



UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**“Guía de la gastronomía popular cuencana en los mercados del centro
histórico de la ciudad de Cuenca”**

**Monografía previo a la obtención del título de “Licenciado en Gastronomía
y Servicios de Alimentos y Bebidas”**

Directora:

**Lcda. Marlene del Cisne Jaramillo Granda
C.I: 010130412-9**

Autores:

**Daniel Antonio Ormaza Saldaña
C.I: 010415378-8**

**María Augusta Vega Pacheco
C.I: 010443588-8**

Cuenca – Ecuador

2016



RESUMEN

La ciudad de Cuenca, en la República del Ecuador, es una urbe que atesora un maravilloso patrimonio cultural tangible e intangible y debido a estos atributos la UNESCO nominó a su Centro Histórico como «Patrimonio Cultural de la Humanidad». Uno de estos, es la gastronomía, la cual tiene una gran tradición, de manera que podemos considerar a la urbe como una ciudad de sabores, debido a la gran variedad de platos y recetas culinarias que existen en el medio y que perviven en cada una de las familias como en sitios populares, entre los que destacan los mercados, que son centros de aglutinación humana donde diariamente los cuencanos, turistas nacionales y extranjeros pueden degustar singulares platos típicos que forman parte de la gastronomía popular cuencana.

Con esta investigación tratamos de hacer un inventario de los platos que ofrecen los mercados 3 de Noviembre, 10 de Agosto y 9 de Octubre, a su vez suministrar información básica sobre su origen y características, las cuales se verán plasmadas en la guía de la gastronomía popular.

Palabras clave: Cocina cuencana, Mercado 10 de Agosto, Mercado 3 de Noviembre, Mercado 9 de Octubre, tradición, generaciones, tradicional.



ABSTRACT

The city of Cuenca, in the Republic of Ecuador, is a city that holds a wonderful tangible and intangible cultural heritage and because of these attributes UNESCO nominated its historic center as "Cultural Heritage of Humanity".

One of these attributes is the food, which has a great tradition, that is why we can consider the city as a city of flavors, due to the variety of dishes and recipes which exist in the middle and persists in every family and popular places, among which are the markets that are centers where every day is a bond between Cuencanos, local and international tourists who can sample and taste unique dishes as part of the cuencana popular cuisine.

With this research we try to make an inventory of the dishes offered by the markets "3 de Noviembre, 10 de Agosto y 9 de Octubre", we will provide basic information of their background and characteristics, which will be reflected in the guide of popular cuisine.

Keywords: Cuencana cuisine, Market August 10th, Market November 3rd, Market October 9th, tradition, generations, traditional.



INDICE

Resumen	2
Abstract	3
Dedicatorias	10
Agradecimientos	12
Introducción	14
Antecedentes	16

CAPITULO 1

Conceptualización de la Gastronomía popular cuencana	19
1.1. La cocina ancestral de Cuenca	21
1.1.1 La gastronomía popular: Patrimonio cultural intangible	22
1.2. Métodos utilizados en la cocina popular cuencana	23
1.2.1 La gastronomía y las festividades populares	27
1.3. Características de la Gastronomía popular cuencana	30
1.4 Lista de los principales platos de la Gastronomía popular cuencana ..	33

CAPÍTULO 2

Historia y platos típicos de los mercados del Centro	
Histórico de Cuenca.....	35
2.1. Historia del Mercado 10 de Agosto	38
2.2 Fundación e historia del Mercado 10 de Agosto	40
2.3. Platos típicos de la Gastronomía popular cuencana, que se	
expenden en el mercado 10 de Agosto	43
2.4 Historia del Mercado 9 de Octubre	44
2.5 Fundación e historia del Mercado 9 de Octubre	44
2.6 Platos típicos de la Gastronomía popular cuencana, que se	
expenden en el Mercado 9 de Octubre	47
2.7 Historia del Mercado 3 de Noviembre	48
2.8 Fundación e historia del Mercado 3 de Noviembre	49



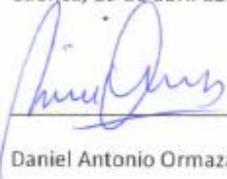
2.9 Platos típicos de la Gastronomía popular cuencana, que se expenden en el mercado 3 de Noviembre.....	52
CAPÍTULO 3	
Guía de la Gastronomía popular cuencana en los mercados del Centro Histórico.....	53
3.1. Selección de los platos típicos y las personas que lo realizan en los mercados del Centro Histórico de Cuenca.....	54
3.2. Comidas típicas que se ofertan en los mercados del Centro Histórico clasificadas por su especificidad: mote casado, mote pata, fanesca, hornado, papas locas, fritadas, sancochos, mote pillo, carnes asadas, etc.....	72
CAPÍTULO 4	
Fichas técnicas de la Gastronomía popular cuencana en los mercados del Centro Histórico de Cuenca.....	83
Conclusiones	136
Recomendaciones	137
Glosario	138
Bibliografía	140
Anexos	142



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Daniel Antonio Ormaza Saldaña, autor de la tesis "GUÍA DE LA GASTRONOMÍA POPULAR CUENCANA EN LOS MERCADOS DEL CENTRO HISTÓRICO DE LA CIUDAD DE CUENCA", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 29 de abril del 2016



Daniel Antonio Ormaza Saldaña

C.I: 0104153788



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Daniel Antonio Ormaza Saldaña, autor de la tesis "GUÍA DE LA GASTRONOMÍA POPULAR CUENCAÑA EN LOS MERCADOS DEL CENTRO HISTÓRICO DE LA CIUDAD DE CUENCA", 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 nuestro título de Licenciado en 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, 29 de abril del 2016



Daniel Antonio Ormaza Saldaña

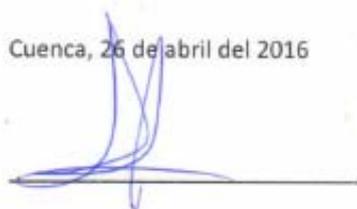
C.I: 0104153788



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

María Augusta Vega Pacheco, autora de la tesis "GUÍA DE LA GASTRONOMÍA POPULAR CUENCANA EN LOS MERCADOS DEL CENTRO HISTÓRICO DE LA CIUDAD DE CUENCA", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 26 de abril del 2016



María Augusta Vega Pacheco

C.I: 0104435888



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

María Augusta Vega Pacheco, autor de la tesis "GUÍA DE LA GASTRONOMÍA POPULAR CUENCANA EN LOS MERCADOS DEL CENTRO HISTÓRICO DE LA CIUDAD DE CUENCA", 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 del título de Licenciado en 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 autores.

Cuenca, 29 de abril del 2016



María Augusta Vega Pacheco

C.I:0104435888



DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mis padres,
quienes son mi vida y el motivo para salir
adelante

Daniel Ormaza Saldaña



DEDICATORIA

Este trabajo de graduación lo dedico en primer lugar a mi mami Miriam y a mi Mamita Rosario, gracias por siempre creer en lo que hago y en lo que soy.

Dedico también a mis tíos, mis primos y sobrinos, que me han sabido alentar para continuar volando en busca de la superación personal y profesional.

Augusta Vega Pacheco



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mis padres que son el motor de mi vida, a David y Carolina que nunca dejaron de creer en mí, a Marlene Jaramillo maestra y directora de tesis quien me ha guiado y brindado sus conocimientos a lo largo de toda mi carrera universitaria.

Y de manera muy grande a todas las personas que trabajan en los mercados del centro histórico que se tomaron el tiempo para ayudarme en todo, ya que sin ellas no hubiese podido llevar a término este trabajo.

Daniel Ormaza Saldaña



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por darnos siempre la sabiduría y la fuerza de seguir adelante; a mis Mamás que son la fuente y el motor de mi vida. A mis padres y hermanos que han sabido impulsarme a volar y enfrentar los retos.

Agradezco también a mi compañero Daniel por el empeño y dedicación puestos en este trabajo.

A nuestra directora Lcda. Marlene Jaramillo, quien ha sido un pilar importante durante este proceso.

Y Por último agradecer a todas las personas que forman parte de este proyecto, gracias a ellos por su colaboración y buena fe.

Augusta Vega Pacheco



INTRODUCCIÓN

*“En un rincón del campo,
Donde los tiestos, ollas de barro,
Las cucharas de palo bailan una danza de sabores.*

*Son paisajes, lugares y cocinas
A los que siempre se vuelve, por que
Son pan!”*

La gastronomía popular es parte fundamental de la historia y las tradiciones de todo el mundo, motivo por el cual este trabajo monográfico es de cuantiosa importancia ya que ésta corre peligro de desaparecer si no hacemos esfuerzos por registrarla y preservarla, puesto que la cocina cuencana, que se arraiga desde nuestros abuelos y antepasados, debido a los procesos de industrialización de los alimentos ya no es tomada en cuenta y los pocos lugares para degustarla tienden también a desaparecer, siendo los mercados todavía, los sitios específicos en donde es posible encontrar los deliciosos platos de comida típica que queremos estudiarlos y registrarlos con el fin de precautelar nuestra gastronomía y preservarlos en beneficio de las presentes y futuras generaciones, a las cuales obligados estamos a servir.

En el primer capítulo se realizó una investigación en la cual se dará a conocer la historia de la cocina cuencana, un capítulo muy profundo dedicado a la gastronomía de la ciudad, analizada desde un punto de vista teórico sobre las condiciones que tiene nuestra comida típica como elemento indispensable del



Universidad de Cuenca

patrimonio cultural intangible de la urbe, mientras que también aporta interesantes ideas de la evolución de la gastronomía local.

El segundo capítulo habla acerca de la historia y fundación de los de los mercados 3 de Noviembre, 9 de Octubre y 10 de Agosto.

Es una investigación muy importante ya que estos centros de abasto han cumplido un papel preponderante en la construcción y evolución de la ciudad, en calidad de elementos culturales y gastronómicos que revisten de color y vitalidad a Cuenca. Estos espacios históricos por mucho tiempo han estado vinculados al quehacer cotidiano de la población como epicentros del comercio y también en donde se puede disfrutar de la gastronomía popular cuencana.

En el tercer capítulo se exponen los resultados de las encuestas que se realizaron en cada uno de los mercados para determinar cuáles son los platos más representativos de la gastronomía popular cuencana, y a su vez las personas que mejor lo preparan en cada uno de estos centros de abasto.

En el cuarto capítulo se presenta la guía de la cocina popular cuencana, junto a las recetas estándar, las cuales servirán de ayuda en caso de que la ciudadanía en general quiera utilizar este documento como referencia para la elaboración de los mismos.



ANTECEDENTES

been are resulta que yllabaga mremi hancuqan de mrem
Cuenca es fue de are onpaga cou ushka, lachaca Bapayocuyay' dno cou es



ancestrales tuvieron rudimentarias maneras de alimentarse que fueron
transf

Copyright © 2009. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.



Universidad de Cuenca
Escuela de Ingeniería de Alimentos
Cuenca, Ecuador



CAPÍTULO I

Conceptualización de la Gastronomía popular cuencana



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Universidad de Cuenca

1.1. La cocina ancestral de Cuenca

La cocina ancestral de Cuenca se caracteriza por utilizar productos



Universidad de Cuenca

Dicho mestizaje fue el escenario para que la cocina ancestral se mezclara con las costumbres españolas y surgiese una gastronomía muy peculiar, auténtica y original que, con el paso de los siglos, representa hoy parte sustancial del patrimonio cultural intangible de los cuencanos.

1.1.1 La gastronomía popular: Patrimonio cultural intangible



UNIVERSIDAD DE CUENCA







El CNA dio de cumplimiento su lema: "trabaja para el bien de todos"



Universidad de Cuenca

Así, de esta manera, mientras en la Cuaresma se prohibía el consumo de carne esencialmente, se favorecía el consumo de pescado en este largo período de 40 días, inmediatamente a las fiestas del Carnaval.

1.2.1 La gastronomía y las festividades populares

Las celebraciones religiosas y cristianas fueron impuestas tras la llegada d



Universidad de Cuenca

culinarias o favoreció la aparición de tradiciones gastronómicas muy importantes dentro de ese proceso de mestizaje que ha definido en nuestra comunidad a muchas de las costumbres culinarias que perviven hasta los actuales días.

Cuenca tiene una variada gama de platillos, los que hállanse presentes en las diversas fiestas que se celebran durante el año, lo que hace que la gastronomía popular cuencana esté relacionada intrínsecamente con el calendario festivo de la comunidad, aunque durante todos los doce meses se la puede degustar en los centros de abasto o en locales típicos de expendio de comidas tradicio



En el año de 1910 se fundó la Universidad de Cuenca.



"apropiada con esto"
En el grupo a por página sobre de cultura de braga uauuouu, adrepto



La trad

por reproducción de contenido



Universidad de Cuenca

La gastronomía popular cuencana guarda los detalles de las antiguas recetas familiares cuencanas, por lo que se trata de una cocina tradicional que se ha mantenido de generación en generación, haciendo que hoy sea parte insustituible del patrimonio cultural intangible de la Atenas del Ecuador.



como se abra Tórnese un párrafo. En caso de ser Tórnese un párrafo.



Lista de los principales platos de la Gastronomía popular cuencana			
Locro de Papas	Sopa de Quinua	Guatita	Yaguana
Locro de nabos	Cuy Asado	Mote Pillo	Dulce de leche
Locro de coles	Carne asada	Mote Sucio	Dulce de higos
Sopa de habas	Fritada	Mote pelado	Agua de pítimas
Papas con Cuero	Cascaritas	Llapingachos	Dulces de Corpus
Mote Casado	Sancocho	Chumales	Huevitos de faldriquera
Sopa de Arroz de Cebada	Morcillas	Tamales	Pan de viento
Sopa de Harina de Arveja	Trucha	Timbulos	Quesitos
Puchero	Seco de chivo		Quesadillas
Caldillo de Huevos	Seco de pollo	Empanadas de viento	Roscas
Caldo de patas	Seco de carne	Dulce de higos con queso	Suspiros
Caldo de mocho	Habas con queso	Dulces de Corpus (Quesadillas)	

Autores: Daniel Ormaza, Augusta Vega.



CAPITULO 2

Historia y platos típicos de los mercados del Centro Histórico de Cuenca

Universidad de Cuenca

El comercio en Cuenca desde su fundación se desarrolló alrededor de la plaza Mayor (hoy Parque Calderón) con tiendas construidas por el Gobierno Municipal y la Iglesia Matriz (actual Catedral Vieja) y en el sector de la Iglesia y Plaza de San Agustín (Iglesia de San Alfonso). Uno pocos mercaderes importantes también construyeron sus casas con tiendas en la esquina de la plaza mayor y por la calle entre la plaza y San Agustín (Departamento de Investigaciones Históricas, Antropológicas y Técnicas, GAD Municipal del Cantón Cuenca, p. 18).

Plaza del Mercado (San Francisco)



Archivo fotográfico Banco Central

La plaza de San Francisco es una de las primeras de Cuenca. Según la historiadora Marlene Ullauri Vallejo, en 1558, el propietario del terreno de lo que hoy es la plaza de San Francisco murió y dejó este lugar para la



Universidad de Cuenca

conformación de una plaza que tomó ese nombre por el monasterio Franciscano, ubicado al frente de este espacio público. Se convirtió, de esa manera, en la plaza, es decir, el lugar donde se vendían y compraban productos básicos. Fue, a lo largo de más de cuatro siglos, la Plaza del Mercado, Plaza de la Feria, Plaza del Patíbulo, Plaza Franco, Plaza Ramírez Dávalos hasta que quedó como San Francisco. Por mucho tiempo la Plaza de San Francisco estuvo vinculada sobre todo a los estratos más pobres de la ciudad, a la vez que al comercio tanto de abastecimiento local como de exportación de productos como la quinina y la cascarilla, y, con posterioridad del sombrero de paja toquilla; se puede decir que la Plaza San Francisco tuvo diferentes usos y conforme transcurrió el tiempo iba modificándose en función de los intereses de los moradores y comerciantes. Los alimentos se vendían en la plaza pública los días jueves o por vendedores y vendedoras ambulantes, tal era el caso del pan, los comerciantes ocupaban sitios en las entradas de la ciudad para almacenar parte de sus mercaderías importadas de otras ciudades como los productos europeos que llegaban desde los puertos de Guayaquil y a veces de la ciudad de los Reyes (Lima). En la actualidad en Cuenca existen seis mercados comerciales, los cuales se han convertido en centros de abasto donde podemos encontrar productos crudos para su expendio y a la vez preparados; sin embargo en la antigüedad dichos mercados o centros de abasto eran simplemente lugares dedicados al intercambio de productos crudos, tal es el caso que se asume según datos históricos que los centros de abasto servían única y exclusivamente en sus inicios a las familias pobres considerados “cholos” ya que las familias acaudaladas de la ciudad -“ricos”- se provisionaban de alimentos extraídos de sus propiedades agrícolas y las más



Universidad de Cuenca

modestas con productos cultivados en sus huertas. Niño Vintimilla, Director Municipal de la Unidad de Mercados indico que “Con el paso del tiempo y en consecuencia al aumento de las actividades comerciales, se han venido realizando cambios significativos en la infraestructura de los mercados del centro histórico, lo cual ayuda de gran manera a incrementar el turismo de la ciudad al convertirse también en zonas para degustar de la enorme gastronomía cuencana, sin embargo en otros casos el avance es lento sobre todo por la presión que suponen los vendedores informales que crecen en tiempos de desempleo elevado como son los actuales”.

2.1 Historia del Mercado 10 de Agosto

El mercado “10 de Agosto” de la ciudad de Cuenca es uno de los mercados centrales de la urbe, en él se puede ver el colorido de frutas, tubérculos y vegetales, mezclados con la vestimenta muy colorida también de las cholitas cuencanas, las famosas mujeres representativas de la ciudad.

La historiadora Mg. María Tommerbakk indicó que para buscar solución al problema de abastecimiento en el que se encontraba inmersa gran parte de la población por carecer de un local adecuado para la comercialización de productos de primera necesidad, y en razón de que el mercado 9 de octubre construido en 1930 quedaba ya muy pequeño se decide la construcción de este mercado, ubicado en la calle Larga entre Miguel Ullauri y General Torres. Este mercado cuenta con un edificio de dos plantas, construido para el efecto, desde 1953.

Universidad de Cuenca

En torno a su capacidad potencial de espacio, el mercado cuenta con un terreno de 4.813 m² en el que se emplaza el edificio de dos plantas, cuya superficie de construcción es de 4.716 m². Ubicado en una zona comercial por excelencia, éste es uno de los mercados característicos de la ciudad. Su construcción original, impulsada durante la alcaldía del doctor Luis Moreno Mora, inició en septiembre de 1953 y concluyó, con una rapidez portentosa para aquella época, en noviembre de 1954, durante la alcaldía del coronel Miguel Ángel Estrella Arévalo.

Placa Conmemorativa



Foto: Daniel Ormaza y María Augusta Vega

Según la revista Tres de noviembre (Consejo Cantonal del Municipio de Cuenca, 1954), se hace pública la Ordenanza emitida en el mismo año de la publicación, número 124 que reglamenta el funcionamiento del mercado “10 de



Universidad de Cuenca

Agosto”. En sus inicios este mercado contó con una capacidad de trescientos puestos para la venta, Ana Ramírez, administradora del mercado expresó que en la actualidad son 580 puestos, en los que se venden todo tipo de productos; este centro de abastos se caracteriza por la venta de montes medicinales y gran variedad de platos representativos de la gastronomía local.

2.2 Fundación e historia del Mercado 10 de Agosto

La historia del mercado cuenta con un informe oficial de su fundación, por la Ilustre Municipalidad de Cuenca, que se puede constatar por la existencia de una placa que certifica la fundación del mercado municipal “10 de Agosto”. Placa ubicada en el primer piso de la entrada principal, parte lateral.

Esta información no es la única que existe en torno a la historia del mercado municipal “10 de Agosto”, hay otra placa que demuestra que este mercado fue renovado durante la alcaldía del Arq. Fernando Cordero Cueva, en el mes de abril del año 2004. Está placa muestra gratitud y agradecimiento de los comerciantes del mercado “10 de Agosto” hacia el Arq. Fernando Cordero.

