	100%	\$0.50	\$0.50
250	Queso fresco	g	250	100%	\$0.80	\$0.80
6	Polvo hornear	g	6	100%	\$0.10	\$0.10
10	Anís de castilla	g	10	100%	\$0.10	\$0.10
15	Licor de anís	ml	15	100%	\$0.25	\$0.35
180	Sal	g	180	100%	\$0.30	\$0.30
150	Azúcar	g	150	100%	\$0.20	\$0.20
20	Hojas de choclo	u	20	100%	\$1.33	\$1.33
CANT. PRODUCIDA:		1000 gr.				
CANT. PORCIONES		15	de 66 gr		Costo por porción: \$0.50	
TÉCNICAS - Al choclo molido se le agrega, sal, mantequilla, manteca derretida, azúcar, anís, polvo de hornear, licor fuerte y yemas batidas previamente. Se mezcla bien estos ingredientes. - Se agrega las claras batidas a punto nieve a la masa, con movimientos envolventes. - Se coloca la hoja de choclo en la palma de la mano y en ella una cucharada de 66 gr de masa de humita, encima de esto el choclo desmenuzado.						




<ul style="list-style-type: none">- Se cierran las hojas primero los bordes hacia adentro y la punta de abajo hacia arriba.- Se lleva a la vaporera para cocinarlos por aproximadamente 1 hora.	
--	--



RECETA: QUIMBOLITOS EN VAPORERA DE BARRO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Separar las yemas de las claras. - Claras batidas a punto nieve. - Yemas batidos a punto letra. - Queso fresco desmenuzado. - Hojas de achira limpias, y aplanadas la vena de la cara posterior. 	<p>Quimbolitos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Textura: esponjosa, blanda, aireada. -Aroma: aromas dulces, aroma de anís, ligeros aromas a queso.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: QUIMBOLITOS EN VAPORERA DE BARRO						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Harina de maíz	g	250	100%	\$0.75	\$0.75
150	Azúcar	g	150	100%	\$0.40	\$0.40
150	Queso fresco	g	150	100%	\$0.60	\$0.60
150	Manteca cerdo	g	150	100%	\$0.50	\$0.50
25	Mantequilla	g	25	100%	\$0.35	\$0.35
450	Huevos	g	400	90%	\$0.36	\$0.45
6	Polvo hornear	g	6	100%	\$0.10	\$0.10
15	Anís español	g	15	100%	\$0.15	\$0.15
100	Pasas	g	100	%100	\$0.60	\$0.60
20	Hojas de achira	u	20	%100	\$1.35	\$1.35
CANT. PRODUCIDA: 500 gr						
CANT. PORCIONES 10 de 50 gr Costo por porción: \$0.52						
TÉCNICAS - Batir la manteca de cerdo y la mantequilla con el azúcar hasta suavizar. - Agregas las yemas de los huevos y mezclar bien. - Agregar la harina y el polvo de hornear tamizados, el queso fresco desmenuzado y el anís, mezclar todo. - Finalmente se agregan las claras batidas en forma envolvente para evitar la pérdida de aire. - Colocar sobre la hoja una porción de masa de 50 gr, y las pasas. - Cerrar los extremos de la hoja. Colocar en la vaporera sin aplastarlos y dejarlos cocinar durante 45 minutos.						



RECETA: TORTILLAS DE MAÍZ AL TIESTO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Quesillo desmenuzado. - Agua caliente 	Tortillas de maíz	<ul style="list-style-type: none"> - Textura: Semi blanda, poco jugosa. . Aromas: Maíz principalmente, ligero aroma a queso, pequeños aromas ahumados.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: TORTILLAS DE MAIZ AL TIESTO						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Harina de maíz	g	250	%100	\$0.75	\$0.75
90	Manteca cerdo	g	90	%100	\$0.40	\$0.40
75	Quesillo	g	75	%100	\$0.40	\$0.40
25	Sal	g	25	%100	\$0.05	\$0.05
125	Agua	ml	125	%100	\$0.01	\$0.01
CANT. PRODUCIDA: 415 gr						
CANT. PORCIONES 10 de 41 gr Costo por porción: \$0.16						
TÉCNICAS - Disolver la manteca en el agua caliente completamente. - Mezclar la disolución con la harina y sal. - Amasar bien y agregar más agua si la masa está muy seca. - La masa debe tener una textura blanda, manejable y semi compacta. - Hacer pequeñas bolas de 27 gr cada una, en el centro colocar el quesillo desmenuzado. - Se aplastan las bolitas de masa y se les da forma de tortilla.						




<p>- Se las lleva al tiesto y se las cocina por ambos lados aproximadamente 8 minutos.</p>	
--	--



RECETA: PUCHA PERRO EN OLLA DE BARRO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Pelar los duraznos. - Diluir la maicena en agua. 	<p>Pucha perro o colada de capulíes con durazno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Textura: Líquida, frutas súper suaves y blandas. - Aromas: Canela, panela, durazno y capulí.


FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PUCHA PERRO EN OLLA DE BARRO						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
400	Capulí Maduro	g	240	60%	\$1.00	\$1.66
8	Duraznos rojizos	u	8	100%	\$1.00	\$1.00
30	Maicena	g	30	100%	\$0.20	\$0.20
220	Panela en trozos	g	220	100%	\$0.50	\$0.50
1	Rama de canela	u	1	100%	\$0.05	\$0.05
1000	Agua	ml	1000	100%	\$0.01	\$0.01
CANT. PRODUCIDA: 600						
CANT. PORCIONES 6 de 100 gr Costo por porción: \$0.57						
TÉCNICAS - Lavar correctamente los capulíes y duraznos. - Cocinar los capulíes en el agua junto a los pedazos de panela. - Añadir los duraznos. - Agregar la canela y la maicena diluida a la preparación. - Dejar cocinar por aproximadamente 15 minutos, comprobando que la fruta se ponga muy suave y blanda.						



RECETA: DULCE DE HIGOS EN OLLA DE BARRO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Despuntar los higos y hacer 3 cortes a lo largo. - Sumergir los higos en agua por 12 horas. 	Dulce de higos	<ul style="list-style-type: none"> - Textura: Blanda, muy jugosa. - Aromas: panela, higo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: DULCE DE HIGOS EN OLLA DE BARRO						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
400	Higos frescos	g	500	125%	\$2.50	\$1.66
1.5	Panela	g	1.5	100%	\$2.00	\$2.00
40	Canela en rama	g	40	100%	\$0.20	\$0.20
4	Pimienta dulce	u	4	100%	\$0.10	\$0.10
1000	Agua	ml	1000	100%	\$0.01	\$0.01
CANT. PRODUCIDA: 500 Gr						
CANT. PORCIONES			6 de 83 gr	Costo por porción: \$0.66		
TÉCNICAS - Cocinar los higos en agua hirviendo aproximadamente 45 minutos, retirarlos del agua enfriarlos. - Exprimir los higos ligeramente con las manos uno por uno. - Hervir con agua la panela, pimienta dulce y la canela. Cocinar hasta diluir la panela. - Agregar los higos a la miel y cocinar a fuego lento por 3 horas hasta que la miel espese.						



<p>Una vez listo el dulce servirlo con el queso en forma de triángulo sobre la rotilla de maíz.</p>	
---	--



RECETA: CHIVO A LA PACHAMANCA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Carne de chivo lavada y cortada en cubos. - Naranja pelada. Y picada en rodajas - Cebolla picada en brunoise. - Pimiento picado en brunoise. - Tomate riñón pelado, sin pepas y cortado en cubos. 	<p>Chivo a la pachamanca (chivo al hueco).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Texturas: Carne muy tierna, jugosa. - Aromas: Frutales, aromas propios de la carne. - Temperatura: 75°C.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA


FICHA TÉCNICA DE: CHIVO A LA PACHAMANCA						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
800	Carne de chivo sin hueso	g	800	100%	\$7.35	\$7.35
150	Naranja	g	150	100%	\$0.40	\$0.40
200	Cebolla Paiteña	g	180	90%	\$0.60	\$0.66
150	Pimiento verde	g	125	76%	\$0.40	\$0.52
150	Tomate riñón	g	135	90%	\$0.50	\$0.56
50	Cilantro rama	g	50	100%	\$0.15	\$0.15
80	Sal	g	80	100%	\$0.12	\$0.12
15	Pimienta	g	15	100%	\$0.07	\$0.07
100	Agua	ml	100	100%	\$0.01	\$0.01
CANT. PRODUCIDA: 900						
CANT. PORCIONES 6 de 150 gr Costo por porción: \$1.63						
TÉCNICAS - Machacar la cebolla, el tomate, la naranja, el pimiento y el cilantro en un mortero hasta obtener una pasta. - Cocinar la pasta hasta obtener una textura semi espesa. - Sal pimentar la carne de chivo previamente y dejarla reposar por 20 minutos. - Bañarla con la salsa anteriormente elaborada y colocarlo en la olla de barro., cerrando herméticamente la olla. - Llevar la olla a la pachamanca previamente calentada y colocarla adentro. Se deja cocinar aproximadamente por 3 horas.						



RECETA: PAPAS A LA PACHAMANCA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Papas limpias con corteza. - Cebolla cortada en brunoise. - Finalizada la cocción se cortan las papas en rodajas. 	Papas a la pachamanca	<ul style="list-style-type: none"> - Textura: Suave, tierna y semi jugosa. - Aromas: Cebolla y hojas verdes. - Temperatura: 65°C



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: PAPAS A LA PACHAMANCA						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
300	Papas chauchas	g	300	%100	\$1.00	\$1.00
100	Cebolla blanca	g	100	%100	\$0.20	\$0.20
8	Hojas de achira.	u	8	%100	\$0.35	\$0.35
15	Tomate riñón	g	15	%100	\$0.12	\$0.12
10	Sal	g	10	%100	\$0.02	\$0.02
CANT. PRODUCIDA:		300				
CANT. PORCIONES		6	de	37	gr	Costo por porción: \$0.28
TÉCNICAS						
<ul style="list-style-type: none"> - Colocar las papas bien lavadas y la cebolla sobre la hoja de achira. - Envolver la hoja en forma de tamal y llevarla a la pachamanca. - Se las ubica en la segunda capa antes de cerrar la pachamanca completamente. - Se deja cocinarlas por aproximadamente 1 hora. 						