El archivo histórico municipal de Cuenca indica que al fundarse Cuenca en 1557 el español Sebastián Palacios recibió en adjudicación el terreno que a su muerte, un año después, se convertiría en la Plaza de la Feria, por disposición del gobernador Gil Ramírez Dávalos. Hoy es la Plaza de San Francisco.

El destino del sitio quedó marcado para el comercio de productos agrícolas, víveres, carnes, ropas y artesanías.

Por más de quinientos años la plaza ha sido escenario dinámico en la vida e historia de Cuenca. Varias veces cambió de nombre, pero el de San Francisco



Universidad de Cuenca

se ha mantenido con fidelidad a sus orígenes. El fraile franciscano Tomás Calvo participó en el acto fundacional e influyó para que se asignara a su congregación el terreno para su convento y su templo. (Departamento de Investigaciones Históricas, Antropológicas y Técnicas, GAD Municipal del Cantón Cuenca, p. 54).

La plaza fue conocida con varios nombres: de San Francisco, del Mercado, del Patíbulo, del General Franco.

La Plaza de San Francisco colinda con el templo que le da el nombre, junto al convento donde el último franciscano que lo habitó fue Fray Vicente Solano, monje polifacético considerado uno de los valores más importantes de la cultura de Cuenca, que vivió entre la última década del siglo XVII y 65 años del siglo XIX (1791-1865).

El expendio de carnes fue tradicional en la plaza de San Francisco en el siglo XIX y hasta mediados del siglo XX, antes de la construcción del mercado 10 de Agosto. Las condiciones higiénicas eran siempre precarias, como indica Luis Loyola en un artículo publicado en 1891 en la revista científica y literaria de la Corporación Universitaria del Azuay.

Según el archivo Nacional de Historia de Cuenca que yace en el Banco Central en el año de 1939 el Presidente del Concejo Municipal, Antonio Abraham Barzallo, en un informe de su gestión se refiere a la Plaza de San Francisco en los siguientes términos: “Es necesario declarar enfáticamente que en la plaza Ramírez Dávalos (San Francisco) se hace indispensable la construcción de un mercado moderno, en el que debiera emprender este I. Municipio cuanto antes, puesto que se han destinado fondos en el presupuesto del año actual”.

Universidad de Cuenca

Ordenar las ventas en la plaza tomó mucho tiempo la gestión municipal y una de las parciales soluciones fue levantar un mercado en las proximidades. María Tómmerbakk indicó que el 4 de marzo de 1940 el Concejo rindió homenaje a Andrés F. Córdova, que accidentalmente había asumido la Presidencia de la República por la muerte de Aurelio Mosquera. El Presidente municipal, Abraham Barzallo, le pidió una asignación para el Mercado Central, como también se lo llamaría. El espacio para esta obra, de 5.163 metros, entre las calles Larga (entonces Presidente Córdova) y General Torres, era propiedad de la Curia, a la que se adquirió por 70 mil sucres, pagados cinco mil de inmediato, 10 mil en sesenta días y lo demás en dividendos semestrales.

Mercado 10 de agosto siglo XIX



Archivo fotográfico Banco central



Tras largos procesos burocráticos y crisis financieras el mercado, que acabaría llamándose 10 de Agosto, se inauguró el 3 de noviembre de 1953.

2.3. Platos típicos de la Gastronomía popular cuencana, que se expenden en el mercado 10 de Agosto.

Plato típicos de la Gastronomía popular cuencana, que se expenden en el mercado 10 de Agosto		
Locro de Papas	Fritada	Mote Sucio
Papas con Cuero	Sancocho	Mote pelado
Mote Casado	Morcillas	Llapingachos
Sopa de Arroz de Cebada	Trucha frita	Chumales
Sopa de Harina de Arveja	Seco de chivo	Tamales
Caldo de patas	Seco de pollo	Timbulos
Caldo de mocho	Seco de carne	
Caldo de Gallina Criolla	Habas con queso	Tortillas de choclo
Cuy Asado	Guatita	Empanadas de viento
Carne asada	Mote Pillo	Dulce de higos con queso
Dulce de leche		

Autores: Daniel Ormaza, Augusta Vega.



Universidad de Cuenca

2.4 Historia del Mercado 9 de Octubre

Situado en uno de los barrios más tradicionales de la Ciudad más conocido como “la nueve”, está asentado en las calles Mariscal Lamar entre Hermano Miguel y Mariano Cueva.

Este centro de abastos sin duda fue uno de los pioneros en la ciudad, con más o menos 80 años de fundación. (Aguilar, p. 23)

A decir de sus comerciantes este es el más surtido de todos los mercados, debido a que en este encuentran de todo, como es el hornado, papas con cuero, caldo de gallina, platos a la carta, caldo de mocho, ensaladas, morochos, café con tortillas de choclo, humitas, etc.

2.5 Fundación e historia del Mercado 9 de Octubre

La historiadora Marlene Ullauri indica que desde la fundación de Cuenca, la Ciudad ha tenido diferentes asentamientos, plazas donde se desarrollaba la actividad comercial en torno a la venta y compra de productos agrícolas, la primera zona fue la Plaza de San Francisco y la segunda zona dedicada a esta actividad como sector reservado a ferias y mercados es lo que hoy conocemos como Nueve de Octubre.

Antes de que se construya el edificio esta zona estaba integrada por un gran llano a la que le cruzaba la denominada quebrada del gallinazo. En esta zona se daba ya cierta actividad comercial por parte de unos pocos vendedores que expendían sus productos en mesas cubiertas las cuales se armaban y desarmaban cada día. (Aguilar, p.45)

Universidad de Cuenca

Con el crecimiento del comercio en esta zona y la comercialización de frutas, hortalizas, granos, tubérculos y una serie de productos provenientes de otras provincias, en 1930 se da inicio por parte de la Municipalidad de Cuenca la construcción de un edificio que se destinaría al Mercado 9 de Octubre.

Mercado 9 de Octubre



Archivo fotográfico Banco Central

Según la planificación original estaba destinado a albergar un total de 159 puestos fijos. De acuerdo con la Ordenanza del año de 1933 las dos zonas dedicadas de manera tradicional al comercio popular de la ciudad giraban en torno a los mercados “Centro” (Plaza de San Francisco) y “Norte” hoy mercado



Universidad de Cuenca

9 de Octubre, estos nombres obedecían a que estaba situada en la entrada norte de Cuenca. Esta plaza también albergaba la producción que venía del lado oriental y norte de la provincia del Azuay y también de las provincias de Cañar, Chimborazo y Tungurahua.

La actividad comercial no solo era de venta de productos sino también daría paso al consumo de alimentos dentro y fuera del recinto como: Morocho, pan con nata, tortillas de maíz, papas con cuero, hornado, cuy, guatita, aguas frescas; además carbón, leña, alfalfa y animales de granja.

En la parte Oeste, se ubicaban las cholas que vendían mote pelado y con cáscara, mote choclo, arvejas y porotos cocidos. En el sector norte en el que existía una especie de callejón peatonal se vendía comida como: caldos de mocho y de patas, papas con cuero, sancocho, fritada, chumales, tamales, patas de chanco, arroz colorado, plátano frito, cuyes, los cuales eran consumidos por albañiles y trabajadores que pagaban un sucre por plato.(Aguilar, p.16)

Al Sur y Este, se vendían desde naranjas ya peladas y refrescos hasta herramientas de dudosa procedencia. Los días de feria eran los jueves.

Con la creación del mercado aparecieron edificaciones vecinas las cuales eran usadas como tiendas, bodegas, abacerías y locales para consignaciones.

2.6. Platos típicos de la Gastronomía popular cuencana que se ofertan en el mercado 9 de Octubre

Plato típicos de la Gastronomía popular cuencana, que se expenden en el mercado 9 de Octubre		
Locro de Papas	Fritada	Mote Sucio
Papas con Cuero	Sancocho	Mote pelado
Mote Casado	Morcillas	Llapingachos
Sopa de Arroz de Cebada	Trucha frita	Chumales
Sopa de Harina de Arveja	Seco de chivo	Tamales
Caldo de patas	Seco de pollo	Timbulos
Caldo de mocho	Seco de carne	
Caldo de Gallina Criolla	Habas con queso	Tortillas de choclo
Cuy Asado	Guatita	Empanadas de viento
Carne asada	Mote Pillo	Dulce de higos con queso
Dulce de leche		

Autores: Daniel Ormaza, Augusta Vega.

2.7. Historia del Mercado 3 de Noviembre

El mercado barrial, llamado también mercado minorista 3 de Noviembre y más conocido como el mercado de los granos está ubicado en la intersección de las calles Coronel Talbot y Lamar. Actualmente es un solar abierto debidamente afirmado y delimitado, el cual fue remodelado en el año 2010.

Este mercado ha sido desde su fundación el centro de distribución más importante de granos secos en la ciudad.

Mercado 3 de Noviembre



Foto: Daniel Ormaza, Maria Augusta Vega



Universidad de Cuenca

2.8. Fundación e historia del Mercado 3 de Noviembre.

En el año de 1962 empieza la fundación de la parroquia de “San Sebastián”, tomando como motivos principales para su fundación la obligación de controlar, dar enseñanza y adoctrinar religiosamente a la población indígena por parte de las comunidades religiosas.

En este mismo siglo la ciudad estuvo dividida físicamente en tres parroquias: La Plaza Mayor, San Blas y San Sebastián. Esta subdivisión obedece a una política de segregación espacial impulsada por el cabildo.

Para 1784, el gobernador delimita el “Centro Histórico” de la ciudad, comprendido entre las calles situadas a dos cuadras a cada lado de la Plaza Mayor, por esa época ese territorio estaba constituido por 25 manzanas y además se estableció una línea imaginaria que recorriendo de norte a sur pasaba por el centro de la Plaza mayor y que a su vez delimitaba las parroquias de San Blas y San Sebastián.

Rodrigo Mogollon, encargado del Centro de Documentación de la Escuela Central, indica que la “Parroquia de San Sebastián contaba en ese entonces con un único espacio para la recreación de la comunidad (actual plaza Miguel de León) en donde se desarrollaban festividades y ferias semanales en la que los indígenas acudían a vender sus productos”.

Luego de la creación de la plaza Miguel de León se hace necesario también la creación de un espacio para la comercialización, obligando de esta manera a la municipalidad a buscar un terreno que ayude a suplir esa necesidad.



Universidad de Cuenca

Tomando en cuenta las necesidades de comercio, la alcaldía del Dr. Luis Cordero Crespo, inicia los trámites de expropiación del terreno del Sr. Luis Rivera, el mismo que estaba ubicado en las calles Mariscal Lamar y Coronel Talbot, con un área de 2400 metros cuadrados. En este terreno posteriormente se ubicaría el actual mercado 3 de noviembre, iniciando la construcción de la primera parte el 1 de noviembre de 1958 durante la misma administración del alcalde Cordero y tomando como nombre Mercado 3 de Noviembre en honor a la fecha de independencia de Cuenca. (Jimbo, p.190)

A continuación extraemos parte del acontecimiento publicado en el diario “El Mercurio” con fecha 2 de noviembre de 1958:

“... Ayer, a las once de la mañana, en sencilla pero significativa ceremonia, se llevó a cabo la inauguración del primer mercado barrial de San Sebastián. Estuvieron presentes en el acto el Sr. Alcalde municipal, los concejales Toral Vega, vicepresidente del ayuntamiento, Chico Peñaherrera, Arpi y Bojorque y numerosos vecinos del populoso barrio.

El Dr. Servio Cordero Carrasco, en representación de los moradores de San Sebastián, llevó la palabra para expresar su agradecimiento al Concejo de Cuenca por establecimiento del Mercado Barrial, manifestando que esta mejora viene a llenar un viejo anhelo y una impostergable necesidad del sector noroccidental de la urbe.

El concejal Sr. Gonzalo Arpi, en su carácter de presidente de mercados, hizo la entrega del mercado al barrio San Sebastián, en su intervención, el Sr. Arpi señaló las necesidades urbanísticas que requiere esa porción de la ciudad,



Universidad de Cuenca

destacando la urgencia de ejecutar las obras de canalización, pavimentación, etc.

Por último el Dr. Luis Cordero, dirigió la palabra a los numerosos asistentes. Manifestó que la obra del nuevo mercado gracias al empeño del Concejo Cantonal de Cuenca y sobre todo, al interés de los ediles Cordero Crespo y Arpi, vecinos de San Sebastián. Dijo que el ayuntamiento espera, cuando menos iniciar la obra definitiva del mercado a través del próximo año de 1959. El alcalde obsequió con cien sucres a la primera expendedora que inicio su labor en el nuevo mercado de San Sebastián.(El Mercurio, 1958)

2.9 Platos típicos de la Gastronomía popular cuencana, que se expenden en el mercado 3 de Noviembre

Plato típicos de la Gastronomía popular cuencana, que se expenden en el mercado 10 de Agosto		
Locro de Papas	Fritada	Mote Sucio
Papas con Cuero	Sancocho	Mote pelado
Mote Casado	Morcillas	Llapingachos
Sopa de Arroz de Cebada	Trucha frita	Chumales
Sopa de Harina de Arveja	Seco de chivo	Tamales
Caldo de patas	Seco de pollo	Timbulos
Caldo de mocho	Seco de carne	
Caldo de Gallina Criolla	Habas con queso	Tortillas de choclo
Cuy Asado	Guatita	Empanadas de viento
Carne asada	Mote Pillo	Dulce de higos con queso
Dulce de leche		

Autores: Daniel Ormaza, Augusta Vega.



CAPÍTULO 3

Guía de la Gastronomía popular cuencana en los mercados del Centro

Histórico



Universidad de Cuenca

3.1. Selección de los platos típicos y las personas que lo realizan en los mercados del Centro Histórico de Cuenca

Para la selección de los mejores puestos donde consumir los platos típicos, se ha realizado encuestas en una muestra de 30 personas, los cuales se han tomado como referencia a las mismas personas que trabajan dentro de cada mercado así como también a personas que viven o tienen sus negocios en los alrededores.

Luego de realizar las tabulaciones respectivas, se puede observar que para cada mercado las personas tienen definidos los lugares, personas quienes preparan y los platos a consumir, tomando en cuenta no solo los años de trayectoria de quien lo prepara sino a su vez la sazón, que como citaron muchas de las personas encuestadas es el factor que domina a la hora de ingerir sus alimentos.

Según relato de la Señora Luisa Niveló, casera del mercado 9 de octubre, son pocas las personas que empezaron a trabajar desde la fundación de este centro de abastos las que aún se encuentran vendiendo dentro de él: “todo es por tradición, uno aprende desde pequeña y le entra el gusto, trabajábamos desde niñas con nuestras madres, repartiendo las comidas después de la escuela, luego con los años íbamos aprendiendo el oficio, antes no habían los puestos como ahora. Yo empecé desde cuando era niña y luego cada vez el negocio se fue haciendo más formal. Al principio con mi madre vendíamos morocho, chocolate, tintos, pero luego cuando ya era más grande empezamos a vender almuerzos, sopas, locros de porotito, zambo tierno, secos de pollo, y cada día íbamos preparando diferentes comidas, ahora llevo ya 64 años de



Universidad de Cuenca

trabajo y todos los días repartimos la comida para mis compañeras, ahora a mis 81 años, cada uno de mis hijos tiene un puesto, unas venden colaciones, otras como puede ver tienen sus puestos de comida o frutas, pero esto es un negocio de generaciones...”

Hay factores negativos que inciden también en la venta de las comidas preparadas dentro de los mercados, como comentaba Bertha Garate propietaria del puesto de jugos los factores dentro de los factores negativos que afectan las ventas hoy en día de ella y de sus compañeras es la apertura de malles, ya que como dijeron “En estos lugares uno encuentra desde una aguja hasta un carro”, la gente al salir a realizar sus compras de una manera más cómoda en los supermercados, terminan consumiendo productos en los patios de comida, y es por esta razón que ya no van a los mercados a comprar sus productos de primera necesidad y de paso consumir alimentos preparados.

Para la señora Mercedes Guanga Otro factor que predominaba son los trabajos del tranvía, la Sra. Guanga citó que “al estar algunas calles cerradas por los trabajos del tranvía, se impide de una u otra forma que la gente encuentre comodidad en visitar su mercado”. Además también que al criterio de ellas, encontraban la remodelación como un factor negativo, ya que antes la gente entraba al mercado y podía encontrar cualquier alimento sin tener que subir escaleras, todo estaba en el mismo lugar.

En el caso de mercados como el 10 de Agosto y 9 de Octubre han visto la remodelación del mismo como algo positivo, ya que todas están ubicadas de manera ordenada según los platos que sirven, además de contar con un patio de comida amplio y variado para todos los gustos.



Universidad de Cuenca

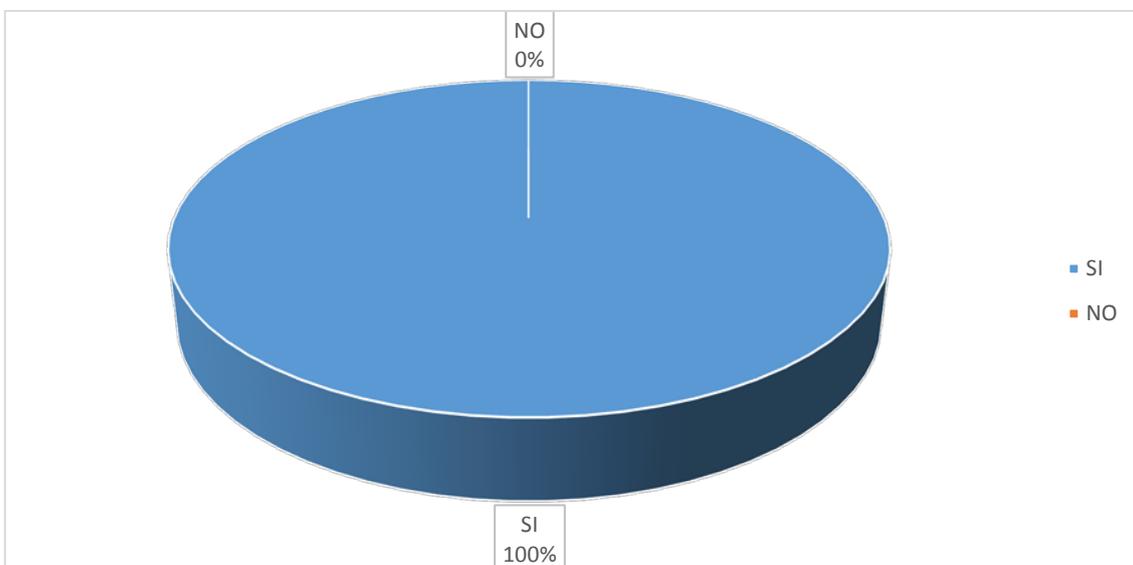
Es importante una vez más rescatar que muchos de los negocios son de tradición familiar, son negocios construídos desde la familia para la familia, la mayoría de las vendedoras han heredado sus puestos por sus mamas, abuelas, parientes o amigos, y con estos negocios han logrado sacar a todos sus miembros adelante, además de brindar alegría y satisfacción a sus clientes.

A continuación se exponen los resultados que arrojaron las encuestas.

MERCADO 3 DE NOVIEMBRE

1.- ¿Consume alimentos dentro del mercado? (Platos típicos, bebidas, comidas rápidas)

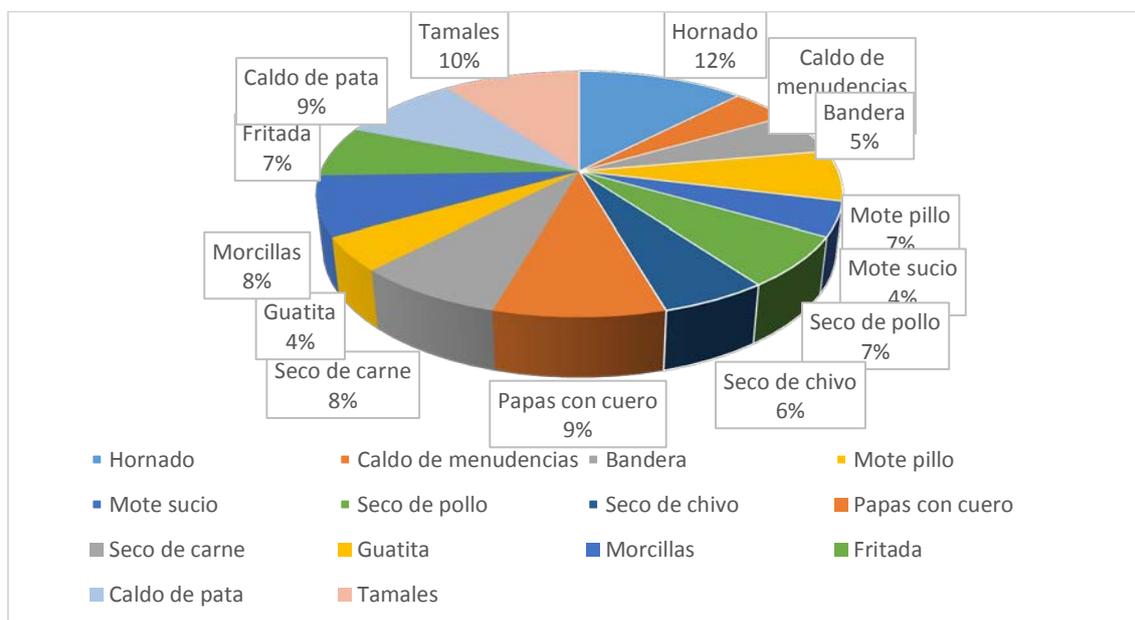
Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
TOTAL	30	100%



Como se puede observar, de las 30 personas encuestadas el 100% consume alimentos preparados dentro del mercado. Se debe tomar en cuenta que la gente que consume los alimentos no solamente son personas que trabajan dentro del mercado sino también los moradores de los alrededores y el público en general.

2.- Nombre 3 platos que consume dentro del mercado.

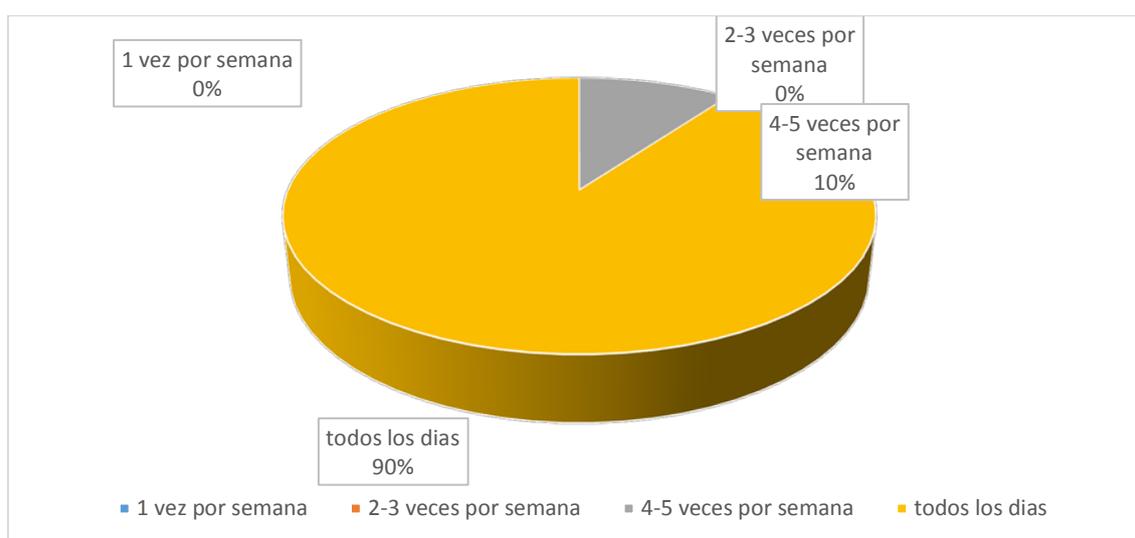
Plato	Cantidad	Porcentaje
Hornado	6	7%
Caldo de gallina	18	20%
Seco de carne	19	21%
Morcillas	7	8%
Empanadas	8	9%
Jugos	18	20%
Quimbolitos	14	16%
Total	90	100,00%



Los encuestados consumen alimentos diariamente a media mañana, almuerzo o en la tarde; los almuerzos constan la mayor parte del tiempo de caldos de pollo acompañados de secos y jugos. Sin embargo otro tanto prefiere consumir hornado o empanadas, todo depende como expresaron de “como amanece el día”. No se tiene una fórmula exacta para determinar qué días específicamente se consumen ciertos platos ya que también esto depende de las dueñas de los puestos, quienes son las que deciden el menú diario. Para la hora del café muchas personas prefieren consumir quimbolitos con café, jugos o chocolate.

3.- ¿Con que frecuencia consume estos alimentos?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
1 vez por semana	0	0%
2-3 veces por semana	2	7%
4-5 veces por semana	5	17%
todos los días	23	77%
TOTAL	30	100,00%



Las vendedoras y vendedores, al permanecer en sus puestos de trabajo más de 8 horas diarias prefieren consumir los productos de sus compañeras del patio de comidas. Como se puede observar en el gráfico adjunto, el 77% es decir, las $\frac{3}{4}$ partes de la población consume los alimentos a diario, sea una o dos veces al día, muchas de ellas porque no tienen tiempo de cocinar los alimentos o alguien que pueda traerlos desde su casa, además de tener limitaciones como son el recalentar sus alimentos, espacio, tiempo, entre otros; por otro lado la mayoría del $\frac{1}{4}$ restante también consume alimentos dentro del mercado casi todos los días. Solamente un pequeño grupo correspondiente al 7% tienen familiares que puedan llevarles los alimentos preparados desde su casa.



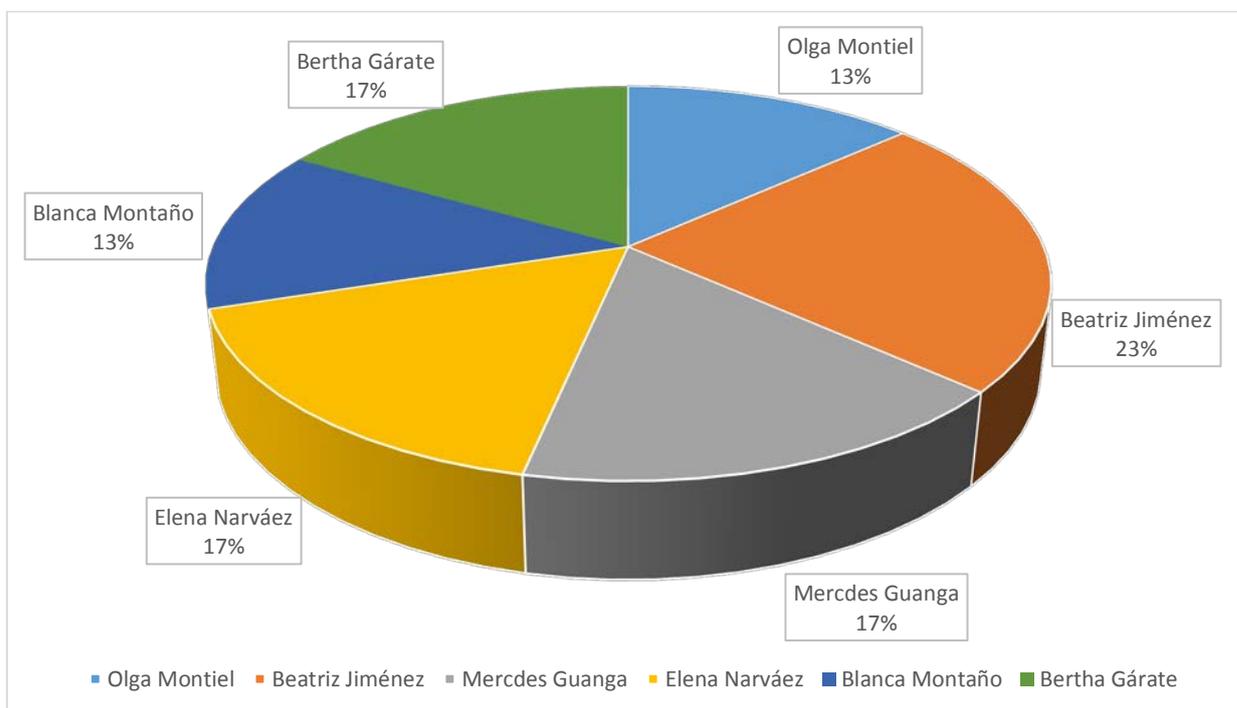
4.- De la siguiente lista, nombre las personas que mejor preparan los siguientes alimentos:

Alimento	Persona que lo realiza
Papas con cuero	Olga Montiel
Seco de pollo	Beatriz Jiménez
Seco de carne	Beatriz Jiménez
Morcillas	Mercedes Guanga
Caldo de patas	Olga Montiel
Empanadas	Elena Narváez
Hornado	Mercedes Guanga
Quimbolitos	Elena Narváez
Jugos	Bertha Gárate
Caldo de Pollo	Blanca Montaña

Luego del conteo de datos, se llegó a la conclusión que las personas nombradas son consideradas como mejores cocineras de los productos que se expusieron en la lista. Muchas de estas personas (cocineras) llevan años de trabajo con sus puestos, este ha sido uno de los factores de peso al momento de ser nombradas sin dejar de lado la sazón de cada una, siendo éste también un elemento fundamental para la elección.

5.- ¿Dentro del mercado donde que vendedora recomendaría Ud para que los turistas tanto locales como extranjeros compren sus alimentos preparados?

Persona	Cantidad	Porcentaje
Olga Montiel	4	13%
Beatriz Jiménez	7	23%
Mercedes Guanga	5	17%
Elena Narváez	5	17%
Blanca Montaña	4	13%
Bertha Gárate	5	17%
TOTAL	30	100,00%

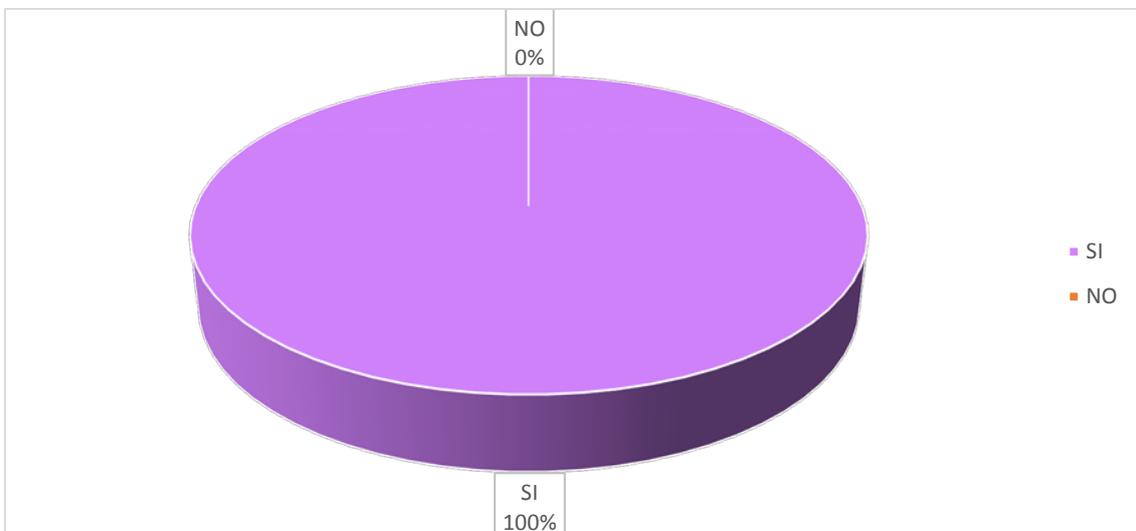


El resultado de esta pregunta refleja que las personas escogidas como recomendación tienen un porcentaje parecido a excepción de la Sra. Beatriz Jiménez que es la que mayor porcentaje de votos ha obtenido con un 23% del total de la muestra, sin embargo, las demás vendedoras llevan porcentajes similares, lo cual es un buen factor ya que las ratifica como las mejores según podemos comparar con el cuadro de la pregunta No. 4.

MERCADO 10 DE AGOSTO

1.- ¿Consume alimentos dentro del mercado? (Platos típicos, bebidas, comidas rápidas)

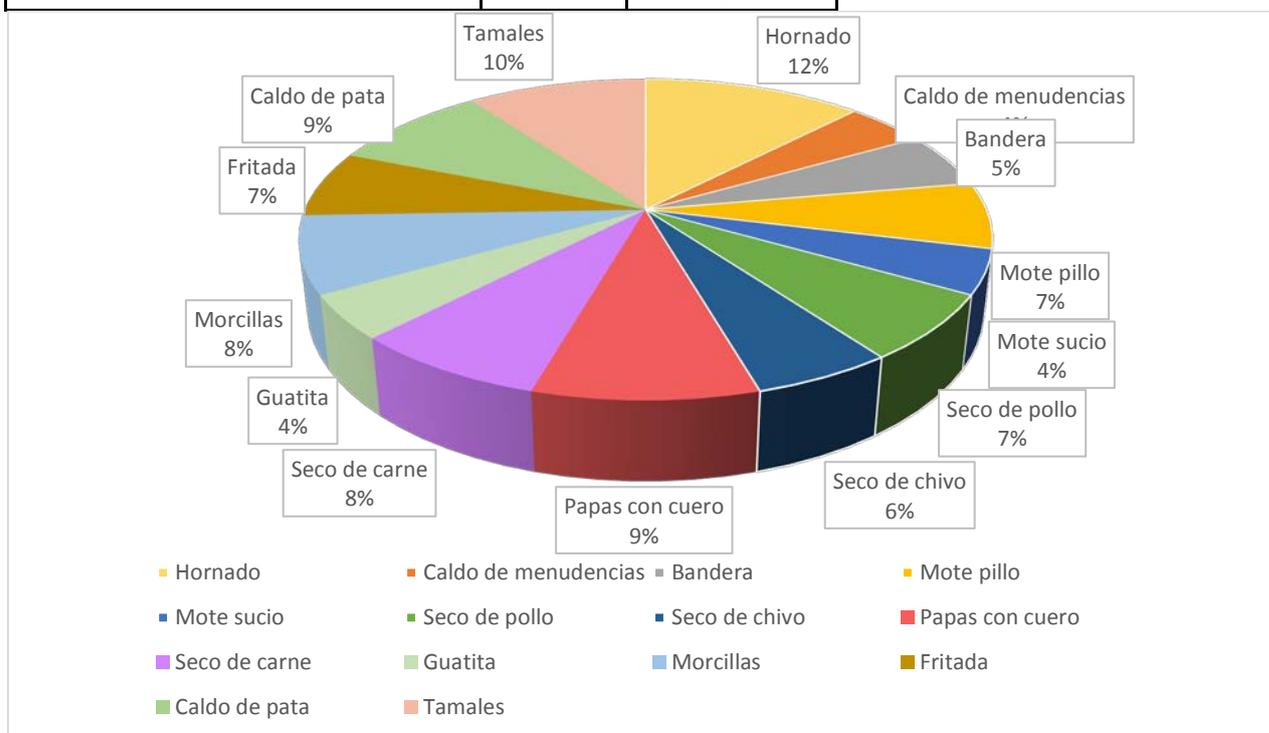
Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
TOTAL	30	100%



Los resultados arrojados en esta primera pregunta revelan que el total de la muestra consume productos preparados dentro del mercado, lo cual es beneficioso ya que estas personas al consumir diariamente, son conocedoras a fondo de la calidad de los alimentos incluyendo el sabor de las comidas de sus compañeras.

2.- Nombre 3 platos que consume dentro del mercado.

Plato	Cantidad	Porcentaje
Hornado	11	12%
Caldo de menudencias	4	4%
Bandera	5	6%
Mote pillo	6	7%
Mote sucio	4	4%
Seco de pollo	6	7%
Seco de chivo	5	6%
Sopa de fideo	8	9%
Seco de carne	7	8%
Guatita	4	4%
Morcillas	7	8%
Fritada	6	7%
Caldo de pata	8	9%
Tamales	9	10%
Total	90	100,00%



Como se puede observar los encuestados dentro del Mercado 10 de Agosto tienen a elección una mayor variedad de alimentos, que los consumen diariamente tanto a media mañana como a la hora del almuerzo y en la tarde.

3.- ¿Con que frecuencia consume estos alimentos?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
1 vez por semana	0	0%
2-3 veces por semana	0	0%
4-5 veces por semana	3	10%
todos los días	27	90%
TOTAL	30	100,00%



Luego de la tabulación, el resultado refleja que el 90% de la muestra consume todos los días los alimentos dentro de su lugar de trabajo, mientras que el 10% consumen estos alimentos preparados por sus compañeras la mayor parte de los días de la semana es decir entre 4 a 5 días.



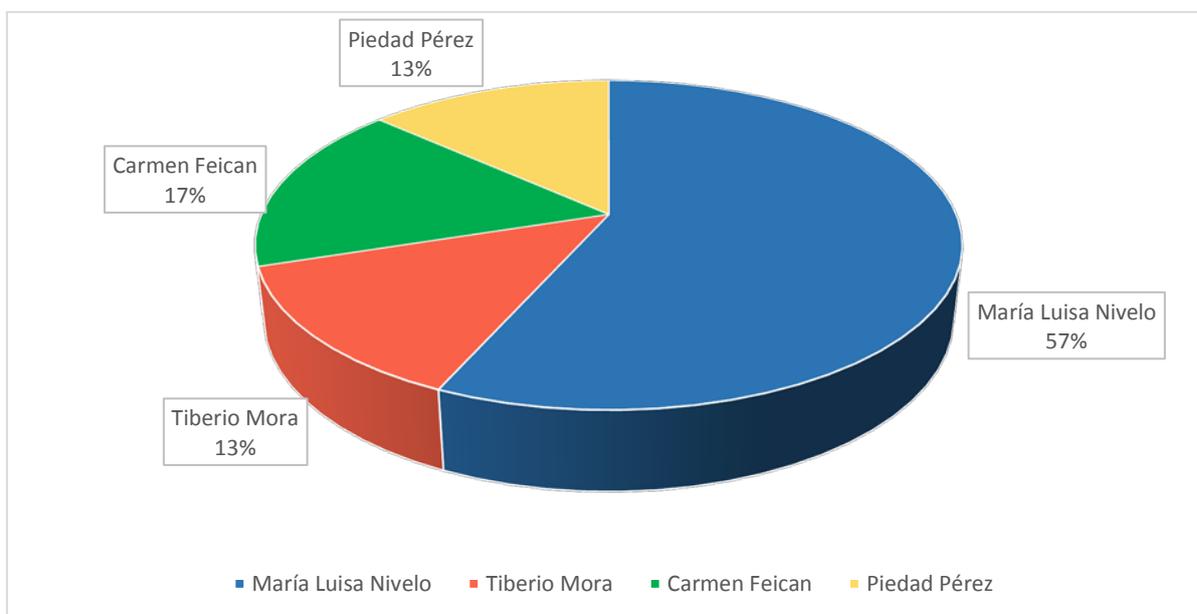
4.- De la siguiente lista, nombre las personas que mejor preparan los siguientes alimentos:

Alimento	Persona que lo realiza
Papas con cuero	Rosa Morocho
Bandera	Marco Arévalo
Caldo de Menudencias	Cecilia Guamán
Morcillas	Luzmila Gómez
Caldo de patas	Cecilia Guamán
Fritada	Elena Ayabaca
Hornado	Elsita Cárdenas
Mote pillo	Rosita Cajamarca
Seco de chivo	Marco Arévalo
Mote sucio	Rosita Cajamarca
Tamales	Rosita Cajamarca

La lista expuesta es el resultado con mayores preferencias, ya que en algunos casos las personas no coincidían en los mismos nombres, es por eso que se ha tomado las personas con mayor votación, como las y los vendedores que mejor preparan los alimentos

5.- ¿Dentro del mercado donde que vendedora recomendaría Ud para que los turistas tanto locales como extranjeros compren sus alimentos preparados?