4.15 DEGUSTACIÓN

La degustación se realizó el da 7 de marzo del 2016, para lo cual se escogió un menú tentativo comprendido de 5 tiempos en los que se incluyen 7 preparaciones, las cuales están basadas en 3 técnicas: A la brasa, Cocción en olla de barro, Envueltos, detalladas a continuación:

Menú Degustación

- Entrada:
 - Tamal tradicional de maíz y pollo en vaporera de barro
(Técnica: Envuelto)

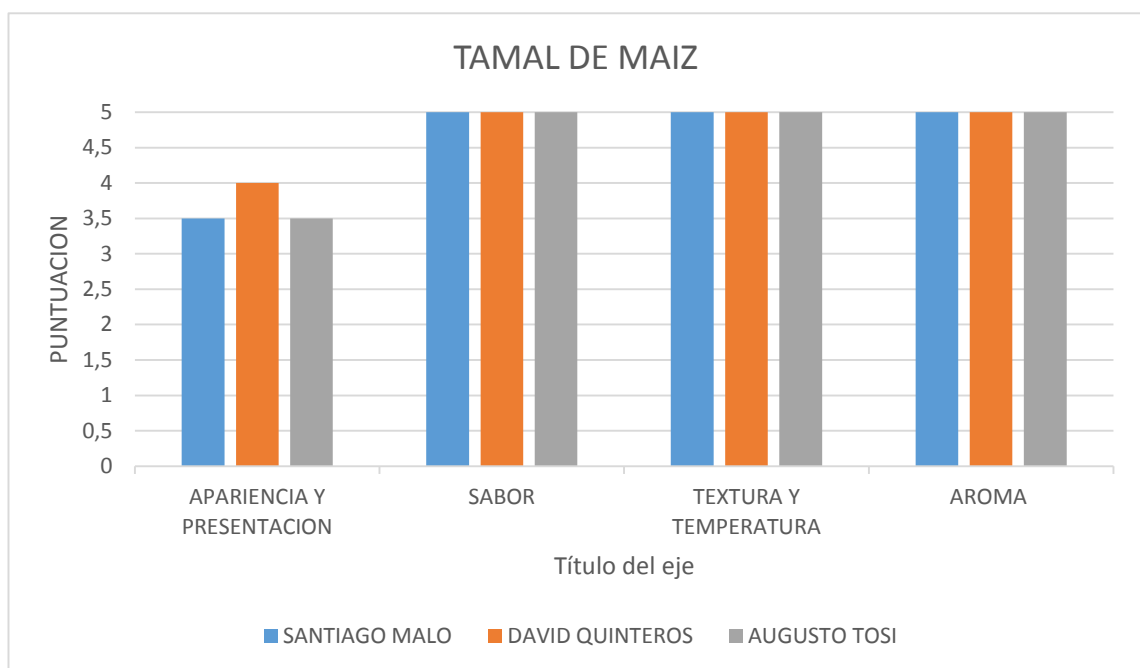
- Principal:
 - Mote pata
(Técnica: Cocción en olla de barro)

 - Cuy asado, acompañado de aji de cuy, huevo duro, ensalada de lechuga y tomate.
(Técnica: Cocción a las brasas)

- Postres:
 - Dulce de higos, acompañado de queso fresco y tortilla de maíz.
(Técnica; Cocción en olla de barro)
 - Pucha – perro (Colada de capulí con durazno): acompañada de una teja de tortilla de maíz.
(Técnica: Cocción en olla de barro)