Persona	Cantidad	Porcentaje
Marco Arévalo	9	30%
Elsa Cárdenas	10	33%
Rosa Cajamarca	5	17%
Cecilia Guamán	6	20%
TOTAL	30	100,00%

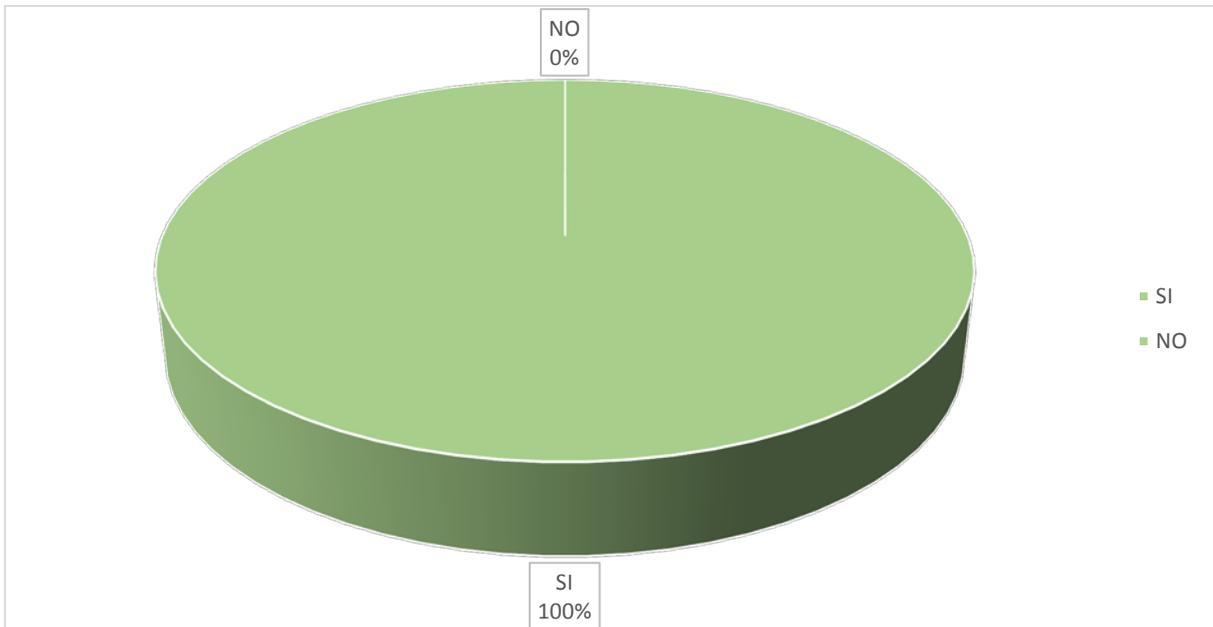


Como se puede observar las personas encuestadas coincidieron con el nombre de 4 vendedores, siendo el hornado de la Sra. Elsa Cárdenas el que llevo más votos. Comentaron que el hornado de Elsita es uno de los platos más representativos, y los que le siguen son también los secos y almuerzos que se expenden dentro del mercado.

MERCADO 9 DE OCTUBRE

1.- ¿Consume alimentos dentro del mercado? (Platos típicos, bebidas, comidas rápidas)

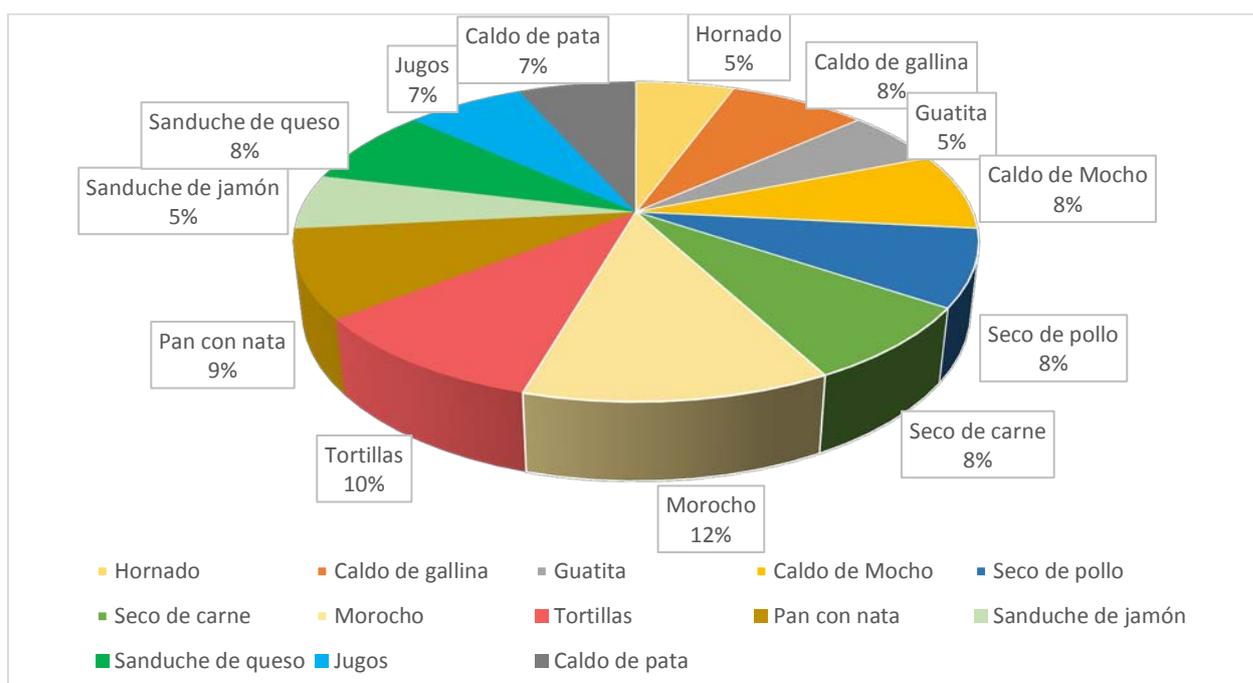
Opción	Cantidad	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
TOTAL	30	100%



Al igual que en las encuestas en los diferentes mercados, la totalidad de la muestra consume los alimentos dentro del mismo lugar de trabajo, sean éstos desayunos, almuerzos, refrigerio de madia tarde, o refrigerios en las noches.

2.- Nombre 3 platos que consume dentro del mercado.

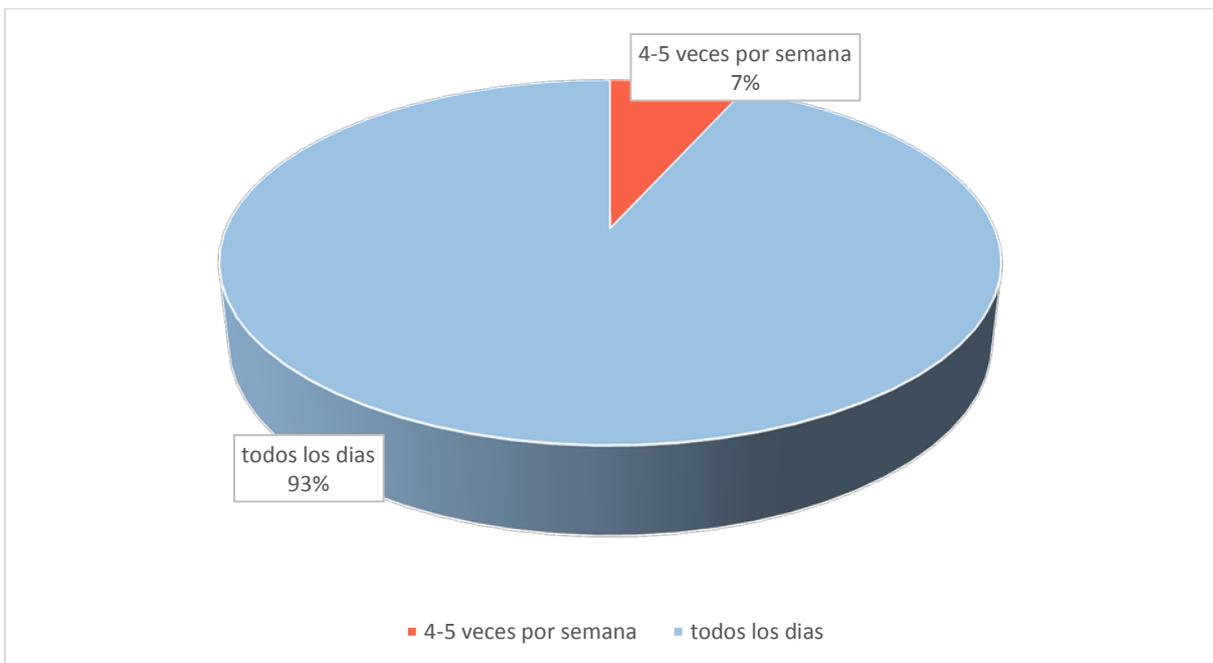
Plato	Cantidad	Porcentaje
Hornado	5	6%
Caldo de gallina	7	8%
Guatita	5	6%
Caldo de Mocho	7	8%
Seco de pollo	7	8%
Seco de carne	7	8%
Morocho	11	12%
Tortillas	9	10%
Pan con nata	8	9%
Sanduche de jamón	5	6%
Sanduche de queso	7	8%
Jugos	6	7%
Caldo de pata	6	7%
Total	90	100,00%



Como se puede observar los encuestados consumen diariamente diferentes productos, sin embargo los morochos con tortillas, secos de pollo y carne y los caldos también son consumidos con mucha frecuencia.

3.- ¿Con que frecuencia consume estos alimentos?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
1 vez por semana	0	0%
2-3 veces por semana	0	0%
4-5 veces por semana	2	7%
todos los días	28	93%
TOTAL	30	100,00%



Como se observa en el cuadro, la mayoría de las personas consumen los alimentos casi a diario. Como expresaron cada uno tiene ya su lugar específico donde consumirlos.



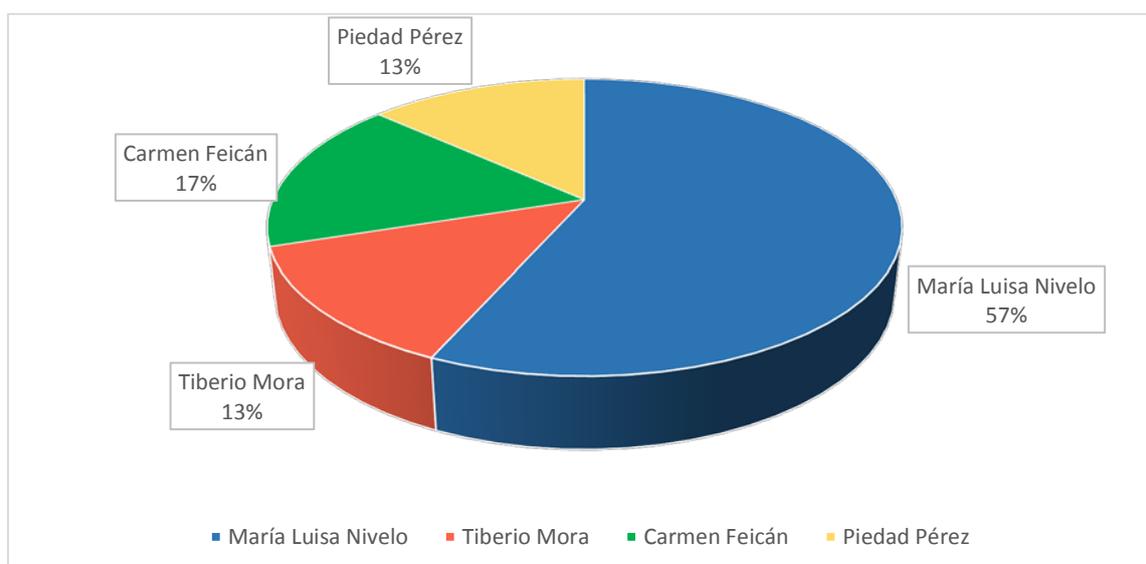
4.- De la siguiente lista, nombre las personas que mejor preparan los siguientes alimentos:

Alimento	Persona que lo realiza
Caldo de patas	Carmen Feicán
Caldo de mocho	Carmen Feicán
Seco pollo	Tiberio Mora
Seco de carne	Piedad Pérez
Morocho	María Luisa Niveló
Tortillas	María Luisa Niveló
Pan con nata	María Luisa Niveló

Las personas dentro del mercado tienen bien marcadas sus preferencias al momento de nombrar a las personas que mejor preparan ciertos alimentos como se puede observar en el cuadro adjunto, cabe recalcar que estas son preferencias personales y que pueden ser sujetos a variaciones.

5.- ¿Dentro del mercado donde que vendedora recomendaría Ud para que los turistas tanto locales como extranjeros compren sus alimentos preparados?

Persona	Cantidad	Porcentaje
María Luisa Niveló	17	57%
Tiberio Mora	4	13%
Carmen Feicán	5	17%
Piedad Pérez	4	13%
TOTAL	30	100,00%



Se puede observar que María Luisa Niveló ha llevado un porcentaje mayor de preferencia dentro de los encuestados, esto se debe a que ella está a cargo de la venta de morochos, tortillas, sandwiches, así como también de almuerzos los cuales tienen destinatarios fijos todos los días. Cabe recalcar que María Luisa tiene gran reputación dentro y fuera del mercado por la preparación y sabor de sus platillos.

3.2 Comidas típicas que se ofertan en los mercados del Centro Histórico clasificadas por su especificidad: mote casado, mote pata, caldos, hornado, papas locas, fritadas, sancochos, mote pillo, etc.

SOPAS, CALDOS Y LOCROS

CALDO DE PATAS	
	<p>Propietaria: Cecilia Guamán Rebeca Guamán inicia con el puesto de comida que ahora es propiedad de su hija Cecilia Guamán. Cecilia cuenta que ella aprendió el oficio desde joven, en los días libres. A raíz de la muerte de su madre, se hizo cargo completamente del negocio, llevando 10 años como propietaria y un total de 45 años como expendedoras de comida preparada dentro del mercado</p>
	<p>Mercado: 10 de Agosto</p>
	<p>Productos: Caldo de Patas, Caldo de Menudencias, Pescado Frito, Seco de pollo, Seco de Carne, Encebollados</p>
	<p>Horario: Todos los días 7am a 5pm</p>

PAPAS CON CUERO	
	<p>Propietaria: Rosa Morocho Rosa lleva en el negocio de la venta de papas con cuero alrededor de 32 años. Rosa cuenta que empezó sus ventas a los 11 años de edad junto a su madre quien luego le heredo el negocio. Antes de la remodelación vendían sus productos en diferentes sitios del mercado durante 4 años ya que no tenían un puesto específico; al cumplir los 15 años se les asigno un lugar para sus ventas. En el puesto de Rosa se pueden encontrar platos que con el costo de \$1,00 y \$1,50</p>
	<p>Mercado: 10 de Agosto</p>
	<p>Productos: Papas con cuero, arroz, huevo duro</p>
	<p>Horario: Todos los días 6:30am - 1:30pm</p>

CALDO DE GALLINA CRIOLLA		
	Propietaria:	Blanca Montañó A la partida de su cuñada (antigua dueña del puesto de comida) a España, Blanca se queda a cargo como propietaria del negocio. Ella lleva ya 16 años al frente del puesto preparando diferentes tipos de comida, siendo su especialidad el caldo de gallina criolla
	Mercado:	3 de Noviembre
	Productos:	Caldo de gallina, seco de pollo, pollo broaster
	Horario:	Lunes a Sábado 7am - 4:30pm

CALDO DE PATA		
	Propietaria:	Carmen Feicán Carmen tiene 64 años de edad y lleva más de 40 años vendiendo comida en el Mercado 9 de Octubre. Carmen comenta que antes de que ella trabajara el puesto era de la Sra. Zoila Suárez quien emigro a España dejándole como dueña del negocio a Carmen
	Mercado:	9 de Octubre
	Productos:	Caldo de Mocho, Caldo de patas, Almuerzos, Seco de pollo
	Horario:	Todos los días 6:30am - 8:00pm

LOCRO DE PAPAS



Propietaria:

María Luisa Niveló

María Luisa conocida como "Mamita Lucha" tiene 82 años de edad y lleva trabajando más de 60 años. Empezó con sus tías y fue allí donde aprendió y tomó gusto por la cocina. Es conocida por sus deliciosos morochos, chocolate, pan con nata y almuerzos. Tanto María Luisa como sus compañeras, comentaron que es la única que prepara diferentes tipos de locros todos los días, y que sus almuerzos son muy cotizados dentro las mismas vendedoras. En cuanto a las bebidas, preparan una base en su casa y a medida que van vendiendo van preparando más morocho y chocolate en su puesto en el mercado. En el puesto de Mamita Lucha siempre se podrá encontrar el famoso y tradicional pan con nata.

Mercado:

9 de Octubre

Productos:

Morocho, Chocolate, Tortillas de choclo,
Pan con nata, Sandwiches de queso,
Agua de frescos, almuerzos.

Horario:

Todos los días
6:30am - 8:00pm

ARROCES

BANDERA		
	Propietaria:	Marco Arévalo Marco lleva trabajando 21 años junto a su esposa Angela Rojas Cárdenas, él comenta que la cocina es herencia de su suegra, ya que ella empezó con la venta de hornado dentro del mismo mercado donde ellos también tienen su puesto de comida. En la actualidad Marco trabaja con toda su familia, todos tienen alguna tarea específica, ya sea sirviendo, cobrando, haciendo publicidad o ayudando en la cocina. El secreto de la sazón de Marco se atribuye a un aliño especial que usa para preparar las comidas el cual da como resultado un sabor exquisito y muy particular.
	Mercado:	10 de Agosto
	Productos:	Bandera, Seco de pollo, Seco de chivo, Seco de carne, Guatita, Lengua, Caldos, Pescado frito, Encebollado
	Horario:	Todos los días 6:30am a 2:30pm

SECO DE CARNE		
	Propietaria:	Piedad Pérez Piedad cuenta que aprendió el oficio de la cocina con su madre quien trabajó durante 40 años en el mercado. Ella ahora lleva 20 años a cargo del negocio y aquí vende secos y almuerzos
	Mercado:	9 de Octubre
	Productos:	Seco de carne, Seco de pollo, Almuerzos
	Horario:	Lunes a Sábado 7:00am - 5:00pm

SECO DE CARNE		
	Propietaria:	<p style="text-align: center;">Olga Montiel</p> <p>Hace 6 años, Olga empieza su negocio como vendedora ambulante en la feria libre vendiendo secos de carne en platos pequeños desechables. En la administración de Paul Granda, consigue arrendar un puesto en el Mercado 3 de Noviembre y empieza su negocio formal. A Olga le ayudan sus hijos en los días libres o luego de su escuela.</p>
	Mercado:	3 de Noviembre
	Productos:	Seco de carne, seco de pollo, guatita, pollo broster
	Horario:	Lunes a Sábado 7am - 6:00pm

SECO DE POLLO		
	Propietaria:	<p style="text-align: center;">Tiberio Mora</p> <p>Tiberio, propietario de la picantería "Sol y Luna", cuenta que su negocio es una tradición familiar, ya que antes de él estuvieron a cargo sus padres y sus abuelos. Tiberio lleva ya 20 años siendo la cabeza del negocio donde ahora trabaja con toda su familia.</p>
	Mercado:	9 de Octubre
	Productos:	Seco de pollo, Seco de carne, Encebollado, Caldo de bagre, Guatita
	Horario:	Todos los días 6:30am - 8:00pm

CARNES

HORNADO		
	Propietaria:	Elsita Cárdenas Elsita empezó a trabajar desde los 12 años, ella comenta que el negocio es herencia de su madre, y que a su vez ella fue una de las primeras que empezó con el negocio del hornado y lo vendía en la plaza de San Francisco y que en la antigüedad se usaba el brasero de carbón. Ahora Elsita cuenta con sus hijos quienes son los que le ayudan al momento de sus ventas, y como ella expresa es un negocio que quedará de herencia para su familia.
	Mercado:	10 de Agosto
	Productos:	Hornado, llapingachos
	Horario:	Todos los días 8:00am a 7:00pm

FRITADA CON TOSTADO		
	Propietaria:	Rosa Elena Ayabaca La historia de Elena como la de muchas empieza con su madre como cabeza del negocio. Elena empezó ayudando a su madre a la edad de 12 años, vendiendo su fritada en las calles, para luego ser ubicada en un puesto dentro del mercado.
	Mercado:	10 de Agosto
	Productos:	Fritada, Tostado, Sancocho
	Horario:	Todos los días 8:00am a 6:00pm

HORNADO	
	<p style="text-align: right;">Mercedes Isabel Guanga</p> <p>Propietaria: Isabel lleva al frente de su negocio alrededor de 40 años, ahora trabaja con su hija como ayudante y hacen servicio a domicilio.</p>
	<p>Mercado: 3 de Noviembre</p>
	<p>Productos: Hornado, llapingachos</p>
	<p>Horario: Martes a Domingo 8am - 4:30pm</p>

BEBIDAS

JUGOS TRADICIONALES	
	<p style="text-align: center;">Bertha Garate</p> <p>Propietaria: La historia de Bertha es diferente a la de las demás vendedoras puesto que ella inicio el gusto por la venta de jugos siendo clienta. En su relato, la propietaria expresó que diariamente compraba los jugos para su familia a la dueña anterior la Señora Rosa Figueroa, sin embargo por problema de salud la Señora Figueroa le vendió el negocio a Bertha en ese entonces por 15.000 sucres. Bertha lleva en el negocio de los jugos aproximadamente 30 años, y afirma que gracias a su negocio ha podido construir una casa y dar la educación a sus hijos.</p>
	<p>Mercado: 3 de Noviembre</p>
	<p>Productos: Jugos: Coco, tomate, mora, tamarindo, naranja-alfalfa-zanahoria, malta con huevo</p>
	<p>Horario: Todos los días 7:30am - 5:30pm</p>

ACOMPañANTES

MOTE PILLO	
	Rosa Cajamarca
	<p>Propietaria: A la edad de 8 años Rosa empezó lo que hoy sería su propio negocio, ella luego de asistir a la escuela ayudaba a su mamá en la venta de jugos, como supo expresar la propietaria de este negocio recorría los puestos con un balde de jugo natural el cual vendía a los clientes y a las caseras del mercado, ella lleva ya alrededor de 26 años de trabajo, y cada vez va implementando más platillos a su menú. Rosita ahora trabaja con su esposo, el cual le ayuda en la preparación de los alimentos</p>
	<p>Mercado: 10 de Agosto</p>
	<p>Productos: Tamal, Humita, Jugos, Desayunos, Mote pillo, Mote sucio, Bolones, Café, Chocolate</p>
<p>Horario: Todos los días 8:00am a 7:00pm</p>	

MORCILLAS	
	<p style="text-align: center;">Luzmila Gómez</p> <p>Luzmila empezó el negocio de las comidas con su madre, ella comenta que cuando era niña vendían hornado, pero ahora en la actualidad se dedica a la venta de morcillas. Lleva ya 14 años con su trabajo, y vende desde su puesto al público en general y hace también recorridos repartiendo a sus compañeras.</p>
	<p>Mercado: 10 de Agosto</p>
	<p>Productos: Morcillas, Mote pelado</p>
	<p>Horario: Todos los días 7am - 6pm</p>

ENVUELTOS

QUIMBOLITOS CON CHOCOLATE	
	<p style="text-align: center;">Julia Elena Narváez</p> <p>Elena Narváez lleva 3 años con el puesto dentro del Mercado. En los inicios Elena comenzó vendiendo ensaladas de fruta y helados preparados por ella y su esposo. Con el paso del tiempo han ido incrementando los productos que ofrecen a los clientes. A pesar de ser un negocio joven, son muy queridos y recomendados por sus compañeras, quienes supieron expresar que desayunan y consumen refrigerios preparados por Elena.</p>
	<p>Mercado: 3 de Noviembre</p>
	<p>Productos: Quimbolitos, Humitas, Bolones, Empanadas, Tortillas de maduro, Tortillas de yuca, Café, Chocolate, Helados</p>
	<p>Horario: Todos los días 8am - 6:30pm</p>



RESULTADO DE LA VALIDACIÓN

El día lunes 7 de marzo del presente año se realizó la validación de los platos de “Guía Gastronómica de los Mercados del Centro Histórico de Cuenca”, contando como jurado los profesores/as: Lic. Marlene Jaramillo, Lic. Analía Cordero, Lic. Clara Sarmiento y el Lic. David Quintero.

Los platos que se expusieron fueron:

Entrada: Papas con cuero

Fuerte: Seco de Chivo

Postre: Quimbolito

Dando como resultado y observaciones lo siguiente:

La entrada obtuvo una calificación de 5 puntos, sin observaciones.

El plato fuerte obtuvo una calificación de 3.25, tomando en cuenta que tuvo una baja presentación del plato, sobre cocción del género. Como supieron explicar los jurados para una presentación formal se deben tomar en cuenta otros parámetros como un corte más grande del género, mejor presentación y explotar más el sabor.

Para el postre solo se debe agregar pasas, pero se explicó que en el mercado muchas veces no se las usa para la preparación.

Así se concluye la validación con un resultado global de 4.5/5.



CAPÍTULO 4

Fichas técnicas de la Gastronomía popular cuencana en los mercados del Centro Histórico de Cuenca



FICHA MISE EN PLACE

CALDO DE PATAS

RECETA: Caldo de Patas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pata cocida y cortada en cubos Brunoise de Cebolla Brunoise de ajo	Caldo de Patas	Cocinar la pata en olla de presión por 1 hora y media

CALDO DE PATAS

FICHA TECNICA DE: Caldo de Patas						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
2,000	Pata de Res	Kg	1,300	65,00	\$3,50	\$7,00
0,023	Manteca de Color	Kg	0,023	100,00	\$2,50	\$0,06
0,015	Manteca de Chancho	Kg	0,015	100,00	\$3,96	\$0,06
0,095	Cebolla Paiteña	Kg	0,090	94,74	\$1,44	\$0,14
0,005	Ajo	Kg	0,004	88,89	\$3,88	\$0,01
0,015	Comino	Kg	0,015	100,00	\$7,80	\$0,12
4,000	Caldo de Patas de Res	l	3,000	75,00	\$0,00	\$0,00
0,250	Mote Pelado	Kg	0,250	100,00	\$2,00	\$0,50
0,001	Sal	Kg	0,001	100,00	\$0,90	\$0,00
0,001	Pimienta	Kg	0,001	100,00	\$17,80	\$0,02
0,250	Leche	L	0,250	100,00	\$0,80	\$0,21
0,015	Crema de Leche	Kg	0,015	100,00	\$3,45	\$0,05
0,015	Orégano	Kg	0,015	100,00	\$12,89	\$0,19
0,100	Pasta de maní	Kg	0,100	100,00	\$12,75	\$1,28
CANTIDAD PRODUCIDA: 3,040 Kg DE: CANTIDAD PORCIONES: 8 0,380 kg. COSTO POR PORCION \$1,20						
TECNICAS			FOTO			
<p>Sofreír con las mantecas la cebolla y ajo , agregar el comino. Adicionar el caldo, mote, la pasta de maní, la carne y las gelatinas de la pata Hervir a fuego lento, agregar sal y pimienta Guisar el caldo con la leche y la crema</p>						



FICHA MISE EN PLACE

CALDO DE GALLINA CRIOLLA

RECETA: Caldo de gallina criolla		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Caldo: Cebolla brunoise Gallina despresada Ajo Brunoise Perejil en chiffonade Culantro en chiffonade</p>	<p>Caldo de gallina criolla</p>	

RECETA

CALDO DE GALLINA CRIOLLA

FICHA TECNICA DE: Caldo de Gallina Criolla						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
2,720	Pollo	Kg	2,720	100,00%	\$3,47	\$9,44
0,010	Ajo	Kg	0,009	90,00%	\$3,88	\$0,04
0,060	Cebolla	Kg	0,055	91,67%	\$1,44	\$0,09
0,005	Sal	Kg	0,005	100,00%	\$0,90	\$0,00
0,005	Perejil	Kg	0,005	100,00%	\$1,69	\$0,01
0,005	Culantro	Kg	0,005	100,00%	\$2,19	\$0,01
6,000	Agua	l	6,000	100,00%	\$0,00	\$0,00
CANTIDAD PRODUCIDA:			4.5 kg			
CANTIDAD PORCIONES:						
12	DE:		0,375 kg.			
COSTO POR PORCION				\$0,80		
TECNICAS			FOTO			
<p>Cocer el pollo en 6 litros de agua, agregar el ajo, la cebolla y la sal.</p> <p>Colar y dejar hervir. Finalmente agregar el perejil y el culantro.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

CALDO DE MENUENCIAS

RECETA: Caldo de Menudencia		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Gallina cocida y desmenuzada Macedonia de zanahoria Brunoise de cebolla Brunoise de ajo Tomate concasse Pimiento licuado Yuca cocida	Caldo de Menudencia	Si se desea se puede poner un ají entero para en la cocción para darle un toque picante



RECETA

CALDO DE MENUENCIAS

FICHA TECNICA DE: Caldo de Menudencia						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantida d Neta	Rendimien to Estándar	Precio Unitari o	Preci o Total
3,500	Agua	Litros	3,500	100,00	\$0,00	\$0,00
2,500	Gallina	kg	2,250	86,00	\$3,47	\$8,68
0,009	Ajo	Kg	0,080	10,63	\$3,88	\$0,03
0,015	Comino	kg	0,015	100,00	\$7,80	\$0,12
0,001	Pimienta	kg	0,001	100,00	\$17,80	\$0,02
0,100	Mantequilla	kg	0,100	100,00	\$3,70	\$0,37
0,015	Aceite	l	0,015	100,00	\$1,64	\$0,02
0,195	Cebolla Paiteña	kg	0,175	90,00	\$1,44	\$0,28
0,500	Tomate Riñon	kg	0,490	90,00	\$1,03	\$0,52
0,050	Pimiento verde	kg	0,049	90,00	\$0,97	\$0,05
0,110	Zanahoria	kg	0,100	90,00	\$1,20	\$0,13
0,250	Alverja Tierna	kg	0,250	100,00	\$2,50	\$0,63
0,010	Culantro	kg	0,010	100,00	\$2,19	\$0,02
0,350	Yuca	kg	0,359	97,49	\$1,10	\$0,39
CANTIDAD PRODUCIDA: 3,2 Kg. CANTIDAD DE: PORCIONES: 10 0,32 kg. COSTO POR PORCION \$1,12						

TÉCNICAS	FOTO
<p>Sofreír en mantequilla y aceite la cebolla y ajo, el tomate, el pimiento licuado, las zanahorias, las arvejas y la mitad del culantro.</p> <p>Adicionar el caldo, sal y pimienta</p> <p>Agregar la yuca y la carne de la gallina sin piel ni hueso.</p> <p>Finalmente agregar el resto del culantro picado.</p>	



FICHA MISE EN PLASE

LOCRO DE PAPAS

RECETA: Locro de papas		
MISE EN PLASE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Papas en dados de 2cm x 2cm Cebolla en brunoise Quesillo desmenuzado Acompañante Aguacate en rodajas	Locro de papas	

RECTA

LOCRO DE PAPAS

FICHA TECNICA DE: Locro de papas

FECHA

Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1,200	Papas	Kg	1,050	0,875	\$1,10	\$1,32
0,015	Achiote	l	0,015	1,000	\$3,29	\$0,05
0,015	Aceite vegetal	l	0,015	1,000	\$1,64	\$0,02
0,050	Cebolla paiteña	Kg	0,045	0,900	\$1,44	\$0,07
0,180	Leche	l	0,180	1,000	\$0,80	\$0,14
0,150	Quesillo maduro	Kg	0,150	1,000	\$4,80	\$0,72
0,005	Sal	Kg	0,005	1,000	\$0,90	\$0,00
2,000	Agua	L	2,000	1,000	\$0,00	\$0,00

CANTIDAD PRODUCIDA: 2.5kg
CANTIDAD PORCIONES: 6 416gr
COSTO POR PORCION 0,39

TECNICAS

Hacer un refrito con el achiote, el aceite vegetal y la cebolla.
 Agregar el agua y la sal. Hervir.
 Añadir las papas, el quesillo y la leche.
 Cocinar hasta que la preparación vaya espesando de a poco.

FOTO





FICHA MISE EN PLACE

GUATITA

RECETA: Guatita		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Guatita: Guata cocida y cortada en dados pequeños Cebolla en brunoise Pepa tostada y licuada con leche Papa en cubos de 1,5 cm Perejil en chiffonade</p> <p>Ensalada: Lechuga en chiffonade Tomate en rodajas Aguacate en rodajas</p> <p>Arroz: Cebolla en brunoise</p>	<p>Guatita</p>	<p>Cocer el menudo en olla de presión por 20 min</p> <p>Se puede sustituir la pepa por maní</p>



RECETA

GUATITA

FICHA TECNICA DE: Guatita						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
GUATITA						
0,030	Cebolla	Kg	0,030	100,00%	\$1,44	\$0,04
0,015	Achiote	l	0,015	100,00%	\$3,29	\$0,05
0,030	Aceite	l	0,030	100,00%	\$1,64	\$0,05
0,100	Pepa de zambo	Kg	0,100	100,00%	\$8,80	\$0,88
0,150	Leche	l	0,150	100,00%	\$0,80	\$0,12
0,050	Sal	Kg	0,050	100,00%	\$0,90	\$0,05
1,200	Menudo de res	Kg	1,200	100,00%	\$5,20	\$6,24
0,450	Papa súper chola	Kg	0,430	95,56%	\$1,10	\$0,50
0,020	Perejil	Kg	0,020	100,00%	\$1,69	\$0,03
6,000	Agua	l	6,000	100,00%	\$0,00	\$0,00
ENSALADA						
0,250	Lechuga repollo	Kg	0,230	92,00%	\$0,70	\$0,18
0,900	Tomate riñón	Kg	0,850	94,44%	\$1,03	\$0,93
1	Limón	Unidad	1,000	100,00%	\$0,05	\$0,05
0,001	Sal	Kg	0,001	100,00%	\$0,90	\$0,00
1,000	Aguacate	Kg	1,000	100,00%	\$0,40	\$0,40
ARROZ						
1,000	Arroz	Kg	1,000	100,00%	\$1,57	\$1,57
0,010	Cebolla	Kg	0,010	100,00%	\$1,44	\$0,01
0,050	Aceite	Kg	0,050	100,00%	\$1,64	\$0,08
1,500	Agua	l	1,500	100,00%	\$0,00	\$0,00
0,010	Sal	Kg	0,010	100,00%	\$0,90	\$0,01
CANTIDAD PRODUCIDA: 3,5 Kg CANTIDAD PORCIONES: 8 0,437kg COSTO POR PORCION \$1,40						

TÉCNICAS	FOTO
<p>Para la guatita: Hacer un refrito con los aceites y la cebolla. Agregar el agua. Hervir.</p> <p>Añadir las papas y cocinar. Incorporar el menudo, la sal, la pepa y el perejil.</p> <p>Dejar hervir hasta que los ingredientes estén cocidos.</p> <p>Para el arroz: Preparar un refrito con el aceite, la sal, la cebolla.</p> <p>Agregar el arroz y el agua. Dejar hervir hasta que se cocine y este seco.</p> <p>Para la ensalada: Mezclar el tomate con la lechuga y la sal. Agregar el aguacate y el limón</p>	



FICHA MISE EN PLACE

SECO DE POLLO

RECETA: Seco de pollo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Carne: Pollo despresado Pimiento verde en brunoise Cebolla en brunoise Tomate concasse Culantro en chiffonade</p> <p>Ensalada Lechuga en chiffonade Tomate en rodajas</p> <p>Plátano: Tiras de plátano de 9 centímetros de largo aprox.</p> <p>Arroz: Cebolla en brunoise</p>	<p>Seco de pollo</p>	



RECETA

SECO DE POLLO

FICHA TECNICA DE: Seco de pollo						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
SECO						
3,500	Pollo	Kg	3,380	0,966	\$3,47	\$12,15
0,060	Cebolla	Kg	0,550	9,167	\$1,44	\$0,09
0,300	Tomate	Kg	0,285	0,950	\$1,03	\$0,31
0,070	Pimiento verde	Kg	0,063	0,900	\$0,97	\$0,07
0,010	Culantro	Kg	0,010	1,000	\$2,19	\$0,02
0,015	Achiote	l	0,015	1,000	\$3,29	\$0,05
0,030	Aceite vegetal	l	0,030	1,000	\$1,64	\$0,05
0,230	Cerveza	l	0,230	1,000	\$2,00	\$0,46
2,000	Agua	l	2,000	1,000	\$0,00	\$0,00
PLATANO FRITO						
0,150	Aceite vegetal	l	0,150	1,000	\$1,64	\$0,25
1	Plátano maduro	Unidad	2,000	2,000	\$0,40	\$0,40
ARROZ						
1,000	Arroz	Kg	1,000	1,000	\$1,57	\$1,57
0,010	Cebolla	Kg	0,010	1,000	\$1,44	\$0,01
0,050	Aceite	Kg	0,050	1,000	\$1,64	\$0,08
1,500	Agua	l	1,500	1,000	\$0,00	\$0,00
0,010	Sal	Kg	0,010	1,000	\$0,90	\$0,01
ENSALADA						
0,500	Lechuga repollo	Kg	0,425	0,850	\$0,70	\$0,35
0,200	Tomate riñón	Kg	0,180	0,900	\$1,03	\$0,21
CANTIDAD PRODUCIDA: 4,5kg CANTIDAD PORCIONES: 12 0,562kg COSTO POR PORCION \$1,34						

TÉCNICAS	FOTO
<p>Hacer un refrito con los aceites y la cebolla, añadir las presas de pollo y dorarlas por ambos lados.</p> <p>Incorporar el agua y cocer. Agregar el tomate con el culantro y el pimiento verde, la cerveza, sal y pimienta.</p> <p>Dejar hervir hasta que los ingredientes estén cocidos</p> <p>Para el arroz: Preparar un refrito con el aceite, la sal, la cebolla. Agregar el arroz y el agua. Dejar hervir hasta que se cocine y este seco.</p> <p>Para los plátanos: Freír los plátanos con aceite.</p>	



FICHA MISE EN PLACE

BANDERA

RECETA: Bandera		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Guatita: Guata cocida y cortada en dados medianos de 1.2 cm Cebolla en brunoise Pepa tostada y licuada con leche Papa en cubos de 1,5 cm Perejil en chiffonade</p> <p>Carne: Carne en cubos de 2,5cm Pimiento verde en brunoise Pimiento rojo en brunoise Tomate concasse Culantro en chiffonade</p> <p>Pollo Pollo despresado Pimiento verde en brunoise Cebolla en brunoise Tomate concasse Culantro en chiffonade</p> <p>Arroz: Cebolla en brunoise</p> <p>Plátano: Tiras de plátano de 9 centímetros de largo aprox.</p>	Bandera	<p>Cocer el menudo en olla de presión por 20 min</p> <p>Se puede sustituir la pepa por maní</p>