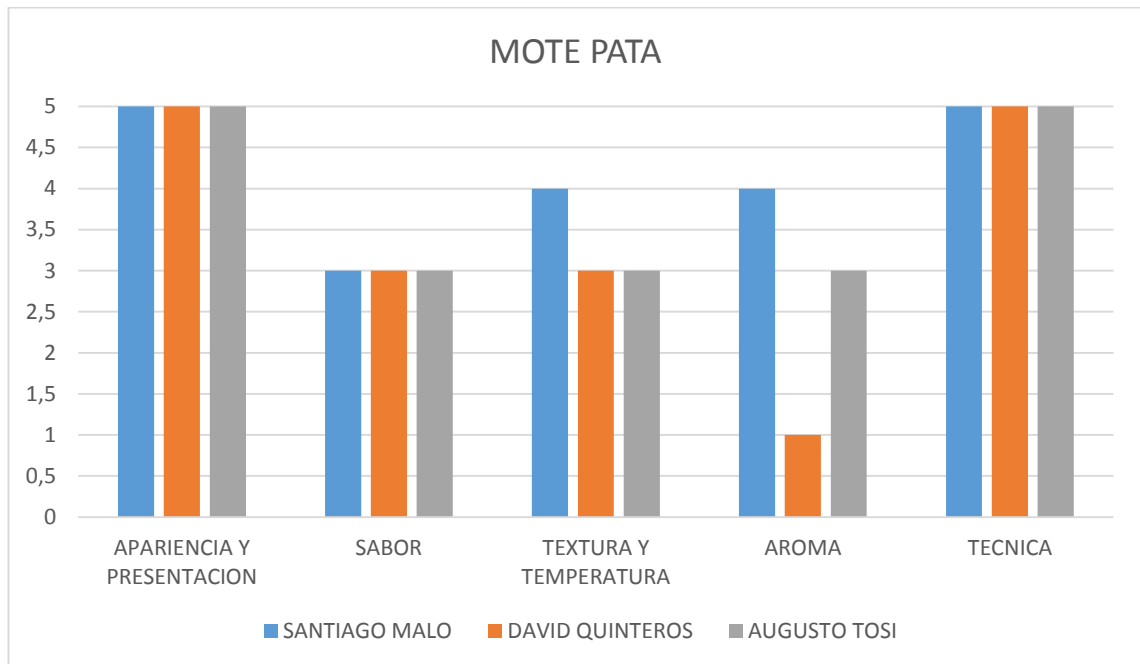
4.15.1 ANÁLISIS DE LA DEGUSTACIÓN Y VALIDACION DE RECETAS

Para alcanzar los resultados esperados, se aplicó una estrategia metodológica que propone someter los temas de análisis a un jurado conformado por un grupo de expertos, que estuvo dirigido por el Máster Augusto Tosi, Máster David Quintero y el profesor Santiago Malo.



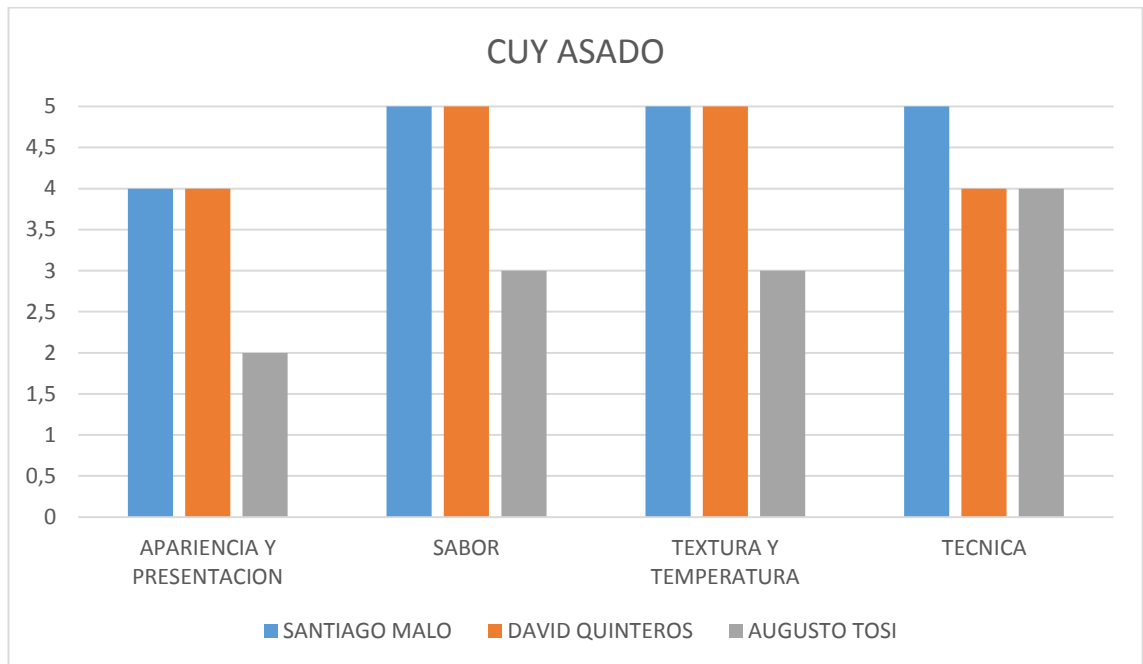
Al concluir la degustación del primer, plato el grupo de expertos comenzó a dar su debate acerca de los comentarios y sugerencias necesarias:

- Estandarizar la presentación de todos los platos.
- Acompañar con una salsa de aji
- Utilizar platos de barro (tiestos)
- Calificación general sobre 20 puntos: 19.