RECETA

BANDERA

FICHA TECNICA DE: Bandera						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
SECO DE CARNE						
1,000	Pulpa de res	Kg	1,000	100,00%	\$6,62	\$6,62
0,005	Pimienta	Kg	0,005	100,00%	\$17,80	\$0,09
0,030	Aceite	l	0,030	100,00%	\$1,64	\$0,05
0,300	Tomate	Kg	0,285	95,00%	\$1,03	\$0,31
0,030	Pimiento verde	Kg	0,030	100,00%	\$0,97	\$0,03
0,030	Pimiento rojo	Kg	0,030	100,00%	\$2,30	\$0,07
0,030	Culantro	Kg	0,030	100,00%	\$2,19	\$0,07
3,000	Agua	l	3,000	100,00%	\$0,00	\$0,00
0,060	Cebolla	Kg	0,060	100,00%	\$1,44	\$0,09
POLLO						
3,500	Pollo	Kg	3,380	96,57%	\$3,47	\$12,15
0,060	Cebolla	Kg	0,550	916,67%	\$1,44	\$0,09
0,300	Tomate	Kg	0,285	95,00%	\$1,03	\$0,31
0,070	Pimiento verde	Kg	0,063	90,00%	\$0,97	\$0,07
0,010	Culantro	Kg	0,010	100,00%	\$2,19	\$0,02
0,015	Achiote	l	0,015	100,00%	\$3,29	\$0,05
0,030	Aceite vegetal	l	0,030	100,00%	\$1,64	\$0,05
0,230	Cerveza	l	0,230	100,00%	\$2,00	\$0,46
2,000	Agua	l	2,000	100,00%	\$0,00	\$0,00
GUATITA						
0,030	Cebolla	Kg	0,030	100,00%	\$1,44	\$0,04
0,015	Achiote	l	0,015	100,00%	\$3,29	\$0,05
0,030	Aceite	l	0,030	100,00%	\$1,64	\$0,05
0,100	Pepa de zambo	Kg	0,100	100,00%	\$8,80	\$0,88
0,150	Leche	l	0,150	100,00%	\$0,80	\$0,12
0,050	Sal	Kg	0,050	100,00%	\$0,90	\$0,05
1,200	Menudo de res	Kg	1,200	100,00%	\$5,20	\$6,24
0,450	Papa súper chola	Kg	0,430	95,56%	\$1,10	\$0,50
0,020	Perejil	Kg	0,020	100,00%	\$1,69	\$0,03
6,000	Agua	l	6,000	100,00%	\$0,00	\$0,00

PLATANO FRITO						
1	Plátano maduro	Unidad	1,000	100,00%	\$0,40	\$0,40
0,120	Aceite vegetal	l	0,120	100,00%	\$1,64	\$0,20
ARROZ						
1,000	Arroz	Kg	1,00	100,00%	\$1,57	\$1,57
0,010	Cebolla	Kg	0,01	100,00%	\$1,44	\$0,01
0,050	Aceite	Kg	0,05	100,00%	\$1,64	\$0,08
1,500	Agua	l	1,50	100,00%	\$0,00	\$0,00
0,010	Sal	Kg	0,01	100,00%	\$0,90	\$0,01
CANTIDAD PRODUCIDA: 6,2kg CANTIDAD PORCIONES: 12 0,620kg COSTO POR PORCION \$2,561158						
TÉCNICAS				FOTO		
<p>Para el seco de carne: Hacer un refrito con el aceite y la cebolla e incorporar la carne. Agregar la cantidad necesaria de agua y cocinar. Añadir el tomate, cilantro, pimiento rojo, pimiento verde, sal y pimienta. Dejar hervir hasta que los ingredientes estén cocidos.</p> <p>Para la guatita: Hacer un refrito con los aceites y la cebolla, agregar el agua. Hervir. Añadir las papas y cocinar. Incorporar el menudo, la sal, la pepa y el perejil. Dejar hervir hasta que los ingredientes estén cocidos.</p> <p>Para el arroz: Preparar un refrito con el aceite, la sal, la cebolla. Agregar el arroz y el agua. Dejar hervir hasta que se cocine y este seco.</p> <p>Para los plátanos: Freír los plátanos con aceite.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

SECO DE CARNE

RECETA: Seco de carne		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Carne: Carne en dados grandes Pimiento verde en brunoise Pimiento rojo en brunoise Tomate concasse Culantro en chiffonade</p> <p>Aguacate: Rodajas de 1cm de ancho aproximadamente</p> <p>Plátano: Tiras de plátano de 9 centímetros de largo aprox.</p> <p>Arroz: Cebolla en brunoise</p>	<p>Seco de carne</p>	



RECETA

SECO DE CARNE

FICHA TÉCNICA DE: Seco de carne						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
SECO						
1,000	Pulpa de res	Kg	1,000	100,00%	\$6,62	\$6,62
0,005	Pimienta	Kg	0,005	100,00%	\$17,80	\$0,09
0,030	Aceite	l	0,030	100,00%	\$1,64	\$0,05
0,300	Tomate	Kg	0,285	95,00%	\$1,03	\$0,31
0,030	Pimiento verde	Kg	0,030	100,00%	\$0,97	\$0,03
0,030	Pimiento rojo	Kg	0,030	100,00%	\$2,30	\$0,07
0,030	Culantro	Kg	0,030	100,00%	\$2,19	\$0,07
3,000	Agua	l	3,000	100,00%	\$0,00	\$0,00
0,06	Cebolla	Kg	0,06	100,00%	\$1,44	\$0,09
AGUACATE						
1	Aguacate	Unidad	2,000	200,00%	\$0,40	\$0,40
PLATANO						
0,150	Aceite vegetal	l	0,150	100,00%	\$1,64	\$0,25
1	Plátano	Unidad	1,000	100,00%	\$0,40	\$0,40
ARROZ						
1,000	Arroz	Kg	1,000	100,00%	\$1,57	\$1,57
0,010	Cebolla	Kg	0,010	100,00%	\$1,44	\$0,01
0,050	Achiote	Kg	0,050	100,00%	\$3,29	\$0,16
1,500	Agua	l	1,500	100,00%	\$0,00	\$0,00
0,010	Sal	Kg	0,010	100,00%	\$0,90	\$0,01
CANTIDAD PRODUCIDA: 4,16kg CANTIDAD PORCIONES: 8 0,520kg COSTO POR PORCION \$1,25						

TÉCNICAS	FOTO
<p>Hacer un refrito con el aceite y la cebolla e incorporar la carne.</p> <p>Agregar la cantidad necesaria de agua y cocinar.</p> <p>Añadir el tomate, cilantro, pimiento rojo, pimiento verde, sal y pimenta.</p> <p>Dejar hervir hasta que los ingredientes estén cocidos</p> <p>Para el arroz: Preparar un refrito con el aceite, la sal, la cebolla. Agregar el arroz y el agua. Dejar hervir hasta que se cocine y este seco.</p> <p>Para los plátanos: Freír los plátanos con aceite.</p>	



FICHA MISE EN PLACE

SECO DE CHIVO

RECETA: Seco de Borrego (Chivo)		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla en brunoise Ajo en brunoise Pimiento en Brunoise Tomate concasse Borrego en dados grandes Arroz Dorado Plátano Frito	Seco de Borrego	La carne de borrego se puede sustituir por carne de de chivo



RECETA

SECO DE CHIVO

FICHA TÉCNICA DE: Seco de Chivo						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1,100	Chivo	kg	1,100	100,00%	\$3,80	\$4,18
0,015	Aceite	l	0,015	100,00%	\$1,64	\$0,02
0,015	Manteca de Chancho	kg	0,015	100,00%	\$3,96	\$0,06
0,090	Cebolla Vitalicia	kg	0,085	94,44%	\$2,10	\$0,19
0,004	Ajo	kg	0,004	100,00%	\$3,88	\$0,02
0,125	Tomate Riñón	kg	0,120	96,00%	\$1,03	\$0,13
0,250	Cerveza	l	0,250	100,00%	\$1,00	\$0,25
0,001	Culantro	kg	0,001	100,00%	\$2,19	\$0,02
0,100	Pulpa de Naranjilla	kg	0,100	100,00%	\$2,89	\$0,29
0,010	Sal	kg	0,010	100,00%	\$0,90	\$0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100,00%	\$17,80	\$0,02
0,015	Comino	kg	0,015	100,00%	\$7,80	\$0,12
CANTIDAD PRODUCIDA: 4,16kg DE: CANTIDAD 8 0,52 Kg COSTO POR PORCION \$0,67						

TÉCNICAS	FOTO
<p>Sofreír con el aceite y la manteca la cebolla, ajo y tomate y el comino.</p> <p>Agregar la carne de borrego y cocer hasta que esta suelte su jugo.</p> <p>Adicionar la cerveza, el culantro.</p> <p>Salpimentar.</p> <p>Una vez que la carne este suave añadir la naranjilla</p> <p>Hervir por 5min.</p> <p>Servir con Arroz dorado y Plátano frito</p>	



FICHA MISE EN PLACE

HORNADO CON LLAPINGACHO

RECETA: Hornado con llapingachos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cerdo Pelado Puré de papas Cebolla en Pluma Tomate en cubos	Hornado con Llapingachos	

HORNADO CON LLAPINGACHO

FICHA TECNICA DE: Hornado con Llapingachos						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
90,900	Cerdo	Kg	90,900	100,00%	\$2,80	\$254,52
20,000	Chicha	l	20,000	100,00%	\$1,10	\$22,00
1,000	Ajo	Kg	1,000	100,00%	\$3,88	\$3,88
0,900	Comino	Kg	0,900	100,00%	\$7,80	\$7,02
0,450	Sal	Kg	0,450	100,00%	\$0,90	\$0,41
2,000	Manteca de color	Kg	2,000	100,00%	\$2,50	\$5,00
Llapingachos						
2,000	Papa Súper Chola	Kg	1,9000	95,00%	\$1,10	\$2,20
0,250	Manteca de Chancho	Kg	0,2500	100,00%	\$3,96	\$0,99
0,010	Sal	Kg	0,0100	100,00%	\$0,90	\$0,01
0,050	Manteca de color	Kg	0,0500	100,00%	\$2,50	\$0,13
0,200	Mote	Kg	0,200	100,00%	\$2,00	\$0,40
Encebollado						
0,050	Cebolla Paiteña	Kg	0,0400	80,00%	\$1,44	\$0,07
0,100	Tomate Riñón	Kg	0,1000	100,00%	\$1,03	\$0,13
0,001	Sal	Kg	0,0010	100,00%	\$0,90	\$0,00
<p>CANTIDAD PRODUCIDA: 70 Kg. CANTIDAD PORCIONES: 150 DE: 0,640 kg. COSTO POR PORCION 1,98</p>						
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Untar el chancho con las especerías Colocar la chicha Hornear a 400 °C 3 horas Bañar con la manteca y hornear una hora mas</p> <p>Para los Llapingachos: Mezclar el puré de papas, con la manteca sal y pimienta. Formar las tortillas y ponerlas en el tiesto con un poco de la manteca de color, voltear una vez que se haya formado la costra.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

FRITA CON TOSTADO

RECETA: Fritada con tostado		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Fritada: Carne en cubos de 4 cm Cebolla brunoise	Fritada con tostado	Una vez cocida la carne, tostar hasta que se consuma toda la grasa

FRITADA CON TOSTADO

FICHA TECNICA DE: Fritada con tostado						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1,000	Carne de cerdo	Kg	1,000	100,00%	\$6,20	\$6,20
0,120	Ajo	Kg	0,110	91,67%	\$3,88	\$0,47
0,015	Sal	Kg	0,015	100,00%	\$0,90	\$0,01
5,000	Agua	l	5,000	100,00%	\$0,00	\$0,00
0,200	Manteca de cerdo	Kg	0,200	100,00%	\$3,96	\$0,79
0,100	Cebolla	Kg	0,010	10,00%	\$1,44	\$0,14
TOSTADO						
1,000	Maíz blanco	Kg	1,000	100,00%	\$1,75	\$1,75
0,200	Manteca de cerdo	Kg	0,500	250,00%	\$3,96	\$0,79
0,010	Sal	Kg	0,010	100,00%	\$0,90	\$0,01
<p>CANTIDAD PRODUCIDA: 0,920kg</p> <p>PORCIONES: 4 DE: 230 kg</p> <p>COSTO POR PORCION \$0,64</p>						
<p style="text-align: center;">TECNICAS</p> <p>Fritada: Hacer un refrito con la manteca y la cebolla Agregar la carne y el agua Agregar el ajo y la sal Dejar hervir hasta que el agua se reduzca y estén las carnes bien cocidas</p> <p>Tostado: Tostar el maíz con la manteca hasta que estén suaves Agregar la sal</p>				<p style="text-align: center;">FOTO</p> 		



FICHA MISE EN PLACE

SANCOCHO

RECETA: Sancocho de Chancho y Papas Chuachas con Manteca Negra		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Carne pura de cerdo en cubos de 4 cm. Costilla de cerdo cortada Papas cocidas	Sancocho de Chancho y Papas Chauchas con Manteca Negra	El sancocho es la carne de cerdo ya cocina aun sin tostarse

RECETA

SANCOCHO CON PAPAS EN MANTECA NEGRA

FICHA TECNICA DE: Sancocho de Chanco y Papas chauchas con manteca negra
FECHA

Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1,300	Carne de Chanco	kg	1,300	100,00%	\$6,20	\$8,06
0,500	Costilla de chanco	kg	0,500	100,00%	\$8,51	\$4,26
0,030	Comino	kg	0,030	100,00%	\$7,80	\$0,23
0,040	Ajo	kg	0,040	100,00%	\$3,88	\$0,16
0,095	Cebolla Paiteña	kg	0,090	94,74%	\$1,44	\$0,14
0,030	Sal	Kg	0,030	100,00%	\$0,90	\$0,03
Papas chauchas con manteca Negra						
1,500	Papas Chauchas	kg	1,500	100,00%	\$0,70	\$1,05
0,900	Cebolla Vitalicia	kg	0,900	100,00%	\$2,10	\$1,89
0,400	Manteca Negra	kg	0,400	100,00%	\$3,40	\$1,36
0,009	sal	kg	0,009	100,00%	\$0,90	\$0,01
0,010	Cebollín	kg	0,010	100,00%	\$1,35	\$0,01

CANTIDAD PRODUCIDA: 2 Kg.
CANTIDAD PORCIONES: 8 DE: 300 Kg
COSTO POR PORCION \$2,15

TÉCNICAS

Cocer la carne de cerdo junto con la costilla, agregar el ajo la cebolla y el comino.
 Cuando la cebolla y el ajo se hayan dorado retire del fuego el sancocho
 Para las Papas: saltear las papas con la manteca negra, y el cebollín.

FOTO





FICHA MISE EN PLACE

TORTILLA DE CHOCLO CON MOROCHO

RECETA: Tortilla de Choclo con Morocho		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Choclo molido Morocho cocido	Tortilla de Choclo con Morocho	El maíz a utilizar se denomina parug, que es el estado entre tierno y maduro Remojar el maíz morocho con un día de antelación

RECETA

TORTILLAS DE CHOCLO CON MOROCHO

FICHA TECNICA DE: Tortilla de Choclo con Morocho

FECHA

Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1,000	Choclo	kg	1,000	100,00%	\$2,24	\$2,24
0,170	Manteca de Chanco	kg	0,170	100,00%	\$3,96	\$0,67
0,020	Azúcar	kg	0,020	100,00%	\$0,90	\$0,02
0,070	Huevo	kg	0,060	85,71%	\$0,15	\$0,01
0,010	Sal	kg	0,010	100,00%	\$0,90	\$0,01
Condumio						
0,250	Quesillo	kg	0,250	100,00%	\$4,50	\$1,13
0,010	Manteca de color	kg	0,010	100,00%	\$2,50	\$0,03
0,001	Sal	kg	0,001	100,00%	\$0,90	\$0,00
Morocho						
0,250	Morocho	kg	0,250	100,00%	\$2,00	\$0,50
2,000	Leche	L	2,000	100,00%	\$0,80	\$1,60
0,450	Azúcar	kg	0,450	100,00%	\$0,90	\$0,41
0,001	Canela	kg	0,001	100,00%	\$4,76	\$0,00
0,001	Pimienta Dulce	kg	0,001	100,00%	\$5,90	\$0,01

CANTIDAD PRODUCIDA: 3,2 Kg.

CANTIDAD PORCIONES: 8 DE: 0,28 Kg

COSTO POR PORCION \$0,83

TÉCNICAS	FOTO
<p>Mezclar el choclo con la manteca, el huevo, azúcar y sal</p> <p>Formar bolas de la masa hacer un hueco y rellenar con el condumio</p> <p>Asar las tortillas sobre el tiesto</p> <p>Para el Morocho:</p> <p>Cocinar el morocho con la leche, el azúcar, la canela y la pimienta dulce</p>	



FICHA MISE EN PLACE

QUIMBOLITO CON CHOCOLATE

RECETA: Quimbolitos con chocolate		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Quimbolito Limpiar las hojas de achira Queso desmenuzado Batir yemas con azúcar a punto de letra Batir las claras a punto de nieve</p> <p>Chocolate: Derretir el chocolate en agua</p>	<p>Quimbolito con chocolate</p>	

RECETA

QUIMBOLITO CON CHOCOLATE

FICHA TECNICA DE: Quimbolito con chocolate

FECHA

Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
0,100	Harina de trigo	Kg	0,100	100,00%	\$2,30	\$0,23
0,100	Harina de maíz	Kg	0,100	100,00%	\$2,28	\$0,23
0,005	Polvo de hornear	Kg	0,005	100,00%	\$17,00	\$0,09
5	Huevo	Unidad	5,000	100,00%	\$0,15	\$0,75
0,180	Azúcar	Kg	0,180	100,00%	\$0,90	\$0,14
0,020	Pasas	Kg	0,020	100,00%	\$4,40	\$0,09
0,100	Mantequilla	Kg	0,100	100,00%	\$3,70	\$0,37
0,005	Esencia de vainilla	l	0,005	100,00%	\$11,30	\$0,06
0,120	Leche	l	0,120	100,00%	\$0,80	\$0,10
0,100	Queso	Kg	0,100	100,00%	\$4,50	\$0,45
25	Hojas de achira	Unidad	25,000	100,00%	\$0,04	\$1,00
CHOCOLATE						
0,400	Chocolate en pastilla	Kg	0,400	100,00%	\$7,50	\$3,00
4,000	Leche	l	4,000	100,00%	\$0,80	\$3,20
0,200	Azúcar	Kg	0,200	100,00%	\$0,90	\$0,16
0,100	Agua	L	0,100	100,00%	\$0,00	\$0,00

CANTIDAD PRODUCIDA: 1kg
CANTIDAD PORCIONES: 25 **DE:** 0,40kg
COSTO POR PORCION \$0,14

TECNICAS	FOTO
<p>Para el quimbolito</p> <p>Batir los huevos, agregar el azúcar. Añadir las harinas Agregar el queso Envolver la mezcla en las hojas y decorar con pasas Cocer los alimentos hasta que estén esponjosos</p> <p>Para el chocolate</p> <p>Derretir el chocolate con agua Agregar la leche y el azúcar. Batir</p>	



FICHA MISE EN PLACE

MOTE SUCIO

RECETA: Mote sucio		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebollín en chiffonade	Mote sucio	

RECETA

MOTE SUCIO

FICHA TÉCNICA DE: Mote sucio FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1,000	Mote cocinado	Kg	1,000	100,00%	\$2,00	\$2,00
0,500	Manteca de cerdo negra	Kg	0,500	100,00%	\$3,40	\$1,70
0,080	Cebollín	Kg	0,075	93,75%	\$1,35	\$0,11
0,005	Sal	Kg	0,005	100,00%	\$0,90	\$0,00
0,002	Comino	Kg	0,002	100,00%	\$7,80	\$0,02
CANTIDAD PRODUCIDA: 1,25kg CANTIDAD PORCIONES: 5 250 gr COSTO POR PORCION 0,77						
TÉCNICAS			FOTO			
Sofreír el mote con la manteca negra Agregar el cebollín, la sal y el comino						



FICHA MISE EN PLACE

MOTE PILLO

RECETA: Mote pillo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebollín en chiffonade Huevos batidos	Mote pillo	

RECETA

MOTE PILLO

FICHA TECNICA DE: Mote pillo						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1,000	Mote pelado	Kg	1,000	100,00%	\$2,00	\$2,00
0,150	Manteca blanca de cerdo	Kg	0,150	100,00%	\$3,96	\$0,59
3	Huevos	Unidad	3,000	100,00%	\$0,15	\$0,45
0,005	Sal	Kg	0,005	100,00%	\$0,90	\$0,00
0,002	Comino	Kg	0,002	100,00%	\$7,80	\$0,02
0,080	Cebollín	Kg	0,075	93,75%	\$1,35	\$0,11
CANTIDAD PRODUCIDA: 1,25kg CANTIDAD PORCIONES: 5 0,250Kg COSTO POR PORCION \$0,63						
TÉCNICAS			FOTO			
Sofreír el mote con la manteca Agregar el cebollín, la sal, el comino y los huevos						



FICHA MISE EN PLACE

PAN CON NATA

RECETA: Pan con Nata		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pan cortado	Pan con Nata	

RECETA

PAN CON NATA

FICHA TECNICA DE: Pan con Nata FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1	Pan	Unidad	1	100,00%	\$0,15	\$0,15
0,030	Nata	Kg	0,030	100,00%	\$7,50	\$0,23
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,1 Kg. CANTIDAD PORCIONES: 1 DE: 0,1 Kg COSTO POR PORCION \$0,375						
TECNICAS			FOTO			
Cortar el pan y untar con la nata						



FICHA MISE EN PLACE

JUGO DE COCO

RECETA: Jugo de Coco		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Leche Hervida	Jugo de Coco	Se puede agregar un toque de esencia de vainilla al gusto

RECETA

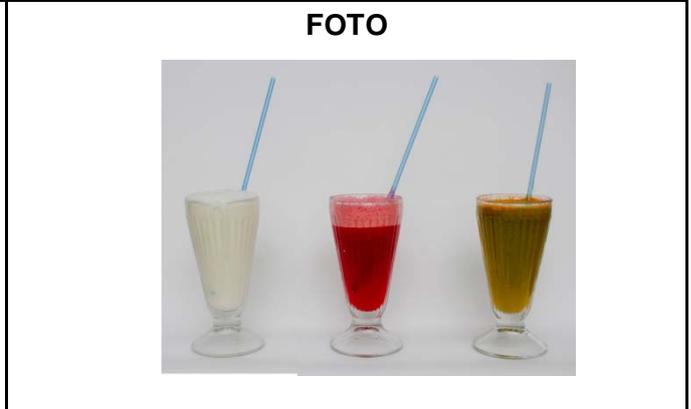
JUGO DE COCO

FICHA TECNICA DE: Jugo de Coco
FECHA

Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
3,00	Leche	L	3,000	100,00%	\$0,80	\$2,40
0,03	Esencia de Coco	Kg	0,030	100,00%	\$1,20	\$0,04
0,20	Azúcar	Kg	0,200	100,00%	\$0,90	\$0,18
0,20	Hielo	Kg	0,200	100,00%	\$1,50	\$0,30

CANTIDAD PRODUCIDA: 3,5 L.
CANTIDAD PORCIONES: 12 **2,2 gr.**
COSTO POR PORCION **0,24**

TECNICAS
 Licuar todos los ingredientes.