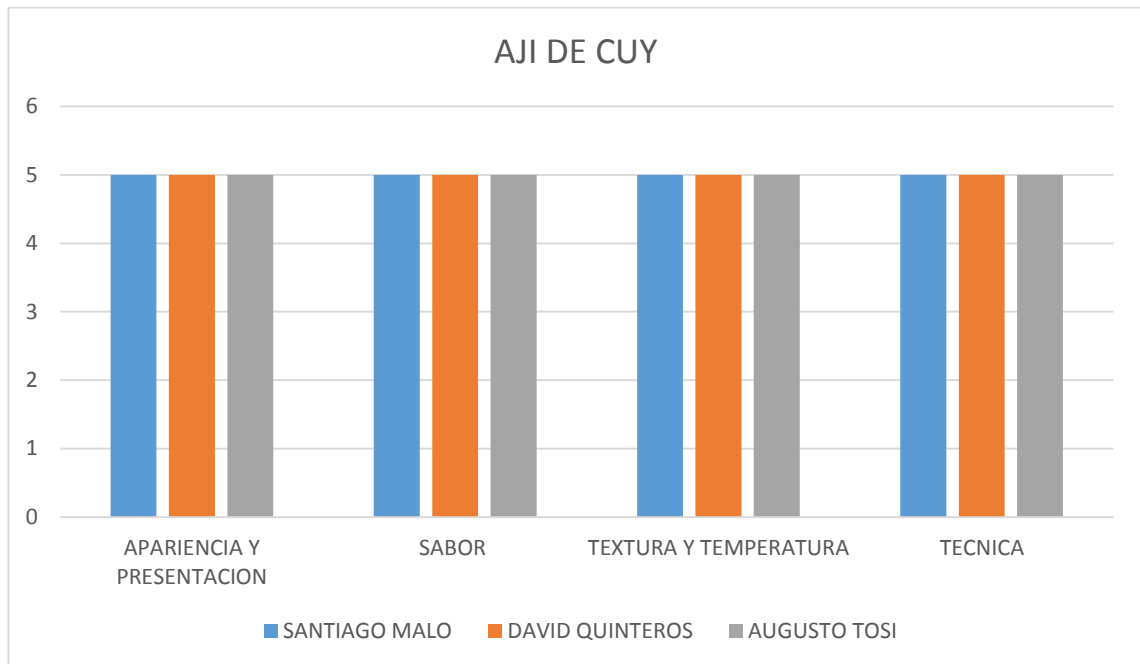
Al concluir la degustación del segundo plato, el grupo de expertos comenzó a dar su debate acerca de los comentarios y sugerencias necesarias:

- Resaltar más los sabores de la carne de cerdo
- Exceso de tocino.
- Más fuerza en el sabor.
- Calificación sobre 20 puntos: 15.



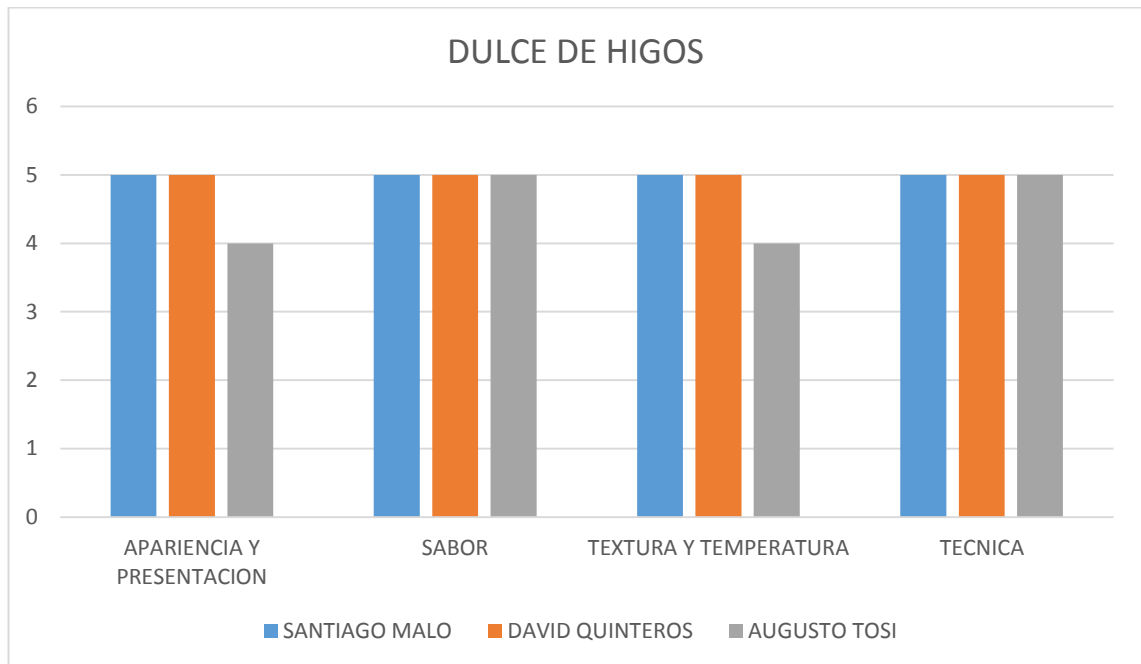
Al concluir la degustación del tercer plato, el grupo de expertos comenzó a dar su debate acerca de los comentarios y sugerencias necesarias:

- Equilibrar el altura del cuy con los demás ingredientes
- Calificación sobre 20 puntos: 19.