FICHA

MISE EN PLACE CHUMALES CON CAFÉ EN LECHE

RECETA: Chumales con Café en leche		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Choclo molido Claras a punto de nieve Hojas de choclo grandes	Chumales con Café en leche	

RECETA

CHUMALES CON CAFÉ EN LECHE

FICHA TÉCNICA DE: Chumales con Café en leche						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1,000	Choclo	kg	1,000	100,00%	\$2,24	\$2,24
0,090	Cebolla Blanca	kg	0,085	94,44%	\$1,10	\$0,10
0,170	Quesillo	kg	0,170	100,00%	\$4,50	\$0,77
0,240	Yema de Huevo	kg	0,240	100,00%	\$0,15	\$0,04
0,113	Manteca de Chancho	kg	0,113	100,00%	\$3,96	\$0,45
0,141	Mantequilla	kg	0,141	100,00%	\$3,70	\$0,52
0,015	Licor anisado	kg	0,015	100,00%	\$4,50	\$0,07
0,015	Anís de Castilla	kg	0,015	100,00%	\$3,90	\$0,06
0,240	Clara de Huevo	kg	0,240	100,00%	\$0,15	\$0,04
0,030	sal	kg	0,030	100,00%	\$0,90	\$0,03
0,020	azúcar	kg	0,020	100,00%	\$0,90	\$0,02
0,300	hoja de choclo	kg	0,300	100,00%	\$0,00	\$0,00
Café en leche						
1,000	Leche	l	1,000	100,00%	\$0,80	\$0,80
0,250	Esencia de Café	l	0,250	100,00%	\$4,50	\$1,13
0,030	Azúcar	kg	0,030	100,00%	\$0,90	\$0,03
<p>CANTIDAD PRODUCIDA: 1,5 Kg. CANTIDAD PORCIONES: 16 DE: 0,250 Kg COSTO POR PORCION \$0,39</p>						
TÉCNICAS			FOTO			
<p>Mezclar el choclo molino con las el batido de las yemas con la mantequilla y el azúcar. Agregar las claras batiendo de forma envolvente para evitar que se baje, y agregar el licor Colocar 2 cucharadas de masa y un poco del condumio en la hoja del choclo y doblarla en 3 partes Cocinar en la olla tamalera por 45 min.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

TAMAL

RECETA: Tamal Cuencano		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Caldo de costilla de cerdo. Carne de cerdo cocida y desmenuzada. Cebolla en brunoise. Ajo en Brunoise. Huevo Duro. Zanahoria en Brunoise. Arveja cocida.	Tamal Cuencano	Limpiar las hojas de achira Si se desea se puede agregar carne de pollo cocida

TAMAL

FICHA TÉCNICA DE: Tamal con Café
FECHA

Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
0,500	Harina de Trigo	Kg	0,500	100,00%	\$2,30	\$1,15
0,200	Harina de Maíz	Kg	0,200	100,00%	\$2,28	\$0,46
0,500	Manteca de Cerdo	Kg	0,500	100,00%	\$3,96	\$1,98
0,500	Carne de Cerdo	Kg	0,500	100,00%	\$6,20	\$3,10
0,500	Costilla de Cerdo	Kg	0,500	100,00%	\$5,80	\$2,90
0,500	Cebolla Paiteña	Kg	0,500	100,00%	\$1,44	\$0,72
0,005	Ajo	Kg	0,005	100,00%	\$3,88	\$0,02
0,000	Sal	Kg	0,000	100,00%	\$0,90	\$0,00
0,030	Manteca de Color	Kg	0,030	100,00%	\$2,50	\$0,08
CONDUMIO						
0,300	Arveja	Kg	0,300	100,00%	\$2,20	\$0,66
4,000	Huevo	Unidad	4,000	100,00%	\$0,15	\$0,60
0,300	Zanahoria	Kg	0,300	100,00%	\$1,20	\$0,36
0,001	Comino	Kg	0,001	100,00%	\$7,80	\$0,01
0,001	Pimienta	Kg	0,001	100,00%	\$17,80	\$0,02
0,001	Sal	Kg	0,001	100,00%	\$0,90	\$0,00
0,010	Pasas	Kg	0,010	100,00%	\$4,40	\$0,04

CANTIDAD PRODUCIDA: 7 Kg
DE:
CANTIDAD PORCIONES: 40 0,350 Kg
COSTO POR PORCION \$0,40

TÉCNICAS

Cocinar las harinas junto con el caldo y manteca, cocinar hasta que se desprege del fondo.

Para el Condumio:

Sofreír la cebolla, ajo y la carne picada, agregar la zanahoria, y la arveja. Colocar una cucharada de masa, una de condumio una rodaja de huevo y una pasa.

Cocinar al vapor por 45 min.

FOTO





FICHA MISE EN PLACE

HORCHATA

RECETA: Horchata		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Montes lavados Zumo de limón	Horchata	

RECETA

HORCHATA

FICHA TECNICA DE: HORCHATA FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1	Atado de montes	Unidad	1,000	100,00%	\$1,50	\$1,50
10	Agua	l	10,000	100,00%	\$0,00	\$0,00
10	Limón	Unidad	10,000	100,00%	\$0,15	\$1,50
0,700	Azúcar	Kg	0,700	100,00%	\$0,90	\$0,56
CANTIDAD PRODUCIDA: 10,5 l CANTIDAD PORCIONES: 50 230l COSTO POR PORCION \$0,07						
TECNICAS				FOTO		
Hervir el agua, agregar los montes Colar Agregar el azúcar y el zumo de limón						



FICHA MISE EN PLACE

PAPAS CON CUERO

RECETA: Papas con cuero		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Papas en cubos de 3cm Cebolla en brunoise Cuero en cubos de 3cm Pepa de zambo tostada Acompañante Huevo duro	Papas con cuero	Cocer el cuero en olla de presión por 15min

RECETA

PAPAS CON CUERO

FICHA TECNICA DE Papas con cuero FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
1,200	Papas	Kg	1,050	87,50%	\$1,10	\$1,32
0,015	Achiote	l	0,015	100,00%	\$3,29	\$0,05
0,015	Aceite vegetal	l	0,015	100,00%	\$1,64	\$0,02
0,050	Cebolla paiteña	Kg	0,045	90,00%	\$1,44	\$0,07
0,180	Leche	l	0,180	100,00%	\$0,80	\$0,14
0,500	Cuero	Kg	0,800	160,00%	\$3,60	\$1,80
0,005	Sal	Kg	0,005	100,00%	\$0,90	\$0,00
3,000	Agua	l	3,000	100,00%	\$0,00	\$0,00
0,080	Pepa de Zambo	Kg	0,080	100,00%	\$8,80	\$0,70
ACOMPAÑANTE						
10	Huevo	Unidad	8,000	80,00%	\$0,15	\$1,50
CANTIDAD PRODUCIDA: 3.5kg CANTIDAD PORCIONES: 10 0,450kg COSTO POR PORCION \$0,41						
TECNICAS				FOTO		
<p>Hacer un refrito con el achiote, el aceite vegetal y la cebolla.</p> <p>Agregar el agua y la sal. Hervir.</p> <p>Añadir las papas, el cuero. Cocer</p> <p>Incorporar la pepa y la leche</p> <p>Cocinar hasta que la preparación vaya espesando de a poco.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

MOTE CASADO

RECETA: Mote Casado		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Frejol maduro cocido. Cebolla en Brunoise. Perejil en chiffonade	Mote Casado	Remojar el frejol un día antes.

RECETA

MOTE CASADO

FICHA TECNICA DE: Mote Casado						
FECHA						
Cantidad Bruta	Ingredientes	Unidad de Compra	Cantidad Neta	Rendimiento Estándar	Precio Unitario	Precio Total
0,250	Frejol Maduro	Kg	0,250	100,00%	\$2,30	\$0,58
0,250	Mote	Kg	0,250	100,00%	\$2,00	\$0,50
0,020	Cebolla Paiteña	Kg	0,020	90,00%	\$1,44	\$0,03
0,001	Comino	Kg	0,001	100,00%	\$7,80	\$0,01
0,001	Pimienta	Kg	0,001	100,00%	\$17,80	\$0,02
0,100	Leche	l	0,100	100,00%	\$0,80	\$0,08
0,001	Culantro	Kg	0,001	100,00%	\$2,19	\$0,00
0,001	Manteca de Color	Kg	0,001	100,00%	\$2,50	\$0,00
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,623 CANTIDAD PORCIONES: 4 DE: 0,200 Kg COSTO POR PORCION \$0,3028975						
TÉCNICAS			FOTO			
Sofreír la cebolla con la manteca de color. Agregar el fréjol, mote y dejar cocinar						



CONCLUSIONES

Al finalizar este trabajo de graduación y luego de realizar el análisis respectivo se puede concluir:

- Los mercados de la ciudad se ven afectados en la actualidad por un gran número de factores, dependiendo primordialmente de la ubicación; se puede observar que se ha reducido el número de afluentes, debido a una escasa o nula publicidad de los mercados como centros de expendio de comida preparada.
- La gente en la actualidad, olvida sus raíces siendo pocos los de clase media y alta los que aun acuden a los mercados para comprar comidas preparadas.
- El estudio y análisis de cada uno de los mercados ayudó en esta investigación para elaborar un listado de los productos que más se consumen dentro de los mismos y que lugar se puede tomar como referencia al momento de su compra.
- Con esta investigación se pudo elaborar la estandarización de las recetas de los platos más representativos de cada mercado, así como también se pudo conocer a criterio de los mismos trabajadores de los mercados cual es el lugar de preferencia para consumir.
- La estandarización de las recetas servirá de apoyo y ayuda para las personas en general que deseen prepararlos.



RECOMENDACIONES

Luego de los resultados obtenidos se pueden realizar las siguientes recomendaciones:

- Es importante un trabajo conjunto del Gobierno con los ministerios respectivos y autoridades locales que ayude a incentivar a los habitantes de Cuenca y sus alrededores el consumo de los platos tradicionales que se expenden en los mercados.
- Crear campañas publicitarias tendientes a fomentar, mejorar y aumentar la economía mediante la oferta de créditos blandos a las personas que trabajaban y tienen sus negocios dentro los mercados.
- Se recomienda las autoridades pertinentes tomar como referencia o a su vez utilizar esta guía gastronómica para incentivar la gastronomía popular cuencana.
- Como recomendación final, recomendamos al gobierno apoyar, impulsar y realizar proyectos para promover y rescatar la comida típica para que esta no desaparezca con el paso del tiempo.



GLOSARIO

Adobar: Colocar un género entero o troceado crudo dentro de un preparado llamado “adobo” con objeto de darle un aroma especial, ablandarlo o simplemente conservarlo.

Adobo: Preparación que admite ingredientes diversos (especias, vinagre, vinos, aceite, sal, etc.)

Aliñar: Aderezar o sazonar.

Autóctono: originario del lugar o país de donde proviene

Brunoise: Término francés con el que se denominan a las hortalizas cortadas en dados de 3 mm de grosor.

Chiffonade: Técnica culinaria de corte empleada para cortar con un cuchillo ciertas verduras de grandes hojas transversalmente en cortes de 2 a 3 milímetros de grosor, lo que produce 'hilos' de verdura.

Condumio: Mezcla de ingredientes salteados o guisados que sirve para rellenar

Concassé: Tomate pelado y picado gruesamente.

Deshuesar: Sacar el hueso con cuidado para no romper el pescado, pollo, carne o frutas de hueso duro.

Desmenuzar: Cortar en tiras o pedacitos muy pequeños.

Estofado: Proceso a seguir cuando salteamos un producto esta descrito anteriormente, en este caso lo que se quiere conseguir es dorar, ablandar, aromatizar y acompañar al género de salsa en la cual se ha elaborado.

Freír: Consiste en sumergir un alimento en abundante cantidad de grasa para cocinarlo totalmente o para dorarlo exteriormente

Juliana: cortar vegetales en tiras finas, generalmente para generalmente para guarnición.



Universidad de Cuenca

Marinar: proceso que se le da a un alimento al ponerlo en un líquido como licor, vinagre, jugo de frutas y otros ingredientes.

Tostar: Acción de dorar un alimento en el horno, gratinadora o plancha, para que pierda humedad hasta obtener un color dorado.

Saltear: método de cocción que consiste en freír ligeramente un alimento con mantequilla o aceite.

Sofreír: es una técnica de cocina que consiste en hacer freír en una sartén a baja temperatura (menos de 100 °C) los alimentos.

Sofrito: Conjunto de ingredientes como cebolla, ajo, sal y otros elementos salteados con mantequilla y achiote.

Tostar: Acción de dorar un alimento en el horno, gratinadora o plancha, para que pierda humedad hasta obtener un color dorado.

Tradición: Transmisión de doctrinas, ritos, costumbres y preparaciones de generación en generación.

Zumo: líquido de hierbas, flores, frutas u otras cosas semejantes que se saca exprimiéndolas o majándolas.



BIBLIOGRAFÍA

Trabajos citados de una base de datos en internet:

Arteaga Núñez, Fabiola Militza. *La mashua. Red peruana de alimentación y nutrición. Internet. www.rpan.org.*

Olivas Weston, Rosario. *La cocina de los incas. Perú. Universidad San Martín de Porres. 2001.*

Libros:

De Mena Martha. *Las delicias de antaño. IESS (UIO), 1987*

Jaramillo Granda, Marlene. *Guía de la cocina ecuatoriana. Universidad de Cuenca. 2011*

Jaramillo Granda, Marlene del Cisne. *“Guía de la Cocina Ecuatoriana”. Cuenca, Universidad de Cuenca, 2010.*

Martínez Espinoza Gerardo. *Cocina cuencana de hoy. Viejos secretos de la comida cuencana. 1993*

Martínez Borrero Juan. *La alimentación en Cuenca, Ecuador, entre 1557 y 1607. Las raíces remotas de una cocina regional. Cocinas regionales andinas, memorias del IV congreso, Julio Pazos Barrera, Quito 2010.*

Municipalidad de Cuenca. *Ordenanza para la Gestión y Conservación de las Áreas Históricas y Patrimoniales del Cantón Cuenca. 2008*

Municipalidad de Cuenca. *Mercado, Barrio y Ciudad: Historia de la Nueva. Dirección de Áreas Históricas y Patrimoniales. 2009*

Municipalidad de Cuenca. *Cuenca Patrimonial. Dirección de Áreas Históricas y Patrimoniales. 2010*



Universidad de Cuenca

Municipalidad de Cuenca. Pasaje León y Barrio San Francisco. Dirección de Áreas Históricas y Patrimoniales. 2015

Municipalidad de Gualaceo. Delicias del Jardín Azuayo. Imprenta Monsalve. 2008

Naranjo, Plutarco. "Alimentos y Cocina Aborígen y Criolla". Quito, Boletín Casa de la Cultura Ecuatoriana. Informaciones Científicas Nacionales N. 117,1985:36-37.

Ordóñez Carmela. Cocina cuencana. Talleres gráficos salesianos. Cuenca, 1944.

Pazos Barrera, Julio. Desde los Andes al mundo sabor y saber. Cocinas regionales y signos de la cocina interregional del Ecuador. Cocinas y regionales.

Pazos Barrera, Julio. La cocina del Ecuador. Recetas y lectura. I edición. Quito 2005.

Sarmiento Abad, Octavio. Reminiscencias Cuenca y yo. Tomo I. editorial Amazonas. Cuenca. 1993.

Universidad Verdad. "Cuenca Patrimonio Cultural". Cuenca, 2001:139-245.

Vallejo, Raúl. Manual de escritura académica. Quito, Corporación Editora Nacional, 2006.

Vásquez Nidya. "Dulces de Corpus". Cuenca, CIDAP, 1997.

Vázquez de Fernández de Córdova Nidya. Homenaje al paladar: comidas y mistelas tradicionales del Azuay. Cidap 2004.

Vintimilla de Crespo, Eulalia. La cocina cuencana. Imprenta Monsalve. 2009

Vintimilla Vinuesa, Rosa. 2009, Fanesca de fanescas y otros platos de Cuaresma.



ANEXOS



Modelo de encuesta a propietarios de locales

UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD ESCUELA GASTRONOMIA ENCUESTA No. 1



MERCADO: _____

Nombre del Encuestado/a: _____

1.- ¿Consume alimentos dentro del mercado? (Platos típicos, almuerzos, bebidas, comidas rápidas)

SI _____

NO _____

2.- Nombre 3 Platos que consume dentro del mercado

3.- Con qué frecuencia consume estos alimentos?