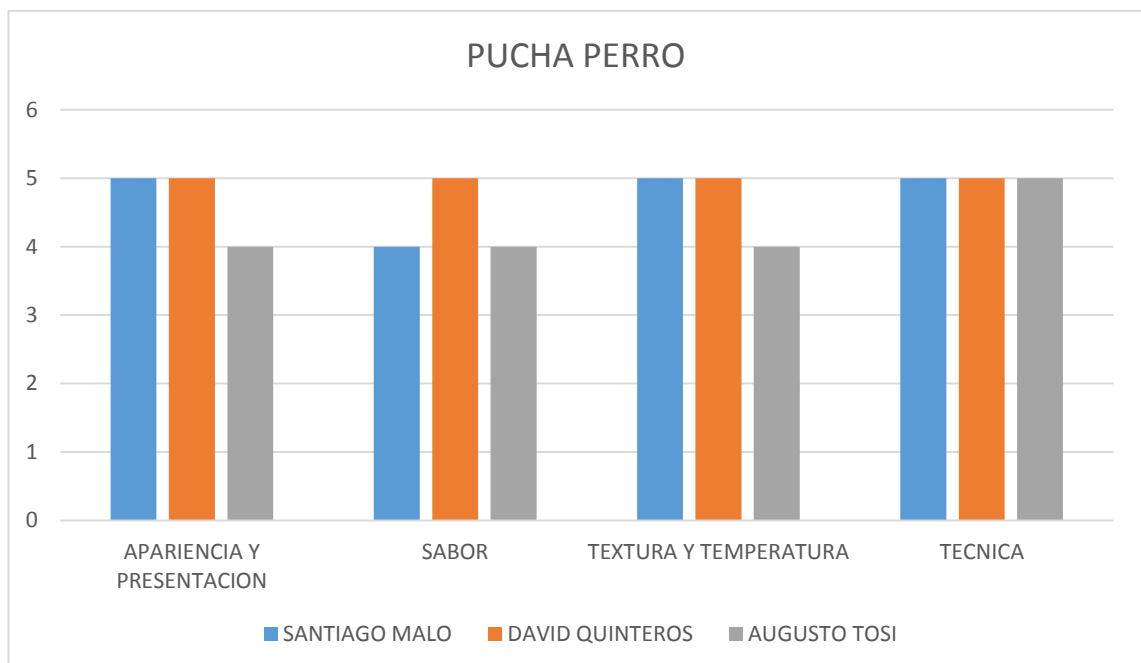


Al concluir la degustación de la guarnición del tercer plato, el grupo de expertos comenzó a dar su debate acerca de los comentarios y sugerencias necesarias:

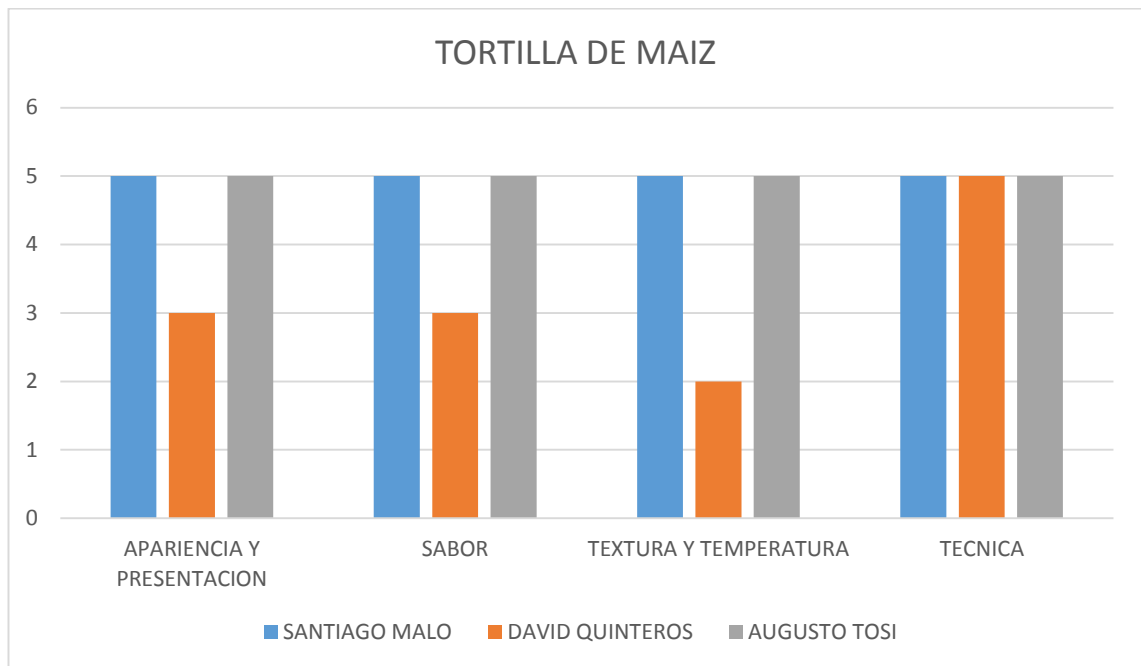
- No deconstruir la receta, ni la presentación original.
- Calificación sobre 20 puntos: 19.