1 vez por semana _____

2-3 veces por semana _____

4-5 veces por semana _____

Todos los días _____

4.- De los siguientes platos, nombre el lugar que recomienda para consumirlos



Locro de Papas	Seco de chivo
Locro de nabos	Seco de pollo
Locro de coles	Seco de carne
Sopa de habas	Habas con queso
Papas con Cuero	Guatita
Mote Casado	Mote Pillo
Sopa de Arroz de Cebada	Mote Sucio
Sopa de Harina de Arveja	Mote pelado
Puchero	Llapingachos
Caldillo de Huevos	Chumales
Caldo de patas	Tamales
Caldo de mocho	Tortillas de choclo
Caldo de gallina	Empanadas de viento
Sopa de Quinua	Dulce de higos con queso
Cuy Asado	Dulce de leche
Carne asada	Quesadillas
Fritada	Morocho
Cascaritas	Chocolate
Sancocho	Trucha
Morcillas	

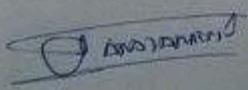


FICHA DE VALIDACION DE PLATOS


 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
 ESCUELA GASTRONOMIA

TEMA: "GUIA DE LA COCINA POPULAR CUENCANA EN LOS
 MERCADOS DEL CENTRO HISTORICO"

Entrada:	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
Papas con cuero Sabor Textura					X	
Plato Fuerte: Seco de Chivo Sabor Textura			X			Cortar la carne en dos grandes menús. cocinar.
Postre: Quimbolito Sabor Textura					X	

Profesor: 
 Leda. Clara Sarmiento A



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA GASTRONOMIA

TEMA: "GUIA DE LA COCINA POPULAR CUENCANA EN LOS MERCADOS DEL CENTRO HISTORICO"

Entrada:	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
Papas con cuero					✓	
Plato Fuerte: Seco de Chivo			✓			falta sabor, pasado de cocción
Postre: Quimbolito				✓		

Profesor: *Marlene Jaramillo* *Paula de Jesus*



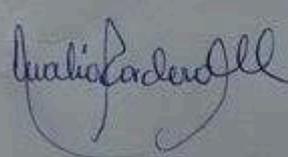


**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA GASTRONOMIA**

**TEMA: "GUIA DE LA COCINA POPULAR CUENCANA EN LOS
MERCADOS DEL CENTRO HISTORICO"**

Entrada:	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
Papas con cuero						
Sabor					✓	
Textura					✓	
Plato Fuerte:						
Seco de Chivo						
Sabor					✓	Falta un toquecito de sabor. Cocción chivo /Present
Textura				✓		
Postre:						
Quimbolito						
Sabor					✓	Me gusta el pasas y queso.
Textura					✓	

Profesor: Ana Lia Cordero





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA GASTRONOMIA

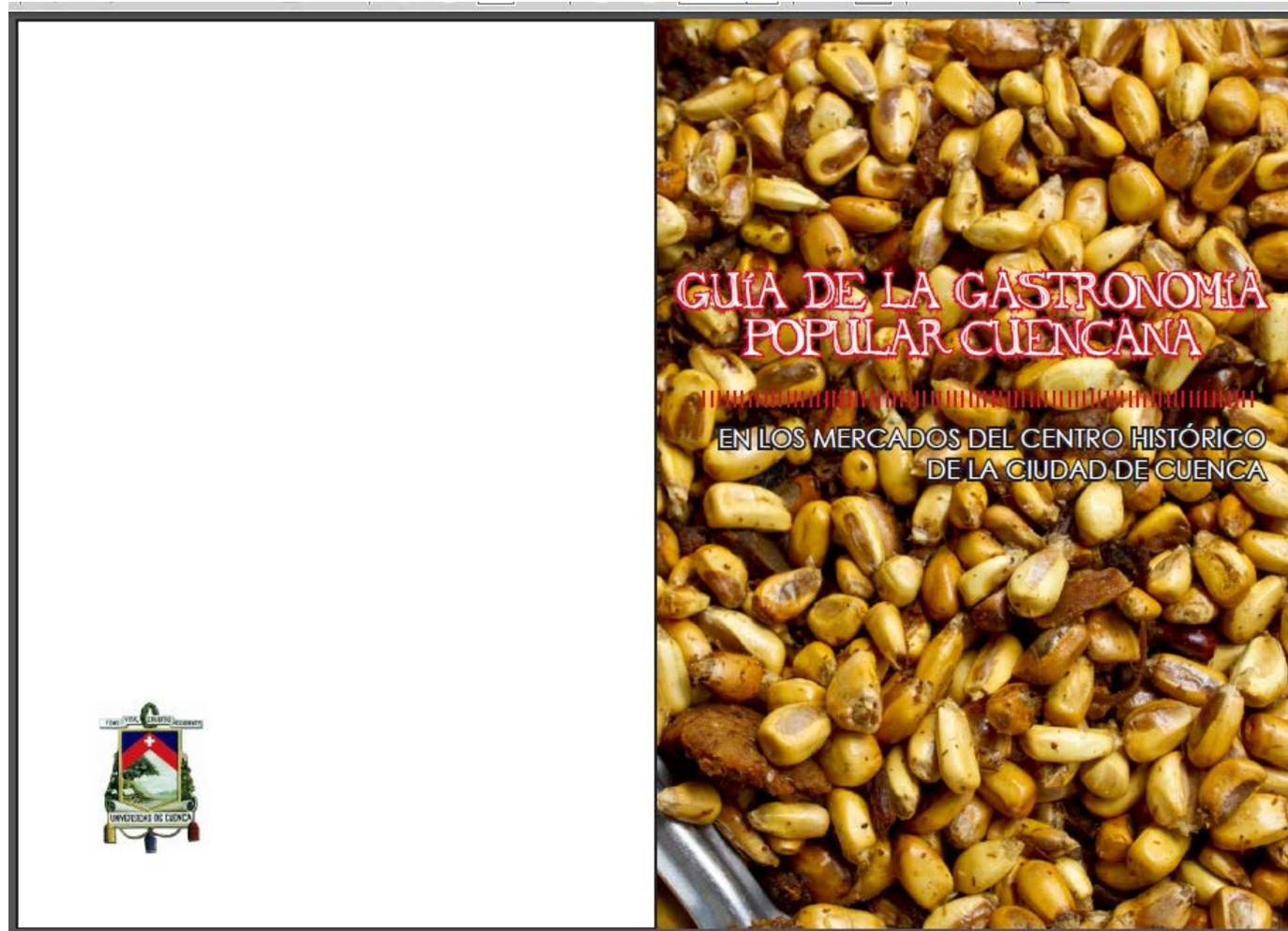
TEMA: "GUIA DE LA COCINA POPULAR CUENCANA EN LOS
MERCADOS DEL CENTRO HISTORICO"

Entrada:	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
Papas con cuero Sabor 5 Textura 5					✓	
Plato Fuerte: Seco de Chivo Sabor 3 Textura 2			✓			- Más sabor chialo. - LE FALTA LA CERVEZA Y LA MARIJUANA
Postre: Quimbolito Sabor 4+1 Textura 4+1				HH	✓	- FALTAN PASAS Y UVELLO.

Profesor: DAVID QUINTANA H.



GUÍA DE LA GASTRONOMÍA POPULAR CUENCANA EN LOS MERCADOS DEL CENTRO HISTÓRICO DE LA CIUDAD DE CUENCA





La ciudad de Cuenca, en la república del Ecuador, es una urbe que atesora un maravilloso patrimonio cultural tangible e intangible, siendo muchos los atributos por los que la UNESCO nominó a su Centro Histórico como «Patrimonio Cultural de la Humanidad».

Uno de estos atributos es la gastronomía, la cual tiene una gran tradición en la localidad, a punto tal que podemos considerar a la urbe como una ciudad de sabores, debido a la gran variedad de platos y recetas culinarias que existen en el medio y que perviven en cada una de las familias de nuestra comunidad tanto como en populares sitios, entre los que destacan los mercados, que son grandes centros de aglutinación humana donde diariamente los cuencanos y turistas nacionales y extranjeros pueden degustar singulares comidas que forman parte de la gastronomía popular cuencana.

Una guía de la gastronomía popular cuencana en los mercados del centro histórico es algo esencial que hace falta en el ámbito de las producciones especializadas sobre el tema en nuestra comunidad.

Estos centros de abasto son tres: el mercado 9 de Octubre, el mercado 10 de Agosto y el mercado 3 de Noviembre, los cuales son cada uno como el epicentro de la gastronomía popular, pues bien es sabido que cuando los habitantes de la capital azuaya y los turistas que la visitan desean degustar platos típicos de la localidad acuden prestos a estos sitios tradicionales en donde existen variados locales para saborear estas delicias. La ciudad ofrece una tradición única en el país y encierra en sus platos tanta historia y delicias que, gracias a eso, los restaurantes, mercados y puestos de comida son los centros en donde todos podemos enfrentar las mejores preparaciones culinarias que hacen de la urbe un centro incomparable de sabores y saberes para beneficio de todo el género humano.

Quiero agradecer a mis padres que son el motor de mi vida, a David y Carolina que nunca dejaron de creer en mí, a Marlene Jaramillo maestra y directora de tesis quien me ha guiado y brindado sus conocimientos a lo largo de toda mi carrera universitaria. Y de manera muy grande a todas las personas que trabajan en los mercados del centro histórico que se tomaron el tiempo para ayudarme en todo, ya que sin ellas no hubiese podido llevar a término este trabajo.

Daniel Ormaza Saldaña

Quiero agradecer a Dios por darnos siempre la sabiduría y la fuerza de seguir adelante; a mis Mamás que son la fuente y el motor de mi vida. A mis padres y hermanos que han sabido impulsarme a volar y enfrentar los retos. Agradezco también a mi compañero Daniel por el empeño y dedicación puestos en este trabajo. A nuestra directora Lcda. Marlene Jaramillo, quien ha sido un pilar importante durante este proceso. Y Por último agradecer a todas las personas que forman parte de este proyecto, gracias a ellos por su colaboración y buena fe.

Augusta Vega Pacheco



SECO DE POLLO



Propietario:

Tiberio Mora, propietario de la picantería “Sol y Luna”, cuenta que su negocio es una tradición familiar, ya que antes de él estuvieron a cargo sus padres y sus abuelos. Tiberio lleva ya 20 años siendo la cabeza del negocio donde ahora trabaja con toda su familia.

Productos Ofrecidos:

Seco de pollo, Seco de carne, Encebollado, Caldo de bagre, Guatita

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 6H30-20H00



LA GASTRONOMÍA POPULAR CUENCANA

La gastronomía popular cuencana se ve reflejada en sus platillos tradicionales, muchos de los cuales vienen derivados del maíz, la papa, el cuy, el chancho, el ají, tanto como de sus reconocidas sopas, dulces y bebidas típicas que provocan un deleite al paladar de los ciudadanos nacionales y extranjeros.

Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana.

CALDOS: MOCHO & PATA



Propietaria:

Carmen Feicán tiene 64 años de edad y lleva mas de 40 años vendiendo comida en el Mercado 9 de Octubre. Carmen comenta que antes de que ella trabajara el puesto era de la Sra. Zoila Suárez quien emigro a España dejandole como dueña del negocio a Carmen

Productos Ofrecidos:

Caldo de Mocho, caldo de patas, caldo de pollo, Almuerzos, Seco de pollo

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 6H30-20H00



SECO DE CARNE



Propietaria:

Piedad Perezcuenta que aprendió el oficio de la cocina con su madre quien trabajó durante 40 años en el mercado. Ella ahora lleva 20 años a cargo del negocio y aquí vende secos y almuerzos.

Productos Ofrecidos:

Seco de pollo, seco de carne, almuerzos

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 7H00-17H00

MERCADO "3 DE NOVIEMBRE"





QUIMBOLITOS CON CHOCOLATE



Propietaria:

Julia Elena Narváez lleva 3 años con el puesto dentro del Mercado. En los inicios Elena comenzó vendiendo ensaladas de fruta y helados preparados por ella y su esposo. Con el paso del tiempo han ido incrementando los productos que ofrecen a los clientes. A pesar de ser un negocio joven, son muy queridos y recomendados por sus compañerxs, quienes supieron expresar que desayunan y consumen refrigerios preparados por Elena.

Productos Ofrecidos:

Quimbolitos, Humitas, Bolones, Empanadas,
Tortillas de maduro, Tortillas de yuca, Café, Chocolate, Helados.

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 8H00-18H30

MOROCHO; PAN CON NATA; TORTILLAS DE CHOCLO



Propietaria:

María Luisa conocida como "Mamita Lucha" tiene 82 años de edad y lleva trabajando mas de 60 años. Empezó con sus tías donde aprendió y tomó gusto por la cocina. Es conocida por sus deliciosos morochos, chocolate, pan con nata y almuerzos. Tanto María Luisa como sus compañeras, comentaron que es la única que prepara diferentes tipos de locros todos los días, y que sus almuerzos son muy cotizados dentro las mismas vendedoras. En cuanto a las bebidas, preparan una base en su casa y a medida que van vendiendo van preparando mas morocho y chocolate en su puesto en el mercado. En el puesto de Mamita Lucha siempre se podrá encontrar el famoso y tradicional pan con nata.

Productos Ofrecidos:

Morocho, Chocolate, Horchata, Tortillas de choclo, Pan con nata,
Sanduches de queso, almuerzos.

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 6H30-20H00



MERCADO “9 DE OCTUBRE”



Mercado 9 de Octubre

Situado en uno de los barrios más tradicionales de la Ciudad más conocido como “la nueve”, está asentado en la calles Mariscal Lamar entre Hermano Miguel Y Mariano Cueva. Con el crecimiento del comercio en esta zona y la comercialización de frutas, hortalizas, granos, tubérculos y una serie de productos provenientes de otras provincias, en 1930 se da inicio por parte de la Municipalidad de Cuenca la construcción de un edificio que se destinaría al Mercado 9 de Octubre.

SECO DE CARNE



Propietaria:

Olga Montiel hace 6 años empieza su negocio como vendedora ambulante en la “feria libre” vendiendo secos de carne en platos pequeños desechables. En la administración de Paul Granda, consigue arrendar un puesto en el Mercado 3 de Noviembre y empieza su negocio formal. A Olga le ayudan sus hijos en los días libres o luego de su escuela.

Productos Ofrecidos:

Seco de carne, seco de pollo, guatita, pollo broaster

Horario de Atención:

Lunes-Sabado 7H00-18H00

CALDO DE GALLINA



Propietaria:

Blanca Montañó a la partida de su cuñada (antigua dueña del puesto de comida) a España, Blanca se queda a cargo como propietaria del negocio. Ella lleva ya 16 años al frente del puesto preparando diferentes tipos de comida, siendo su especialidad el caldo de gallina criolla

Productos Ofrecidos:

Caldo de gallina, seco de pollo, pollo broaster

Horario de Atención:

Lunes-Sábado 7H00-16H30

CALDO DE MENUDENCIAS



Propietaria:

Rebeca Guamán inicia con el puesto de comida que ahora es propiedad de su hija Cecilia Guamán. Cecilia cuenta que ella aprendió el oficio desde joven, en los días libres. A raíz de la muerte de su madre, se hizo cargo completamente del negocio, llevan 10 años como propietaria y un total de 45 años como expendedoras de comida preparada dentro del mercado

Productos Ofrecidos:

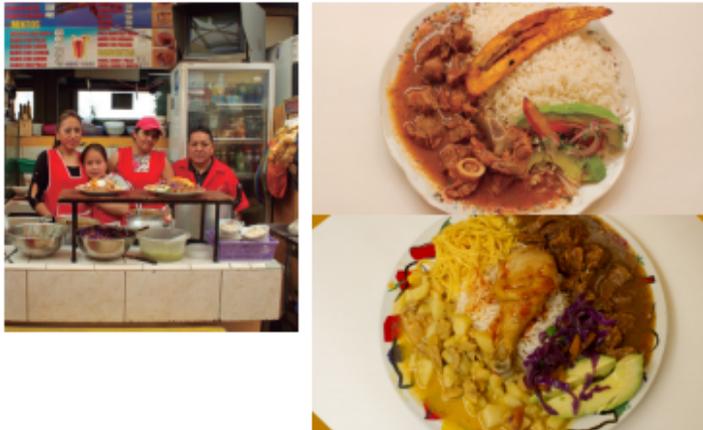
Caldo de Patas, Caldo de Menudencias, Pescado Frito, Seco de pollo, Seco de Carne, Encebollados

Horario de Atención:

Lunes-Sábado 7H00-15H00



SECO DE CHIVO & BANDERA



Propietario:

Marco lleva trabajando 21 años junto a su esposa Angela Rojas Cárdenas, él comenta que la cocina es herencia de su suegra, ya que ella empezó con la venta de hornado dentro del mismo mercado donde ellos también tienen su puesto de comida. En la actualidad Marco trabaja con toda su familia, todos tienen alguna tarea específica, ya sea sirviendo, cobrando, haciendo publicidad o ayudando en la cocina. El secreto de la comida de Marco se atribuye a un aliño especial que usa para preparar las comidas el cual da como resultado un sabor exquisito y muy particular.

Productos Ofrecidos:

Seco de Chivo, Bandera, Seco de pollo, Seco de carne, Guatita, Lengua, Caldos, Pescado frito, Encebollado

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 6H30-14H30

HORNADO



Propietaria:

Isabel Guanga lleva al frente de su negocio alrededor de 40 años, ahora trabaja con su hija como ayudante y hacen servicio a domicilio.

Productos Ofrecidos:

Hornado, llapingachos, morcillas, tostado.

Horario de Atención:

Lunes-Sábado 8H00-16H30



JUGOS TRADICIONALES



Propietaria:

La historia de Bertha Gárate es diferente a la de las demás vendedoras puesto que ella inicio el gusto por la venta de jugos siendo cliente. En su relato, Bertha expresó que diariamente compraba los jugos para su familia a la dueña anterior la Señora Rosa Figueroa, sin embargo por problema de salud la Señora Figueroa le vendió el negocio a Bertha en ese entonces por 15.000 sucres. Bertha lleva en el negocio de los jugos aproximadamente 30 años, y afirma que gracias a su negocio ha podido construir una casa y dar la educación a sus hijos.

Productos Ofrecidos:

Jugos: Coco, tomate, mora, tamarindo, naranja-alfalfa-zanahoria, malta con huevo

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 7H30-17H30

FRITADA CON TOSTADO Y MOTE



Propietaria:

La historia de Rosa Elena Ayabaca como la de muchas empieza con su madre como cabeza del negocio. Elena empezó ayudando a su madre a la edad de 12 años, vendiendo su fritada en las calles, para luego ser ubicada en un puesto dentro del mercado

Productos Ofrecidos:

Fritada, tostado, mote.

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 8H00-18H00

TAMALES, MOTEPILLO Y MOTE SUCIO



Propietaria:

Rosa Cajamarca a la edad de 8 años empezó lo que hoy sería su propio negocio, ella luego de la asistir a la escuela ayudaba a su mamá en la venta de jugos, como supo expresar Rosita recorría los puestos con un balde de jugo natural el cual vendía a los clientes y a las caseras del mercado. Rosita lleva ya al rededor de 26 años de trabajo, y cada vez va implementando mas platillos a su menú. Rosita ahora trabaja con su esposo, el cual le ayuda en la preparación de los alimentos

Productos Ofrecidos:

Tamal, Humita, Jugos, Desayunos, Mote pillo, Mote sucio, Bolones, Café, Chocolate

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 7H30-19H00





MERCADO “10 DE AGOSTO”



Mercado 10 de Agosto

Ubicado en la calle Larga entre Miguel Ullauri y General Torres en una zona comercial por excelencia, éste es uno de los mercados característicos de la ciudad. Su construcción original, impulsada durante la alcaldía del Dr Luis Moreno Mora, inició en septiembre de 1953 y concluyó, con una rapidez portentosa para aquella época, en noviembre de 1954, durante la alcaldía del coronel Miguel Ángel Estrella Arévalo, y su remodelación se dio en la administración del Arq. Fernando Cordero en el mes de abril del año 2004..

HORNADO



Propietaria:

Elsita empezó a trabajar desde los 12 años, ella comenta que el negocio es herencia de su madre, y que a su vez ella fue una de las primeras que empezó con el negocio del hornado y lo vendía en la plaza de San Francisco y que en la antigüedad se usaba el brasero de carbón. Ahora Elsita cuenta con sus hijos quienes son los que le ayudan al momento de sus ventas, y como ella expresa: “es un negocio que quedará de herencia para mi familia”.

Productos Ofrecidos:

Hornado, Lllapingachos.

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 8H00-19H00

PAPAS CON CUERO



Propietaria:

Rosa lleva en el negocio de la venta de papas con cuero al rededor de 32 años. Rosa cuenta que empezó sus ventas a los 11 años de edad junto a su madre quien luego le heredo el negocio. Antes de la remodelacion vendian sus productos en diferentes sitios del mercado durante 4 años ya que no tenian un puesto especifico; al cumplir los 15 años se les asigno un lugar para sus ventas. En el puesto de Rosa se pueden encontrar platos que con el costo de \$1,00 y \$1,50

Productos Ofrecidos:

Papas con cuero, arroz.

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 6H30-13H30

MORCILLAS



Propietaria:

Luzmila Gómez empezó el negocio de las comidas con su mama, ella comenta que cuando era niña vendían hornado, pero ahora en la actualidad se dedica a la venta de morcillas. Lleva ya 14 años con su trabajo, y vende desde su puesto al publico en general y hace tambien recorridos repartiendo a sus compañeras.

Productos Ofrecidos:

Morcillas, mote pelado

Horario de Atención:

Lunes-Domingo 7H00-18H00



Daniel Antonio Ormaza Saldaña
María Augusta Vega Pacheco