➤ Calificación sobre 20 puntos: 19



- Cuidar la presentación:
- Calificación sobre 20 puntos: 20



Al concluir la degustación del quinto plato, el grupo de expertos comenzó a dar su debate acerca de los comentarios y sugerencias necesarias:

- Servirla sola a la tortilla
- Si se sirve con el dulce de higos o el pucha perro que sea una porción grande.
- Calificación sobre 20 puntos: 18

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los resultados de la presente investigación constituyen un aporte para mejorar los procedimientos invertidos en la tarea de elaboración de las recetas tradicionales de la cocina cuencana, equilibrar sus pesos, materia prima necesaria a cada preparación a partir de fundamentos relacionados con la alimentación y nutrición.

Este trabajo permitirá también conocer cuáles son las técnicas adecuadas que se emplean a cada preparación, para así poderlas aplicar con seguridad y preservando la tradición, cultura al igual que los sabores característicos, y cuidando un patrimonio culinario

Es muy importante el correcto manejo adecuado de temperaturas de cada preparación, debido a que permitirá que las texturas, los sabores, y principalmente la inocuidad del producto final sea el correcto, evitando así posibles intoxicaciones alimentarias y a la misma vez preservar los sabores característicos de la cocina ancestral y dar un aporte a los conocimientos empíricos que se transmiten.

Un aspecto resaltante será el poder conocer cuáles eran los utensilios que en la cocina antigua se empleaban a las preparaciones, su correcto uso, la técnica específica en cada uno, evitando así el deteriorar los alimentos, y evitar algún riesgo de accidente.

La cocina ancestral y la gastronomía típica cuencana son muy importantes para el turismo, razón por la cual valorar las técnicas ancestrales, los utensilios antiguos son parte fundamental para atraer a la afluencia turística en el ámbito gastronómico. Demostrar que la cocina antigua de la ciudad de Cuenca es un mundo lleno de sabores, aromas, productos frescos y variados, de fácil



adquisición tanto en los mercados tradicionales, plazas de alimentos, supermercados e incluso en las tiendas de consumo diario de cada barrio.

Fomentar la enseñanza de nuestra cultura gastronómica ancestral, sobre todo a los estudiantes de la carrera de Gastronomía que además de conocer todos lo relacionado a la gastronomía internacional se debe dominar, valorar, rescatar y sobre todo practicar nuestra cocina tradicional.

Es importante además que se instruya sobre la importancia de la seguridad alimentaria, para preparar de una manera adecuada las recetas ancestrales.

No olvidar que nosotros somos quienes hacemos la identidad cultural de la ciudad, de tal manera que si no valoramos nuestro origen, cultura, tradición, festividad y amor por nuestro patrimonio culinario, poco a poco se irá perdiendo y desvalorizando, debido a la inclusión de nuevas gastronomías más industrializadas y olvidándonos de la gastronomía artesanal y tradicional que poseemos, la misma que por generaciones se ha considerado como la cocina de las abuelas y ha sido transmitido a manera de experiencias, anécdotas, relatos llenos de pasión y amor hacia cada receta.

.



ANEXOS

MODELO DE FICHAS DE EVALUACIÓN

Receta:					
VALORACION	1 (Baja)	2 (regular)	3 (Buena)	4 (Muy buena)	5 (Excelente)
APARIENCIA					
SABOR					
TEXTURA Y TEMPERATURA					
AROMA					

COMENTARIOS:

RECOMENDACIONES.

CALIFICACION SOBRE 20 PUNTOS:

DEGUSTACION DE MENU





Bibliografía

- Aspic.edu.mx*. s.f. <<http://www.aspic.edu.mx/articulos/el-origen-de-las-estrellas-michelin/>>.
- Carnealapedra.es. <http://carnealapedra.es/la-piedra-en-la-cocina-carne-a-la-piedra/>. 27 de Julio de 2011, 28 de Diciembre de 2015.
- Coque Arboleda, Mayra Alexandra. *La gastronomía ancestral y su influencia en el turismo cultural del cantón Ambato provincia de Tungurahua*. Ambato, Universidad tecnica de Ambato, 2013.
- Cuenca, Revista. <https://patomiller.wordpress.com/2012/02/16/el-carnaval-en-cuenca-y-la-provincia-del-azuguay/>. 03 de Febrero de 2016.
- Dirección municipal de Turismo. La alimentación de Cuenca. *Cuenca, Tradición y Cultura*. 2008.
- El Comercio. <http://www.elcomercio.com/actualidad/cuenca-pase-nino-viajero-navidad.html>. 4 de Febrero de 2016.
- EL Tiempo. <http://www.eltiempo.com.ec/noticias-especiales/218>. 03 de Febrero de 2016.
- Elías, Ricardo. *El gran libro de las Recetas al Horno de Barro*. Buenos Aires, Ediciones Luna de Agua de Viviana Ruberttone, 2012.
- Fernandez de Cordova, Nydia. *Cuadernos de cultura popular. Un homenaje al paladar #20*. Cuenca, CIDAP, 2004.
- Gallardo, Carlos. *Fiestas y sabores del Ecuador*. Quito, UDLA, 2013.
- Gil, Alfredo. *Técnicas culinarias*. Madrid, Akal, 2011.
- Gutarra, Jesús y Mariano Valderrama. *Pachamanca el festín terrenal*. Lima, Universidad San Martín de Porres, 2015.
- InfografíaSOS. <https://infografiasos.wordpress.com>. 1 de julio de 2012. 21 de enero de 2016.
- Instituto de Investigaciones Historicas. *Consecuencia del encuentro de dos mundo: conquista y comida*. Mexico, Universidad autonoma de Mexico, 2003.
- Jaramillo Granda, Marlene del Cisne. *Menus: Sabores tentadores y deliciosamente sencillos*. Cuenca, Universidad de Cuenca, 2007.

- Jaramillo Granda, Marlene. *Texto guía de la cocina Ecuatoriana*. Cuenca, Universidad de Cuenca, 2012.
- Jaramillo, Marlene. *Recetario tradicional de semana santa. Recopilación de platos tradicionales*. Cuenca, Ministerio de Turismo, 2008.
- Long, Yanet. *Consecuencia del encuentro de dos mundos. Conquista y Comida*. México, Universidad Autónoma de México, 2013.
- Lopez, Alvaro. *Recetas con Ollas de Hierro y de Barro*. Buenos Aires, Gidesa, 2010.
- Martinez, Juan. *La alimentación en Cuenca, Ecuador, entre 1557y 1607. Las raíces remotas de una cocina regional*. Quito, Julio Pazos Barrera, 2005.
- Mora Vintimilla, Roberto. *Los platos típicos*. Cuenca, 2014.
- Olivas, Rosario. *La cocina de los incas. Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias*. Lima, Universidad de San Martín de Porres, 2015.
- Ortiz Rodas, Patricia. *los envueltos en la provincia del azuay. historia, características y propuestas de innovacion*. Cuenca: Universidad de Cuenca, 2012.
- Payaguaje, Felix. *Gastronomía ancestral en el contexto sociocultural de la Nacionalidad SEKOYA*. Cuenca, Universidad de Cuenca, 2013.
- Pesantez, Juana Catalina. *Investigación y uesta en valor de los recursos gastronomicos del Ecuador canton Cuenca*. Loja, Universidad tecnica particular de Loja, 2010.
- Radio Sonorama.
<http://www.sonorama.com.ec/sistema/noticias/noticias.php?idnoticia=498093&tipo=16>. s.f. 3 de Febrero de 2016.
- Ramírez García, Alonso. *Cocinando ando en el fogón huilense*. Huila, Gobernación del Huila. Secretaria de Cultura y Turismo, 2007.
- Rodriguez, Tatiana. *De los Sabores Saberes y el Sentir*. Ambato, EDIECUATORIAL, 2014.
- Sotomayor, Daniela. *Historia de la comida cuencana en las egunda mitad del siglo XX*. Cuenca, Universidad de Cuenca, 2012.
- Urgilés, Christian. *Análisis del nivel de satisfacción de los turistas en los restaurantes de comida típica El Maíz y Guajimba de la ciudad de Cuenca*. Cuenca, Universidad de Cuenca, 2012.
- Vintimilla, Eulalia. *Los viejos secretos de la cocina cuencana*. Cuenca, Cidap, 1994.



Zamora, Dory. «<http://elmercurio.coberturadigital.com/guia-de-cuenca-tradiciones/comida-tipica-cuencana>.» s.f. 3 de Febrero de 2016.

Zumarraga, Sandra. *Innovaciones gastronómicas del cuy en la provincia de Imbabura*. Ibarra, UTN, 2011.

Zurita, Paola. *Investigación de la cocina tradicional ecuatoriana en los cantones de Cuenca, Gualaceo, Chordeleg, el Pan, Guachapala, Paute y Sevilla de Oro, de la provincia del Azuay y propuesta de creación de una empresa especializada con técnicas ancestrales*. Cuenca, Universidad Tecnológica Equinoccial, 2012.